

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 ДЕНЬ																		
Завтрак																		
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144	34,05	229,2	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за 'Завтрак'			23,74	11,22	28,40	3,53	105,96	759,92	485,2	110,6	569	4,72	138	182,12	2,62	0,33	1,18	
Обед																		
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	5,56	24,31	164,06	36,44	39,93	107,1	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65	
-	Мясо кур отварное	30	7,08	7,53	6,70	0,00	0,00	88,66	5,83	6,48	59,43	0,58	17,39	29,81	0,21	0,02	0,3	
19	Гренки собств. пр.	30	2,39	0,02	0,45	0,57	14,90	73,05	4,62	3,13	16,84	0,24	0	0	0	0,02	0	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,72	16,19	14,98	2,03	10,94	249,22	58,18	20,38	158,6	1,81	54,53	70,54	1,57	0,12	0,4	
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'			43,84	23,78	31,76	9,45	141,60	1046,38	140,3	92,25	430,9	6,12	202,7	382,87	7,65	0,73	24,15	
Полдник																		
17/1	Булочка с повидлом	100	7,39	1,63	7,40	7,06	61,44	336,67	34,38	12,93	71,1	1,16	12,31	21,49	3,7	0,08	0,15	
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,00	0,10	0,10	19,49	74,32	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39	
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за 'Полдник'			8,02	1,63	7,91	7,56	92,53	449,67	54,89	23,07	83,22	3,6	12,31	91,59	4,15	0,12	49,15	
Ужин																		
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03	33,86	
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	14,14	17,06	7,64	3,49	229,25	36,23	17,39	269,2	5,56	5810	6997,81	4,46	0,18	8,23	

3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин'			24,59	14,79	27,83	14,63	72,39	624,60	118,5	71,64	405,3	7,49	5833	7350,12	7,45	0,36	48,63
Второй ужин																	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за 'Второй ужин'			5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за день			106,00	57,23	102,30	35,17	420,47	2997,17	1410	325,6	1678	22,1	6226	8050,7	21,87	1,72	124,5
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	
2 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,16	33,42	19,43	4,20	30,20	430,87	272,1	39,57	372,9	1,03	69	125,15	2,42	0,08	0,37
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			41,61	34,86	23,53	6,61	101,29	775,67	376,5	91,22	534,4	5,87	77,4	140,05	4,08	0,27	11,35
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,93	0,00	5,23	5,19	10,02	91,28	39,63	19,47	43,26	0,68	3	257,98	2,37	0,04	13,88
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,62	0,38	11,59	19,87	0,14	0,01	0,2
15	Жаркое по-домашнему	280	23,72	21,17	22,42	0,73	31,04	418,27	35,29	62,52	291,1	4,35	21,84	64,35	0,81	0,21	15,58
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,19	19,95	27,16	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			39,07	26,19	33,24	7,05	109,26	1074,79	137,7	144,7	489,8	8,49	36,43	592,2	5,68	0,42	54,49
Полдник																	
23/1	Манник	150	9,78	2,73	11,54	7,51	85,01	475,42	61,62	16,81	107,4	1,12	38,88	68,28	4,18	0,09	0,16
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник'			10,78	2,73	11,74	7,51	105,61	461,90	75,62	24,81	121,4	3,92	38,88	68,28	4,38	0,11	4,16
Ужин																	

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	11,62	199,13	68,87	21,34	148,3	1,7	29,88	33,4	0,45	0,07	2,69
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	121,5	177,4	4,17	0	1,28	0,51	0,23	0
31/1	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50	58,49	6,65	41,85	0,08	10	11	0	0,02	0,26
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			27,30	11,37	22,54	8,94	109,58	607,50	189,4	187,6	468,7	8,74	39,88	48,06	4,26	0,4	4,89
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за 'Второй ужин'			5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за день			104,15	75,15	103,05	30,11	458,14	3072,98	1357	474,3	1784	27,2	192,6	848,58	18,4	1,39	78,08
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	
3 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,63	3,60	11,40	3,04	42,71	307,22	174,6	78,03	259,3	1,91	50	55,63	0,86	0,23	0,65
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	116,6	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Завтрак'			27,53	11,70	25,15	5,39	123,88	745,87	527	146,9	604,2	5,55	115	128,93	3,57	0,47	1,31
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,81
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	5,36	3,84	0,00	0,00	55,99	2,3	5,28	42,11	0,69	0	0	0,13	0,01	0
4/9	Плов из мяса кур	280	25,65	21,10	20,82	3,05	53,66	503,08	31,13	49,27	232,4	2,41	45,08	473,54	2,5	0,09	1,55
10/1	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			41,25	26,45	30,92	9,27	137,87	1077,14	125,8	119,1	440,7	6,53	48,08	755,97	6,29	0,26	22,34
Полдник																	
15/1	Булочка с маком	100	8,23	0,21	1,55	1,70	55,99	269,64	25,38	13,68	65,75	0,92	0,18	0,3	1,38	0,1	0

1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			9,63	0,21	2,15	2,10	88,19	444,80	55,38	30,68	90,75	5,92	0,18	5,3	1,78	0,15	14
Ужин																	
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	0,00	6,01	6,01	11,70	100,12	22,6	29,43	42,38	0,89	0	1500,85	2,97	0,05	5,34
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	11,69	11,12	3,38	1,15	6,89	104,38	60,62	15,05	97,47	0,44	11,43	20,64	0,84	0,05	0,04
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	0,00	4,77	4,77	20,81	132,48	44,1	41,13	81,56	1,27	0	1136,84	2,37	0,11	12,74
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			22,40	11,12	15,07	12,83	89,18	612,88	141,5	104,4	284,6	4,18	11,43	2658,73	6,75	0,28	18,11
Второй ужин																	
-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за день			102,02	57,68	99,28	29,59	430,91	2991,93	1458	431,1	1610	22,4	194,7	3568,92	18,39	1,37	56,96
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	
4 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,84	23,23	23,55	0,00	3,11	312,21	257,3	28,07	353,8	3,22	251,7	442,2	0,97	0,09	0,3
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
-	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			30,39	23,35	38,70	1,92	82,22	751,22	302,3	66,09	475,5	5,45	311,7	519,7	3,44	0,26	10,1
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,46	25,85	72,84	0,96	3	308,35	2,45	0,08	7,21
-	Мясо кур отварное	30	7,08	7,53	6,70	0,00	0,00	88,66	5,83	6,48	59,43	0,58	17,39	29,81	0,21	0,02	0,3
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	6,20	7,76	1,05	7,71	129,29	34,36	15,38	69,42	1,05	12,46	24,39	0,72	0,02	2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	121,5	177,4	4,17	0	1,28	0,51	0,23	0

-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
19	Гренки собств. пр.	30	2,39	0,02	0,45	0,57	14,90	73,05	4,62	3,13	16,84	0,24	0	0	0	0,02	0
12/8	Гуляш из мяса курицы	120	15,42	14,57	18,92	0,11	6,44	256,46	22,56	17,8	148,6	1,51	70,38	87,48	0,61	0,06	0,99
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,00	0,10	0,10	19,49	74,32	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			35,01	15,73	28,98	2,78	144,41	1062,97	149,7	86,74	395,5	5,71	108,7	522,76	2,76	0,33	56,69
Полдник																	
26/1	Шаньга со сметаной	100	9,08	1,91	11,65	7,16	49,26	337,42	56,68	14,76	94,09	0,95	32,33	57,89	3,93	0,1	0,14
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			10,48	1,91	12,25	7,56	81,46	472,58	86,68	31,76	119,1	5,95	32,33	62,89	4,33	0,15	14,14
Ужин																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0	67,21	3,02	0,04	16,12
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	120	16,46	15,16	2,39	0,15	9,62	126,42	70,42	52,28	242,4	0,93	32,55	33,78	0,32	0,1	0,76
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			27,79	15,81	13,70	7,68	90,00	569,90	146,1	123,8	442,5	4,59	55,05	131,55	4,11	0,36	24,2
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за 'Второй ужин'			5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за день			99,50	41,77	102,87	21,97	442,75	2986,20	1325	366,5	1547	20,7	322,1	878,69	13,21	1,39	98,91
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	
6 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159	111,8	245,4	3,42	50	56,63	0,46	0,23	0,65
-	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0

36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			25,88	11,70	31,08	4,50	107,25	722,47	322,2	182,1	542	8,08	222	250,65	2,44	0,45	1,17
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,80	106,17	11,66	7,82	27,36	0,46	20	222,5	0,41	0,04	0,52
-	Мясо кур отварное	30	7,08	7,53	6,70	0,00	0,00	88,66	5,83	6,48	59,43	0,58	17,39	29,81	0,21	0,02	0,3
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	14,95	121,4	1,95	16	22,5	0,35	0,04	0
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,16	0,85	3,02	0,04	3,44	45,33	34,33	4,26	26,06	0,07	17,1	20,1	0,08	0,01	0,2
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,54	0,00	8,57	8,57	47,52	285,10	11,16	33,4	96,94	0,74	0	108	3,86	0,05	0,54
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,00	0,35	0,35	15,05	61,38	14,11	7,7	9,21	1,94	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			37,33	21,71	35,27	10,32	136,47	1093,98	122,4	107,1	444,8	7,89	70,49	417,81	5,74	0,29	14,95
Полдник																	
14/1	Булочка дорожная	80	6,19	0,97	8,98	0,68	44,17	280,19	38,57	10,52	62,91	0,63	31,88	59,63	0,91	0,07	0,13
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			7,61	0,97	9,44	1,13	78,95	416,47	85,9	39,47	101,1	3,48	31,88	181,23	2,21	0,12	10,45
Ужин																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	120	16,95	16,75	6,23	1,32	8,37	154,84	31,85	35,94	174,7	0,92	23,04	807	2	0,14	1,03
1/3	Картофель отварной	180	3,47	0,04	3,95	0,69	28,64	162,59	19,02	37,55	96,12	1,49	18	25,68	0,23	0,15	7,24
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			28,49	16,79	17,04	8,87	95,79	638,20	99,09	111,6	372	5,22	41,04	835,06	5,53	0,38	10,2
Второй ужин																	
-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за день			107,50	59,37	99,83	24,81	430,26	2982,36	1258	470,3	1650	24,9	385,4	1704,73	15,92	1,48	37,98
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	

7 ДЕНЬ

Завтрак

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,16	33,42	19,43	4,20	30,20	430,87	272,1	39,57	372,9	1,03	69	125,15	2,42	0,08	0,37
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
-	Какао с молоком и витаминами	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	116,6	13,3	83,7	0,12	150,5	22	0	0,31	9,16
-	Витошка	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
-	Батон	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Хлеб ржаной	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			47,05	37,70	28,88	5,88	130,99	809,42	478,4	96,17	622,6	3,95	227,9	156,95	4,9	0,57	9,73

Обед

-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,00	5,22	5,19	11,07	94,73	38,1	20,71	45	0,89	3	207,9	2,36	0,04	10,81
-	Мясо кур отварное	30	7,08	7,53	6,70	0,00	0,00	88,66	5,83	6,48	59,43	0,58	17,39	29,81	0,21	0,02	0,3
44/8	Рулет из мяса говядины фаршированный омлетом	120	18,73	17,54	16,83	0,14	8,17	259,71	24,58	21,55	191	2,7	43,2	46,02	0,46	0,06	0,08
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			42,76	25,11	33,46	7,25	133,27	1038,53	140,2	115,7	459,1	8,13	74,39	553,98	6,35	0,35	36

Полдник

52/1	Шаньга с картофелем	100	7,69	1,86	8,17	7,75	43,68	276,91	35,51	18,14	88,15	1,11	14,92	26	3,2	0,1	1,37
-	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			8,09	1,86	8,57	8,15	74,23	426,30	51,51	27,14	99,15	3,31	134,9	31	5,74	0,39	19,37

Ужин

2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	13,97	13,59	13,42	0,04	2,92	188,17	14,17	11,96	99,85	1,13	36,18	75,82	0,51	0,04	0,52
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0,00	3,39	3,85	18,85	111,60	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,46
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			24,52	13,59	17,70	4,78	71,54	610,68	124,3	67,44	235,2	4,01	36,18	478,29	2,97	0,17	37,98

Второй ужин

38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Второй ужин'			5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37

	Итого за день		108,24	84,07	105,02	26,06	419,45	3002,35	1407	333	1577	19,6	513,5	1266,64	19,96	1,66	104,5
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	

8 ДЕНЬ

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117,3	38,72	157,4	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'		16,19	2,83	24,03	2,84	127,36	782,24	156,9	83,32	303,1	4,11	106,8	119,95	3,06	0,26	0,49

Обед

55/1	Подгарнировка (кукуруза консервированная)	100	2,16	0,00	4,31	4,31	11,47	92,82	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	5,56	24,31	164,06	36,44	39,93	107,1	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
19	Гренки собств. пр.	30	2,39	0,02	0,45	0,57	14,90	73,05	4,62	3,13	16,84	0,24	0	0	0	0,02	0
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	120	17,03	15,60	18,15	0,12	8,67	266,75	48,27	22,08	179,5	2,27	22,92	42	0,45	0,04	0,09
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	121,5	177,4	4,17	0	1,28	0,51	0,23	0
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,00	0,10	0,10	19,49	74,32	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		41,84	15,62	31,51	13,61	165,02	1087,78	121,8	206,6	545,3	10,5	22,92	361,05	6,01	0,59	44,74

Полдник

29/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	100	12,98	9,71	9,68	6,27	34,48	277,29	81,95	16,38	129,8	0,75	17,28	43,23	3,31	0,07	0,1
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Полдник'		14,38	9,71	10,28	6,67	66,68	442,45	112	33,38	154,8	5,75	17,28	48,23	3,71	0,12	14,1

Ужин

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	0,00	6,02	6,02	10,00	96,91	36,01	11,73	25,12	0,48	0	2,04	2,72	0,02	30,67
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	120	16,46	15,16	2,39	0,15	9,62	126,42	70,42	52,28	242,4	0,93	32,55	33,78	0,32	0,1	0,76
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54

27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			27,20	15,81	13,57	7,54	86,50	538,57	161,3	119,2	434,9	4,33	55,05	66,28	3,8	0,34	37,97
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за 'Второй ужин'			5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за день			105,01	43,98	101,40	30,66	447,97	3004,17	1140	468,5	1608	24,9	202	595,51	16,58	1,51	100,5
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	
9 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144	34,05	229,2	0,91	24	44,5	0,8	0,13	0,52
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	116,6	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'			23,24	11,16	28,26	3,00	100,44	737,45	491,4	96,95	551,6	3,95	146	182	2,61	0,34	1,18
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
-	Мясо кур отварное	30	7,08	7,53	6,70	0,00	0,00	88,66	5,83	6,48	59,43	0,58	17,39	29,81	0,21	0,02	0,3
4/8	Плов из мяса говядины	280	20,72	16,67	23,11	11,93	51,40	494,55	26,21	59,64	259,4	3,03	0	672	5,72	0,1	1,34
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0	31,15	0,36	0,01	1,68
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			38,81	24,20	33,40	15,52	140,89	1036,70	99,34	129,9	493,4	7,77	17,39	985,46	8,18	0,33	19,24
Полдник																	
37/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	100	6,00	1,54	5,03	3,41	62,27	311,08	31,13	11,72	60,25	1,23	15,77	27,94	1,98	0,07	0,17
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			7,40	1,54	5,63	3,81	94,47	456,24	61,13	28,72	85,25	6,23	15,77	32,94	2,38	0,12	14,17

Ужин

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0,00	5,97	5,97	5,11	76,34	37,69	14,18	32,71	0,57	0	5,2	2,73	0,03	29,79
16	Шницель натуральный рубленый из индейки	100	21,85	21,85	24,85	0,00	0,68	313,68	30,99	21,43	211,2	1,68	65,36	88,21	0,46	0,06	0,03
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	0,00	4,77	4,77	20,81	132,48	44,1	41,13	81,56	1,27	0	1136,84	2,37	0,11	12,74
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			31,54	21,85	36,36	11,50	66,99	668,63	126,9	95,54	388,7	5,09	65,36	1230,65	6,13	0,27	42,56
Второй ужин																	
-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за день			109,19	66,95	106,65	33,83	414,59	3010,26	1397	381,1	1709	23,2	264,5	2451,05	19,3	1,24	78,35
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	

10 ДЕНЬ**Завтрак**

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	3,74	3,68	7,55	0,00	10,70	122,66	152,4	18,17	106,2	0,22	30	55,63	0,06	0,04	3,35
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
23/1	Манник	100	6,52	1,82	7,70	5,01	56,67	316,94	41,08	11,21	71,57	0,75	25,92	45,52	2,79	0,06	0,1
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
Итого за 'Завтрак'			22,85	10,75	22,87	7,31	120,98	768,01	420,8	78,98	412	3,88	97,92	149,15	4,51	0,28	3,59

Обед

1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	0,00	6,87	6,14	12,99	118,72	27,78	21,43	52,31	0,79	5	212,45	2,81	0,08	8,61
-	Мясо кур отварное	30	7,08	7,53	6,70	0,00	0,00	88,66	5,83	6,48	59,43	0,58	17,39	29,81	0,21	0,02	0,3
10	Соус Болоньезе	120	17,50	18,21	14,34	2,89	2,92	209,85	15,3	18,55	148,9	1,67	17,2	0	0	0,05	0,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			42,62	25,78	36,48	14,81	135,16	1085,39	95,15	94,45	432,5	6,15	180,4	312,91	8,85	0,65	27,14

Полдник																	
7/12	Ватрушка с яблоками	100	6,97	1,54	8,60	8,51	48,68	297,09	38,54	13,21	69,65	1,29	9,66	18,65	4,3	0,08	0,65
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			8,37	1,54	9,20	8,91	80,88	462,25	68,54	30,21	94,65	6,29	9,66	23,65	4,7	0,13	14,65
Ужин																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
16/7	Кнели из рыбы паровые	120	21,28	20,67	13,68	0,07	6,21	232,75	71,29	34,76	237,3	0,89	90,9	96,88	1,67	0,2	1,33
5/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,37	0,65	4,25	0,46	22,11	136,79	49,6	43,75	102,9	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			32,72	21,32	24,78	7,39	87,10	600,31	169,1	116,6	441,4	4,96	113,4	1207,69	5,33	0,41	8,19
Второй ужин																	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за 'Второй ужин'			5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за день			112,36	65,20	99,73	38,42	432,11	3032,56	1367	348,3	1570	21,5	441,4	1737,39	23,39	1,66	54,98
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	
11 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,16	33,42	19,43	4,20	30,20	430,87	272,1	39,57	372,9	1,03	69	125,15	2,42	0,08	0,37
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			44,12	34,86	25,48	6,20	128,13	809,05	364,1	86,17	547,4	4,05	77,4	134,95	5,07	0,28	0,57
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,81
-	Мясо кур отварное	30	7,08	7,53	6,70	0,00	0,00	88,66	5,83	6,48	59,43	0,58	17,39	29,81	0,21	0,02	0,3
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17,25	15,95	14,18	0,12	7,70	228,05	10,57	17,94	145,7	2,34	19,2	27	0,42	0,05	0
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,54	0,00	8,57	8,57	47,52	285,10	11,16	33,4	96,94	0,74	0	108	3,86	0,05	0,54

-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			38,69	23,48	35,78	14,98	136,80	1082,21	93,77	117,3	437,7	7,01	159,6	506,11	10,48	0,55	44,15
Полдник																	
22/1	Пирог Тигренок	100	5,78	1,55	8,02	2,52	53,81	304,41	39,59	12,66	66,96	0,78	32,16	57,93	1,59	0,05	0,11
27/1	Чай Каркаде	200	0,00	0,00	0,00	0,02	4,94	18,79	0,98	0,19	0,14	0,02	0,06	0	0	0	0,02
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			6,18	1,55	8,43	2,94	70,35	421,88	56,57	21,85	78,1	3	32,22	62,93	1,79	0,09	10,13
Ужин																	
25/1	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом	100	2,64	2,31	12,50	5,91	5,28	142,43	36,81	89,15	69,16	8,41	36,82	40,9	2,77	0,04	3,82
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	100	16,84	16,94	7,44	2,10	6,37	158,57	37,17	29,44	169	0,81	29,7	450,7	2,16	0,13	0,8
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0,00	3,39	3,85	18,85	111,60	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,46
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			30,04	19,24	24,22	12,76	80,27	623,51	184,1	174,1	373,5	12,1	66,52	894,08	7,39	0,3	42,08
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за 'Второй ужин'			5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за день			114,42	79,13	105,90	36,89	447,95	3089,77	1287	425,4	1607	26,4	335,7	1598,07	24,73	1,39	100,1
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	
12 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,70	267,83	121	48,4	181,7	1,3	27	51,63	0,21	0,18	0,52
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	116,6	13,3	83,7	0,12	150,5	22	0	0,31	9,16
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Завтрак'			26,73	11,05	22,52	3,93	125,50	720,23	473,5	117,3	526,6	4,95	222,5	124,93	2,92	0,68	9,82

Обед																	
-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,00	5,89	5,16	15,40	120,64	31,76	19,29	65,96	0,74	5	207	2,44	0,05	8,01
-	Мясо кур отварное	30	7,08	7,53	6,70	0,00	0,00	88,66	5,83	6,48	59,43	0,58	17,39	29,81	0,21	0,02	0,3
15	Жаркое по-домашнему	280	23,72	21,17	22,42	0,73	31,04	418,27	35,29	62,52	291,1	4,35	21,84	64,35	0,81	0,21	15,58
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			42,19	28,70	36,17	7,04	122,04	1061,82	144,3	145,5	563,8	8,85	44,23	428,26	5,36	0,42	34,01
Полдник																	
12/1	Булочка Ягодка	75	6,37	0,57	7,57	1,72	45,69	274,07	35,71	13,95	61,21	0,82	25,79	47,75	1,1	0,07	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			7,77	0,57	8,17	2,12	77,89	459,23	65,71	30,95	86,21	5,82	25,79	52,75	1,5	0,12	14
Ужин																	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	120	16,46	15,16	2,39	0,15	9,62	126,42	70,42	52,28	242,4	0,93	32,55	33,78	0,32	0,1	0,76
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			29,51	15,20	6,86	1,84	100,32	608,07	97,21	79,68	353,3	3,38	43,35	54,43	1,84	0,25	0,76
Второй ужин																	
-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за день			114,40	63,72	96,72	14,94	437,55	2960,59	1387	403,4	1720	23,2	355,9	680,36	11,62	1,67	59,8
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54	
13 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135,4	22,55	296,1	3,35	248,4	433,6	0,97	0,09	0,29
3/13	Горячий бутерброд с сыром 50 г	50	6,31	3,67	5,55	2,36	17,38	146,54	66,75	4,31	59,46	0,39	34,02	60,26	1,01	0,01	0,05
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0

Итого за 'Завтрак'		35,40	24,38	31,28	4,54	108,76	750,49	231,5	65,26	479	6,52	282,4	494,16	4,62	0,29	0,33	
Обед																	
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
11/2	Рассольник с крупой и сметаной и курицей	250	6,25	4,65	8,06	5,01	15,81	157,72	23,09	24,3	90,59	1,08	8,11	0	0	0,07	2,74
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	6,20	7,76	1,05	7,71	129,29	34,36	15,38	69,42	1,05	12,46	24,39	0,72	0,02	2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	0,00	2,30	2,30	45,96	227,88	15,56	135	197,1	4,63	0	1,42	0,57	0,26	0
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,30	0,00	1,36	1,33	2,18	21,67	2,95	2,23	6	0,1	1,77	49,28	0,69	0	0,17
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		33,15	10,85	24,58	14,79	150,78	1022,51	113,1	221	503	9,5	142,3	125,6	6,98	0,81	22,72	
Полдник																	
52/1	Шаньга с картофелем	100	7,69	1,86	8,17	7,75	43,68	276,91	35,51	18,14	88,15	1,11	14,92	26	3,2	0,1	1,37
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'		9,09	1,86	8,77	8,15	75,88	452,07	65,51	35,14	113,2	6,11	14,92	31	3,6	0,15	15,37	
Ужин																	
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0,00	5,97	5,97	5,11	76,34	37,69	14,18	32,71	0,57	0	5,2	2,73	0,03	29,79
51/8	Оладьи из печени (вариант 2)	120	21,18	20,37	9,89	1,75	6,21	198,51	15,63	20,53	345,3	7,07	6222	10586	2,41	0,29	16,63
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	0,00	4,77	4,77	20,81	132,48	44,1	41,13	81,56	1,27	0	1136,84	2,37	0,11	12,74
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'		32,20	20,37	21,52	13,39	81,89	658,25	111,6	94,65	522,8	10,5	6222	11728	8,08	0,5	59,16	
Второй ужин																	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за 'Второй ужин'		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
Итого за день		105,64	63,26	102,55	40,86	425,31	2999,91	1132	444	1808	32,8	6702	12423	23,28	1,95	98,98	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		99,00		101,20		421,30	2992,00	1320							1,54		

14 ДЕНЬ

Завтрак

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,16	33,42	19,43	4,20	30,20	430,87	272,1	39,57	372,9	1,03	69	125,15	2,42	0,08	0,37
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Мандарины	100	0,80	0,00	0,20	0,20	9,40	40,60	35	11	17	0,1	0	10	0,2	0,06	38
Итого за 'Завтрак'			42,80	35,58	24,36	6,58	105,69	785,63	423	94,67	554	3,58	81,6	149,55	4,12	0,3	38,67
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
19	Гренки собств. пр.	30	2,39	0,02	0,45	0,57	14,90	73,05	4,62	3,13	16,84	0,24	0	0	0	0,02	0
12/8	Гуляш из мяса курицы	120	15,42	14,57	18,92	0,11	6,44	256,46	22,56	17,8	148,6	1,51	70,38	87,48	0,61	0,06	0,99
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	180	3,87	0,00	3,39	3,85	18,85	111,60	95,97	36,68	72,17	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,46
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			33,24	15,69	28,91	5,95	131,00	950,19	223,2	124,3	418,9	6,6	227,9	962,58	6,53	0,61	77,89
Полдник																	
8/12	Сдоба обыкновенная	100	8,95	1,57	6,57	6,07	56,30	318,40	49,88	14,93	87,42	0,91	8,02	14,4	3,44	0,1	0,17
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			10,35	1,57	7,17	6,47	88,50	453,56	79,88	31,93	112,4	5,91	8,02	19,4	3,84	0,15	14,17
Ужин																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0	67,21	3,02	0,04	16,12
17/7	Зразы или рулет из рыбы	120	16,48	15,39	10,60	3,26	13,95	215,44	49	25,78	168,1	0,85	36,35	64,75	2,58	0,12	0,82
1/3	Картофель отварной	120	2,32	0,02	2,63	0,46	19,09	108,39	12,68	25,03	64,08	0,99	12	17,12	0,15	0,1	4,82
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			25,04	15,42	20,01	10,49	77,44	552,11	94,67	85,38	327,2	4,12	48,35	149,48	6,31	0,34	21,76
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Второй ужин'			7,65	0,00	4,94	0,00	55,41	279,80	226,7	32	197	0,83	3	3,3	1,05	0,08	3,2

Дата составления

###

Дата печати

###

Группа

Школы 11 лет и старше

Физ.Норма

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

1

14.06.2025