

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Липецкой области в г. Ельце,  
Долгоруковском, Елецком, Измалковском,  
Становлянском районах

  
А.Д. Дорохина

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №1 с. Измалково  
Т.В. Кузнецова



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Измалково  
Измалковского муниципального района Липецкой области»  
на 2019-2020 учебный год

№ реп	наименование блюд	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
		7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
				7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>первая неделя</b>																			
<b>День №1 Завтрак:</b>																			
390	каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	200/5	5,1	5,1	6,53	6,53	15,9	15,9	102,2	102,2	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
1	сыр	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
943	чай с сахаром с лимоном	200/15/11	200/15/11	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
<b>Обед:</b>																			
317	салат из столовой свеклы	100	100	1,6	1,6	6,08	6,08	8,38	8,38	96	96	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
187	щи из свежей капусты	200	250	3,3	4,1	3,3	4,125	6,2	7,7	66	83	0,032	0,038	1,6	2	0	0	1,91	2,39
688	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	200/5	6,75	6,75	9,23	9,23	57,75	57,75	202,5	202,5	0,09	0,09	0	0	0	0	0	0
608	котлета говяжья	100	100	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
868	компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
<b>Полдник</b>																			
	кофейный напиток	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,07</b>	<b>45,802</b>	<b>51,88</b>	<b>53,065</b>	<b>247,67</b>	<b>269,126</b>	<b>1563,73</b>	<b>1678,26</b>	<b>0,869</b>	<b>0,963</b>	<b>32,618</b>	<b>33,018</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>7,475</b>	<b>8,581</b>
<b>День №2 Завтрак:</b>																			
463	сырники из творога со сливочным маслом	200/10	200/10	21,4	21,4	19	19	30,5	30,5	378,6	378,6	0,06	0,06	0,73	0,73	0,03	0,03	0,475	0,475
424	яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0,03	0,03	0	0	0	0	0,01	0,01
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
<b>Обед:</b>																			
315	салат из белокач.капусты до	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47	92,7	0,033	0,027	0,027	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
197	рассольник	200	250	1,99	2,49	6,34	7,93	15,4	19,3	118,2	147,5	0,032	0,04	1,6	2	0	0	0	0
679	гарнир гречка со сливочным	150/5	200/5	5,4	5,4	9	9	31,64	31,64	242,25	242,25	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
608	биточек говяжий	100	100	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
883	кисель витаминизированный	200	200	0,4	0,4	0	0	38,5	38,5	146,7	146,7	0,08	0,08	15	15	0,067	0,067	0,86	0,86
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
<b>Полдник</b>																			
	компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	-		<b>60,31</b>	<b>64,682</b>	<b>63,44</b>	<b>65,39</b>	<b>261,31</b>	<b>285,166</b>	<b>1937,02</b>	<b>2063,85</b>	<b>0,94</b>	<b>1,036</b>	<b>70,25</b>	<b>70,65</b>	<b>0,127</b>	<b>0,127</b>	<b>6,164</b>	<b>6,79</b>
<b>День №3 Завтрак:</b>																			

390	каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	5,243	5,243	5,73	5,73	27,84	27,84	183,9	183,9	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
3	сыр	10	10	1,8	1,8	4,8	4,8	0,04	0,04	50,8	50,8	0,036	0,036	0,16	0,16	0	0	0	0
958	кофейный напиток	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	<b>Обед:</b>																		
321	овощи св. порционно до 01.03	100	100	1,2	1,2	5,33	5,33	12,2	12,2	103,3	103,3	0,052	0,052	8,567	8,567	0,023	0,023	0,267	0,267
170	борщ из свежей капусты	200	250	3,3	4,1	3,3	4,1	11,7	14,7	93	117	0,048	0,063	8,64	14,4	0	0	0,64	0,8
601	плов из говядины	180/100	180/100	15,16	15,16	14,24	14,24	29,73	29,73	316,4	316,4	0,06	0,06	0	0	0	0	0,5	0,5
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>Полдник</b>																		
	чай с сахаром и лимоном	200/15/11	200/15/11	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>43,77</b>	<b>48,45</b>	<b>40,04</b>	<b>41,20</b>	<b>216,26</b>	<b>239,22</b>	<b>1522,43</b>	<b>1643,96</b>	<b>0,85</b>	<b>0,95</b>	<b>23,51</b>	<b>29,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>3,19</b>	<b>3,98</b>
	<b>День № 4 Завтрак:</b>																		
390	суп молочный рисовый	150/5	200/5	6,8	6,8	7,92	7,92	36,58	36,58	244	244	0,04	0,04	1,8	1,8	0,37	0,37	0,18	0,18
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	<b>Обед:</b>																		
79	салат из белокачанной капусты до 01.03.	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47	92,7	92,7	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	250/35	7,9	8,9	5,2	5,7	22,8	28,4	164	193	0,032	0,032	1,4	1,6	0	0	0	0
486	рыба тушеная с овощами	100/50	100/50	10,2	10,2	5,1	5,1	5,07	5,07	100	100	0,07	0,07	2,14	2,14	1	1	0,27	0,27
299	картофельное пюре с маслом	150/5	200/5	5,4	5,4	9	9	31,64	31,64	242,25	242,25	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
868	компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>Полдник</b>																		
	сок	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,001	0,011
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>49,47</b>	<b>54,342</b>	<b>47,58</b>	<b>48,44</b>	<b>253,41</b>	<b>278,966</b>	<b>1715,98</b>	<b>1842,51</b>	<b>0,849</b>	<b>0,937</b>	<b>59,56</b>	<b>59,67</b>	<b>1,627</b>	<b>1,627</b>	<b>4,44</b>	<b>5,066</b>

	<b>День № 5 Завтрак:</b>																		
390	каша молочная манная с	150/5	200/5	4,27	4,27	5,18	5,18	21,75	21,75	121,1	121,1	0,03	0,03	0	0	0,047	0,047	0,65	0,65
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
3	сыр	10	10	1,8	1,8	4,8	4,8	0,04	0,04	50,8	50,8	0,036	0,036	0,16	0,16	0	0	0	0
	<b>Обед:</b>																		
92	салат из моркови до 01.03.	100	100	1,3	1,3	6,98	6,98	12,73	12,73	109	109	0,02	0,02	21,26	21,26	0	0	2,32	2,32
206	суп гороховый	200/10	250/10	6,64	8,3	5,1	6,38	17,86	22,33	167	208,8	0,23	0,288	5,81	7,263	0	0	1,94	2,43
608	биточки мясные из говядины	100	100	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
299	картофельное пюре с маслом	150/5	200/5	4,6	4,6	6,91	6,91	37,2	37,2	241,87	241,87	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0
959	какао с молоком	200	200	3,33	3,33	19	19	31,48	31,48	140	140	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>Полдник</b>																		
	кисломолочный продукт	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264,264	264,264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>46,3</b>	<b>51,832</b>	<b>65,95</b>	<b>67,59</b>	<b>255,58</b>	<b>280,006</b>	<b>1725,5</b>	<b>1864,83</b>	<b>0,994</b>	<b>1,14</b>	<b>53,85</b>	<b>55,303</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>7,674</b>	<b>8,79</b>
	<b>Вторая неделя</b>																		
	<b>День № 6 Завтрак:</b>																		
688	каша пшенная молочная с маслом	150/5	200/5	5,243	5,243	5,73	5,73	27,84	27,84	183,9	183,9	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15
48	чай с сахаром и лимоном	200/15/11	200/15/11	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	70	4,9	6,86	0,4	0,56	24,3	34,02	119	166,6	0,1	0,14	0	0	0	0	0,64	0,9
1	<b>Обед:</b>	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
966	овощи св. порционно до	100	100	1,2	1,2	5,33	5,33	12,2	12,2	103,3	103,3	0,052	0,052	8,567	8,567	0,023	0,023	0,267	0,27
	суп овощной	200	250	3,3	4,1	3,3	4,125	6,2	7,7	66	83	0,032	0,038	1,6	2	0	0	1,91	2,3
	рыба тушеная	50	50	10,2	10,2	5,1	5,1	5,07	5,07	100	100	0,07	0,07	2,14	2,14	1	1	0,27	0,27
	картофельное пюре с маслом	150/5	180/5	5,4	5,4	9	9	31,64	31,64	242,25	242,25	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,8
	<b>Полдник</b>																		
	кофейный напиток	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	-		<b>42,433</b>	<b>49,065</b>	<b>42,3</b>	<b>43,645</b>	<b>217,79</b>	<b>248,966</b>	<b>1536,48</b>	<b>1698,61</b>	<b>0,98</b>	<b>1,12</b>	<b>18,445</b>	<b>18,045</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>6,36</b>	<b>7,596</b>
	<b>День № 7 Завтрак:</b>																		
390	каша рисовая молочная	150/5	200/5	5,1	5,1	6,52	6,52	15,9	15,9	157	157	0,03	0,03	0	0	0,043	0,043	0,18	0,18
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77

1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
943	чай с сахаром с лимоном	200/15/11	200/15/11	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	<b>Обед:</b>																		
317	салат из столовой свеклы до	100	100	1,6	1,6	6,08	6,08	8,38	8,38	96	96	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	2,74	2,74
187	щи из свежей капусты	200	250	3,3	4,1	3,3	1	6,2	7,7	66	83	0,032	0,038	1,6	2	0	0	1,91	2,39
679	гарнир гречка со сливочным маслом	150/5	150/5	5,4	5,4	4,8	4,8	38,4	38,4	208,5	208,5	0,18	0,18	0	0	0	0	2,025	2,025
608	гуляш говяжий	180/50	180/50	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94
868	компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>Полдник</b>																		
	кисломолочный продукт	200	200	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	-		<b>39,98</b>	<b>44,65</b>	<b>45,93</b>	<b>43,94</b>	<b>227,29</b>	<b>248,73</b>	<b>1613,2</b>	<b>1727,76</b>	<b>0,79</b>	<b>0,88</b>	<b>34,5</b>	<b>34,9</b>	<b>0,096</b>	<b>0,096</b>	<b>9,519</b>	<b>10,625</b>
	<b>День № 8 Завтрак:</b>																		
688	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	200/5	6,75	6,75	9,23	9,23	57,75	57,75	202,5	202,5	0,09	0,09	0	0	0	0	0	0
48	колбаса отварная	80	80	3,12	4,16	7,2	9,45	0,12	0,16	78,3	104,4	0,06	0,08	0	0	0	0	0,15	0,009
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	<b>Обед:</b>																		
92	салат из моркови до 01.03.	100	100	1,3	1,3	6,98	6,98	12,73	12,73	109	109	0,02	0,02	0,2	0,2	0	0	2,32	2,32
209	суп крестьянский с мясом говяжьим	200/35	250/35	7,9	8,9	5,2	5,7	22,8	28,4	164	193	0,032	0,032	1,4	1,6	0	0	0	0
299	картофельное пюре с маслом	200/5	200/5	4,6	4,6	6,91	6,91	37,2	37,2	241,87	241,87	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0
510	биточки рыбные	100	100	6,3	6,3	4,4	4,4	7,5	7,5	82	82	0,06	0,06	0,15	0,15	0,05	0,05	1,35	1,35
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>Полдник</b>																		
	сок	200	200	1,44	1,44	1,56	1,56	20,44	20,44	103,3	103,3	0,044	0,044	1,3	1,3	0,2	0,2	0,011	0,011
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	-		<b>47,06</b>	<b>52,97</b>	<b>53,79</b>	<b>56,87</b>	<b>268,54</b>	<b>294,15</b>	<b>1686,7</b>	<b>1839,33</b>	<b>0,85</b>	<b>0,95</b>	<b>14,29</b>	<b>14,49</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>5,55</b>	<b>6,4</b>
	<b>День № 9 Завтрак:</b>																		
469	творожная запеканка	150	200	17,74	17,74	16,9	16,88	25,06	25,06	322,5	322,5	0,05	0,05	0,238	0,238	0,3	0,3	0,475	0,475
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
3	сыр	10	10	1,8	1,8	4,8	4,8	0,04	0,04	50,8	50,8	0,036	0,036	0,16	0,16	0	0	0	0

943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	<b>Обед:</b>																		
79	салат из белокачанной капусты 01.03.	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47										
										92,7	92,7	0,033	0,033	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
197	рассольник	200	250	1,99	2,49	6,34	7,93	15,4	19,3	118,2	147,5	0,032	0,04	1,6	2	0	0	1,91	2,388
682	рис отварной с маслом	200/5	200/5	3,82	3,82	6,15	6,15	38,5	38,5	220	220	0,05	0,05	0	0	0	0	1,5	1,5
637	куры отварные	100	100	13,1	13,1	17,3	17,3	0,6	0,6	214	214	0,09	0,09	0	0	0,02	0,02	0	0
868	компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4										
										124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,511	0,715	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>Полдник</b>																		
	компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			56,76	61,13	63,23	65,305	247,8	271,65	1845,9	1972,76	0,74	0,88	70,318	70,718	0,337	0,337	5,739	6,843
	<b>День № 10 Завтрак:</b>																		
438	омлет натуральный	150	200	5,3	5,3	8,8	8,8	0,84	0,84	106,9	106,9	0,021	0,021	0	0	0,011	0,011	0,25	0,25
	хлеб пшеничный	30	60	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0	0,384	0,77
1	масло сливочное	10	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,09	0,09	66	66	0	0	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1
943	чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
	<b>Обед:</b>																		
310	овощи св. порционно 01.03.	100	100	1,54	1,54	5,38	5,38	1,97	1,97	105	105	0,062	0,062	3,65	3,65	0	0	1,385	1,385
216	суп с макаронными изделиями	200	250	3,5	4,4	4,1	5,2	14,5	18,2	105	131	0,09	0,113	13,96	17,45	0	0	0	0
608	тефтели	100	100	9,8	9,8	7,12	7,12	5,18	5,18	160,6	160,6	0,09	0,09	0,72	0,72	0	0	0,35	0,35
299	картофельное пюре с маслом	200/5	200/5	4,6	4,6	6,91	6,91	37,2	37,2	241,87	241,87	0,093	0,093	11,2	11,2	0	0	0	0
959	какао с молоком	200	200	3,33	3,33	19	19	31,48	31,48	140	140	0,06	0,06	0	0	0,03	0,03	0,2	0,2
	хлеб пшеничный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0	0,64	0,64
	хлеб ржано-пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,6	0,84
	<b>Полдник</b>																		
	чай с сахаром и лимоном	200/15/11	200/15/11	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0
	кондитерское изделие	40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27,6	264	264	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>			43,72	48,49	63,63	65,05	202,59	229,23	1597,1	1720,63	0,87	0,98	33,55	37,04	0,081	0,081	3,909	4,535



	Минеральные вещества									
	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	I	I
	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>первая неделя</b>										
<b>День №1 Завтрак:</b>										
каша геркулесовая молочная с маслом	84,6	84,6	127,7	127,7	17,5	17,5	1,03	1,03	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из столовой свеклы до 1.03.	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33	0,0005	0,0005
щи из свежей капусты	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66	0,0016	0,002
макаронные изделия отварные с маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75	0,0015	0,0015
котлета говяжья	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>274,83</b>	<b>302,92</b>	<b>455,34</b>	<b>506,88</b>	<b>105,034</b>	<b>115,043</b>	<b>7,68</b>	<b>8,67</b>	<b>0,0287</b>	<b>0,0348</b>
<b>День №2 Завтрак:</b>										
сырники из творога со сливочным маслом	237,75	237,75	216,06	216,06	25,24	25,24	0,71	0,71	0	0
яйцо отварное	22	22	77	77	5	5	1	1	0,01	0,01
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из белокочанной капусты до	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81	0,008	0,008
рассольник	40,16	50,2	177,6	222	18	22,5	0,4	0,5	0,0016	0,002
гарнир гречка со сливочным маслом	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
биточек говяжий	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
кисель	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
компот из сухофруктов	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>481,14</b>	<b>509,23</b>	<b>1003,68</b>	<b>1092,18</b>	<b>195,258</b>	<b>206,327</b>	<b>9,09</b>	<b>10,05</b>	<b>0,0507</b>	<b>0,0568</b>
<b>День №3 Завтрак:</b>										



каша пшеничная молочная с маслом	84,6	84,6	127,7	127,7	20,5	20,5	1,03	1,03	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	100	100	54	54	5	5	0,11	0,11	0,08	0,08
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
<b>Обед:</b>										
овощи порционно до 01.03	35,84	35,84	52,15	52,15	19,77	19,77	0,65	0,65	0,007	0,007
борщ из свежей капусты	46,4	58	160	200	24	30	1,04	1,3	0,0011	0,002
плов из говядины	20,39	20,39	174,1	174,1	49,81	49,81	2,48	2,48	0,005	0,005
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
чай с сахаром и лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>471,28</b>	<b>500,93</b>	<b>705,25</b>	<b>789,35</b>	<b>150,94</b>	<b>163,51</b>	<b>7,86</b>	<b>8,98</b>	<b>0,1268</b>	<b>0,1334</b>
<b>День № 4 Завтрак:</b>										
суп молочный рисовый	99,3	99,3	121,7	121,7	15,55	15,55	0,42	0,42	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из белокочанной капусты до 01.03.	81	81	88,3	88,3	15	15	0,8	0,8	0,0008	0,0008
суп картофельный с мясными фрикадельками	32,12	40,16	28,5	29,76	13,96	14,56	0,528	0,8	0,0011	0,0016
рыба тушеная с овощами	39,1	39,1	164	164	30,7	30,7	0,67	0,67	0,003	0,003
картофельное пюре с маслом	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
сок	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>434,46</b>	<b>460,55</b>	<b>647,6</b>	<b>692,96</b>	<b>134,124</b>	<b>141,293</b>	<b>7,458</b>	<b>8,59</b>	<b>0,0291</b>	<b>0,0353</b>

<b>День № 5 Завтрак:</b>										
каша молочная манная с маслом	9,6	9,6	30,09	30,09	5,9	5,9	0,35	0,35	0	0
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	100	100	54	54	5	5	0,11	0,11	0,08	0,08
<b>Обед:</b>										
салат из моркови до 01.03.	21,26	21,26	30,7	30,7	38,64	38,64	0,57	0,57	0,0007	0,0007
суп гороховый	38,08	47,5	87,17	108,96	35,3	44,125	2,03	2,537	0,008	0,01
биточки мясные из говядины	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
картофельное пюре с маслом	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
какао с молоком	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06	0,01	0,01
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
кисломолочный продукт	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>451,38</b>	<b>478,85</b>	<b>568,16</b>	<b>634,05</b>	<b>156,764</b>	<b>172,158</b>	<b>7,54</b>	<b>8,907</b>	<b>0,1253</b>	<b>0,133</b>
<b>Вторая неделя</b>										
<b>День № 6 Завтрак:</b>										
каша пшеничная молочная с маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75	0,0015	0,0015
чай с сахаром и лимоном	10,5	14	83,28	111	1,8	2,4	0,006	0,006	0	0
хлеб пшеничный	19,42	27,19	32,5	45,5	4,29	6	0,55	0,77	0,0067	0,009
<b>Обед:</b>	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
овощи порционно до 01.03	300	300	190	190	30	30	0,18	0,18	0	0
суп овощной	19,7	24,62	53,3	66,63	21,6	27	0,8	1	0,0011	0,0014
рыба тушеная	39,1	39,1	164	164	30,7	30,7	0,67	0,67	0,003	0,003
картофельное пюре с маслом	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
кофейный напиток	125,78	125,78	22,2	22,2	14	14	0,13	0,13	0,011	0,011
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>331,92</b>	<b>343,19</b>	<b>308,78</b>	<b>349,5</b>	<b>36,14</b>	<b>38,45</b>	<b>0,756</b>	<b>0,976</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,009</b>
<b>День № 7 Завтрак:</b>										
каша рисовая молочная жидкая	99,3	99,3	121,7	121,7	15,55	15,55	0,42	0,42	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009

масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из столовой свеклы до 01.03.	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33	0,0005	0,0005
щи из свежей капусты	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66	0,0016	0,002
гарнир гречка со сливочным маслом										
	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3	0,006	0,006
гуляш говяжий	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,0024
компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
кисломолочный продукт	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>304,53</b>	<b>332,62</b>	<b>674,41</b>	<b>725,95</b>	<b>173,584</b>	<b>183,593</b>	<b>9,32</b>	<b>10,31</b>	<b>0,0332</b>	<b>0,0393</b>
<b>День № 8 Завтрак:</b>										
макаронные изделия отварные с маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75	0,0015	0,0015
колбаса отварная	10,5	14	83,28	111	1,8	2,4	0,006	0,006	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из моркови до 01.03.	21,26	21,26	30,7	30,7	38,64	38,64	0,57	0,57	0,0007	0,0007
суп крестьянский с мясом говяжьим	32	40,16	28,5	29,76	13,96	14,56	0,528	0,8	0,0011	0,0016
картофельное пюре с маслом	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
биточки рыбные	32	32	86	86	16	16	0,6	0,6	0,004	0,004
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
сок	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>285,9</b>	<b>315,61</b>	<b>507,36</b>	<b>580,44</b>	<b>126,814</b>	<b>134,583</b>	<b>6,504</b>	<b>7,636</b>	<b>0,0315</b>	<b>0,0377</b>
<b>День № 9 Завтрак:</b>										
творожная запеканка	127,54	127,54	210,3	210,3	22,2	22,2	0,7	0,7	0	0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
сыр	100	100	54	54	5	5	0,11	0,11	0,08	0,08

чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
салат из белокочанной капусты до 01.03.	81	81	88,3	88,3	15	15	0,8	0,8	0,0008	0,0008
рассольник	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18,2	0,53	0,66	0,0016	0,002
рис отварной с маслом	14	14	51	51	18	18	0,4	0,4	0,002	0,002
куры отварные	19,5	19,5	71,5	71,5	10	10	0,71	0,71	0,0025	0,0025
компот из сухофруктов витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
компот из сухофруктов	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>456,47</b>	<b>484,56</b>	<b>634,96</b>	<b>686,5</b>	<b>113,624</b>	<b>123,833</b>	<b>6,87</b>	<b>7,86</b>	<b>0,1096</b>	<b>0,1157</b>
<b>День № 10 Завтрак:</b>										
омлет натуральный	28,62	28,62	115,54	115,54	4,628	4,628	0,21	0,21	0,0035	0,0035
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,009
масло сливочное	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
чай с сахаром	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21	0	0
<b>Обед:</b>										
овощи свежие порционно до 01.03	66,92	66,92	120,23	120,23	31,15	31,15	0,92	0,92	0,0077	0,0077
суп с макаронными изделиями	19,7	24,62	53,3	66,63	21,6	27	0,8	1	0,0011	0,0014
тефтели	22	22	75	75	9,5	9,5	0,4	0,4	0,0024	0,0024
картофельное пюре с маслом	106,67	106,67	112	112	30	30	1,4	1,4	0,0015	0,0015
какао с молоком	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06	0,01	0,01
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0,01	0,01
хлеб ржано-пшеничный	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,0094
<b>Полдник</b>										
чай с сахаром и лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>399,68</b>	<b>422,65</b>	<b>658,27</b>	<b>715,7</b>	<b>124,292</b>	<b>136,261</b>	<b>6,23</b>	<b>7,29</b>	<b>0,0489</b>	<b>0,0549</b>
<b>Минеральные вещества</b>										
<b>Ca</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>I</b>	

