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

рец наименование блюд 1 2 первая неделя День № 1 Завтрак: 390 каша геркулесовая молоч с маслом хлеб пшеничный 1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свеклы 187 щи из свежей капусты 688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный нолдник компот из сухофруктов кондитерское изделие ИТОГО:		Масса пор	рции (г)		Пищев	ые вег	цества (1	-)		Энергет	ическая				Вита	мины			
Первая неделя День № 1 Завтрак: 390 каша геркулесовая молоч с маслом хлеб пшеничный 1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль щи из свежей капусты макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизированн хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный			ļ	белки		жиры		углево	цы	ценност	ь (ккал)	B1	B1	С	С	A	A	E	E
Первая неделя День № 1 Завтрак: 390 каша геркулесовая молоч с маслом хлеб пшеничный 1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль щи из свежей капусты макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизированн хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный хлеб отшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный		7-11 лет	12 лет и	7-11	12лет и	7-11	12лет и	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и	7-11	12лет	7-11 лет	12лет и	7-11	12лет и	7-11	12лети
Первая неделя День № 1 Завтрак: 390 каша геркулесовая молоч с маслом хлеб пшеничный 1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн бов биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный клеб пшеничный хлеб пшеничный клеб пшеничный клеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный клеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	іменование блюд		старше	лет	старше	лет	старше		старше		старше	лет	И		старше	лет	старше	лет	старше
День № 1 Завтрак: 390 каша геркулесовая молоч с маслом хлеб пшеничный 1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный хлеб ржано-пшеничный клеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный клеб ржано-пшеничный Компот из сухофруктов кондитерское изделие	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
390 каша геркулесовая молоч с маслом хлеб пшеничный 1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты 688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизированн хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный хлеб ржано-пшеничный клеб ржано-пшеничный клеб ржано-пшеничный	первая неделя																		
с маслом хлеб пшеничный 1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты 688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный хлеб ржано-пшеничный компот из сухофруктов кондитерское изделие	№ 1 Завтрак:																		
хлеб пшеничный 1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты 688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	геркулесовая молочная	150/5	200/5	5,1	5,1	6,53		15,9	15,9										
1 сыр 943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты 688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизированн хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие							6,53			102,2	102,2	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15
943 чай с сахаром с лимоном Обед: 317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты 688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кофдитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	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
Обед: 317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизирован хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		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
317 салат из столовой свекль 187 щи из свежей капусты 688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизированн хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	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
187 щи из свежей капусты 688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром 604 сахаром 605 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизирован хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный хлеб ржано-пшеничный компот из сухофруктов кондитерское изделие																		igsquare	
688 макаронные изделия отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизирован хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	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
отварные с маслом 608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный чай с сахаром 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный клеб пшеничный биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный клеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	,	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
608 котлета говяжья 868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач капусты 197 рассольник белокач капусты 197 рассольник млест пшеничный хлеб ржано-пшеничный полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		. = 0.1=																	ĺ
868 компот из сухофруктов витаминизированный хлеб пшеничный клеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизирован хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		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
витаминизированный хлеб пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизирован хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		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
хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизирован хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4										l
хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	1	<u> </u>								124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизирован хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		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
кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб пшеничный илеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	1	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
кондитерское изделие ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		<u> </u>																	
ИТОГО: День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный илеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		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
День №2 Завтрак: 463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов 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
463 сырники из творога со сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизирован				36,07	45,802	51,88	53,065	247,67	269,126	1563,73	1678,26	0,869	0,963	32,618	33,018	0,29	0,29	7,475	8,581
сливочным маслом 424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	•	T ****	T			4.0	1	20.7	20.7										—
424 яйцо отварное хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	*	200/10	200/10	21,4	21,4	19		30,5	30,5										l
хлеб пшеничный 943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие							19			378,6	378,6	0,06	0,06	0,73	0,73	0,03	0,03	0,475	0,475
943 чай с сахаром Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	*	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
Обед: 315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		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
315 салат из белокач.капусты 197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	15	15	60	60	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0
197 рассольник 679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		100	100	1,68	1.60	6,52	6,52	10,47	10,47		0.000	0.00#	0.00=	25.5	25.5	0.045	0.045	0.00	
679 гарнир гречка со сливочн 608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		100	100	1,68	1,68 2,49	6,34	7,93	15,4	19,47	92,7	0,033	0,027	0,027	37,5	37,5	0,017	0,017	0,23	0,23
608 биточек говяжий 883 кисель витаминизировани хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		200	250	5,4	5,4	9	7,93	31,64	31,64	118,2	147,5	0,032	0,04	1,6	0	0	0	2,025	
883 кисель витаминизировані хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие	* *	150/5	200/5	8,33	8,33	12.9	12.9	8.2	8.2	242,25 192	242,25 192	0,18	0,18	0		0.013	0.012	0.94	2,025 0,94
хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		100 200	100 200	0,4	0,4	0	0	38,5	38,5	192	192	0,075	0,075	0 15	0 15	0,013	0,013 0,067	0,94	0,94
хлеб ржано-пшеничный Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	146,7	146,7	0,08	0,08	15	15	0,067	0,067	0,86	0,86
Полдник компот из сухофруктов кондитерское изделие		50	70	2,33	3,262	0,4	0,4	13,44	18,816	65,33	91,46	0,1	0,098	0	0	0	0	0,64	0,64
компот из сухофруктов кондитерское изделие	1	30	/U	2,33	3,202	0,51	0,43	13,44	10,010	05,55	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0	0,0	0,84
кондитерское изделие	1	200	200	0.6	0.6	0	0	31.4	31.4	124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0
		40	40	5,06	5,06	4,13	4,13	27,6	27.6	264	264	0.22	0.22	13,4	13,4	0	0	0	0
IIII VI V.		-	40	60.31	64,682	63,44	65.39	261,31	285,166	1937.02	2063.85	0,22	1.036	70,25	70.65	0.127	0.127	6,164	6,79
День №3 Завтрак:				00,01	04,002	00,77	30,09	201,01	200,100	1751,02	2000,00	0,77	1,000	10,20	70,00	0,147	U91#1	0,107	0,17

200	1	4 50 /5	200/5	5 2 4 2	5.040	5.50	5.50	27.04	27.04							1			
390	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
	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	0,011	0,011
	Обед:																		
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		0,063	8,64	14,4	0,025	0,020	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	0,04	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	0,00	0,00	0,02	0,02	0	0	0,3	0,3
	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
	Полдник																		
	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
	ИТОГО:			43,77	48,45	40,04	41,20	216,26	239,22	1522,43	1643,96	0,85	0,95	23,51	29,27	0,26	0,26	3,19	3,98
	День № 4 Завтрак:																		
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
	Обед:																		
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	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	0,6	0,84
	Полдник						-,.5			,	, -, 10	.,.,	.,					-,-	-,
	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
	ИТОГО:			49,47	54,342	47,58	48,44	253,41	278,966	1715,98	1842,51	0,849	0,937	59,56	59,67	1,627	1,627	4,44	5,066

	День № 5 Завтрак:																		
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
	Обед:																		
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	7,200	-	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	0,013	0,015	0	0,>1
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	0,00	0,00	0		ĺ	0,03	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	0,64	0,64
	Полдник		70	_,-,	*,===	0,00	0,43	,	,	05,55	91,40	0,07	0,098	0	0	0	0	0,0	0,04
	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	0,22	0,22	0	0	0	0	0	0	0
	итого:			46,3	51,832	65,95	67,59	255,58	280,006	1725,5	1864,83	0,994	1,14	53,85	55,303	0,09	0,09	7,674	8,79
	Вторая неделя		1				07,25	200,00	200,000	1720,0									
	День № 6 Завтрак:																		
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	Обед:	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 тушенная	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
	Полдник																		
	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
	итого:	-		42,433	49,065	42,3	43,645	217,79	248,966	1536,48	1698,61	0,98	1,12	18,445	18,045	1,3	1,3	6,36	7,596
	День № 7 Завтрак:																		
	день ж / завтрак:																		
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

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	7,2	19,39	19,39	66 92	66 92	0	0	4	4	0,04	0,04	0,1	0,1
	Обед:						0			72)2	0	0		7	U	0	0	
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
	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		0	0	1.91	2,39
679	гарнир гречка со сливочным	150/5	150/5	5,4	5,4	4,8	4,8	38,4	38,4			-,	0,000	-,-				-,, -	
	маслом									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	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4										
	витаминизированный									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
	Полдник																		
	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
	итого:	-		39,98	44,65	45,93	43,94	227,29	248,73	1613,2	1727,76	0,79	0,88	34,5	34,9	0,096	0,096	9,519	10,625
	День № 8 Завтрак:			'															
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
	Обед:																		
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	200/35	250/35	7,9	8,9	5,2	5,7	22,8	28,4										
	МИЧЖЕВОЛ									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
	Полдник																		
	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
	ИТОГО:	-		47,06	52,97	53,79	56,87	268,54	294,15	1686,7	1839,33	0,85	0,95	14,29	14,49	0,29	0,29	5,55	6,4
	День № 9 Завтрак:																		
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
	Обед:																		
79	салат из белокачанной	100	100	1,68	1,68	6,52	6,52	10,47	10,47										
	капусты 01.03.									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
	компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4										
	витаминизированный									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
	Полдник																		
	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
	итого:			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
	День № 10 Завтрак:																		
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
	Обед:																		
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	200	250	3,5	4,4	4,1	5,2	14,5	18,2			,	-,,,,,		2,32			1,000	1,000
	изделиями									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
	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
	Полдник						*												
	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	C
	итого:			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

				M	инеральны	е вещест	ва			
	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	I	I
	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и	7-11	12лет и	7-11 лет	12лет и
		старше		старше		старше	лет	старше		старше
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	3
первая неделя										
День № 1 Завтрак:										
каша геркулесовая молочная с										
маслом	84,6	84,6	127,7	127,7	17,5	17,5	1,03	1,03	0	
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66	0,006	0,0
сыр	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	
чай с сахаром с лимоном	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	
Обед:										
салат из столовой свеклы до 1.03.	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33	0,0005	0,000
щи из свежей капусты	40,16	50,2	29,76	37,2	14,56	18	0,53	0,66	0,0016	0,00
макаронные изделия отварные с										
маслом	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	0,75	0,75	0,0015	0,001
котлета говяжья	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,002
компот из сухофруктов										·
витаминизированный	16	16	15	15	11	11	1,2	1.2	0	
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	0.01	0.0
хлеб ржано-пшеничный	16	22.4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0.0067	0,009
Полдник	-	,	- ,-				,	,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
кофейный напиток	125,78	125,78	22.2	22.2	14	14	0.13	0.13	0.011	0.01
кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2.6	0	.,.
итого:	274,83	302,92	455,34	506,88	105,034	115,043	7,68	8,67	0,0287	0,034
День №2 Завтрак:		,-	,.		,	,	.,	-,	3,0_01	3,00
сырники из творога со сливочным										
маслом	237,75	237,75	216,06	216,06	25,24	25.24	0.71	0,71	0	
яйцо отварное	22	22	77	77	5	5	1	1	0.01	0.0
хлеб пшеничный	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0.66	0.006	0.00
чай с сахаром	11,03	11.2	1.6	1,6	2,374	3,143	0,33	0,00	0,000	0,00
Обед:	11,2	11,2	1,0	1,0		-	0,21	0,21	Ü	
салат из белокачанной капусты до	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0.81	0.008	0.00
рассольник	40,16	50.2	177,6	222	18	22,5	0,61	0,61	0,0016	0.00
гарнир гречка со сливочным маслом	27	27	272.25	272,25	78	78	3	3	0,0016	0.00
биточек говяжий	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	0,0024	0,002
кисель	18,67	18,67	30,67	30,67	14,36	14,36	0,15	0,15	0,0024	0,002
хлеб пшеничный	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,13	0,13	0.01	0,0
хлеб ржано-пшеничный	16	22.4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	0,0067	0,009
Полдник	10	22,4	01,3	00,1	10	14	1,33	1,00	0,0007	0,00
компот из сухофруктов	16	16	15	15	11	11	1.2	1.2	0	
компот из сухофруктов кондитерское изделие	62	62	178	178	26	26	2,6	2,6	0	
итого:	481.14	509.23	1003.68	1092,18	195,258	206.327	9,09	10.05	0.0507	0.056

каша пшенная 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
Обед:										
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
Полдник										
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
итого:	471,28	500,93	705,25	789,35	150,94	163,51	7,86	8,98	0,1268	0,1334
День № 4 Завтрак:										
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
Обед:										
салат из белокачанной 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
Полдник	10	22,1	01,5	55,1	10	1-7	1,55	1,00	0,0007	0,3074
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
итого:	434,46	460,55	647,6	692,96	134,124	141,293	7,458	8,59	0,0291	0.0353

День № 5 Завтрак:										
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
Обед:							,	Í		•
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	,	ŕ					,	ŕ	,	<u> </u>
хлеб пшеничный	95,5	95,5	64,1	64,1	9,5	9,5	0,06	0,06	0,01	0,01
	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
Полдник										
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
итого:	451,38	478,85	568,16	634,05	156,764	172,158	7,54	8,907	0,1253	0,133
Вторая неделя										
День № 6 Завтрак:										
каша пшеничная молочная с маслом				1						
	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			
Обед:					4,29	U	0,55	0,77	0,0067	0,009
	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,77	0,0067	0,009
овощи порционно до 01.03	300	300	3 190							0,009
	_			3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0,009 0 0 0,0014
овощи порционно до 01.03	300	300	190	3 190	0,05	0,05	0,02 0,18	0,02	0	0
овощи порционно до 01.03 суп овощной	300 19,7	300 24,62	190 53,3	3 190 66,63	0,05 30 21,6	0,05 30 27	0,02 0,18 0,8	0,02 0,18 1	0 0,0011	0 0 0,0014
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная	300 19,7 39,1	300 24,62 39,1	190 53,3 164	3 190 66,63 164	0,05 30 21,6 30,7	0,05 30 27 30,7	0,02 0,18 0,8 0,67	0,02 0,18 1 0,67	0 0 0,0011 0,003	0 0,0014 0,003
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная картофельное пюре с маслом	300 19,7 39,1 106,67	300 24,62 39,1 106,67	190 53,3 164 112	3 190 66,63 164 112	0,05 30 21,6 30,7 30	0,05 30 27 30,7 30	0,02 0,18 0,8 0,67 1,4	0,02 0,18 1 0,67 1,4	0 0,0011 0,003 0,0015	0 0,0014 0,003 0,0015
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная картофельное пюре с маслом чай с сахаром	300 19,7 39,1 106,67 11,2	300 24,62 39,1 106,67 11,2	190 53,3 164 112 1,6	3 190 66,63 164 112 1,6	0,05 30 21,6 30,7 30	0,05 30 27 30,7 30 1	0,02 0,18 0,8 0,67 1,4 0,21	0,02 0,18 1 0,67 1,4 0,21	0 0,0011 0,003 0,0015	0 0,0014 0,003 0,0015
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная картофельное пюре с маслом чай с сахаром хлеб пшеничный	300 19,7 39,1 106,67 11,2 19,42	300 24,62 39,1 106,67 11,2 19,42	190 53,3 164 112 1,6 32,5	3 190 66,63 164 112 1,6 32,5	0,05 30 21,6 30,7 30 1 4,29	0,05 30 27 30,7 30 1 4,29	0,02 0,18 0,8 0,67 1,4 0,21 0,55	0,02 0,18 1 0,67 1,4 0,21 0,55	0 0,0011 0,003 0,0015 0	0 0,0014 0,003 0,0015 0
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная картофельное пюре с маслом чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный	300 19,7 39,1 106,67 11,2 19,42	300 24,62 39,1 106,67 11,2 19,42	190 53,3 164 112 1,6 32,5	3 190 66,63 164 112 1,6 32,5	0,05 30 21,6 30,7 30 1 4,29	0,05 30 27 30,7 30 1 4,29	0,02 0,18 0,8 0,67 1,4 0,21 0,55	0,02 0,18 1 0,67 1,4 0,21 0,55	0 0,0011 0,003 0,0015 0	0 0,0014 0,003 0,0015 0
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная картофельное пюре с маслом чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник	300 19,7 39,1 106,67 11,2 19,42	300 24,62 39,1 106,67 11,2 19,42 22,4	190 53,3 164 112 1,6 32,5 61,5	3 190 66,63 164 112 1,6 32,5 86,1	0,05 30 21,6 30,7 30 1 4,29	0,05 30 27 30,7 30 1 4,29	0,02 0,18 0,8 0,67 1,4 0,21 0,55 1,33	0,02 0,18 1 0,67 1,4 0,21 0,55 1,86	0 0,0011 0,003 0,0015 0 0,011 0,0067	0 0,0014 0,003 0,0015 0 0,01 0,0094
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная картофельное пюре с маслом чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток	300 19,7 39,1 106,67 11,2 19,42 16	300 24,62 39,1 106,67 11,2 19,42 22,4	190 53,3 164 112 1,6 32,5 61,5	3 190 66,63 164 112 1,6 32,5 86,1	0,05 30 21,6 30,7 30 1 4,29 10	0,05 30 27 30,7 30 1 4,29 14	0,02 0,18 0,8 0,67 1,4 0,21 0,55 1,33 0,13	0,02 0,18 1 0,67 1,4 0,21 0,55 1,86	0 0,0011 0,003 0,0015 0 0,01 0,0067	0 0,0014 0,003 0,0015 0 0,01 0,0094
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная картофельное пюре с маслом чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие	300 19,7 39,1 106,67 11,2 19,42 16	300 24,62 39,1 106,67 11,2 19,42 22,4 125,78	190 53,3 164 112 1,6 32,5 61,5 22,2 178	3 190 66,63 164 112 1,6 32,5 86,1 22,2 178	0,05 30 21,6 30,7 30 1 4,29 10	0,05 30 27 30,7 30 1 4,29 14	0,02 0,18 0,8 0,67 1,4 0,21 0,55 1,33 0,13 2,6	0,02 0,18 1 0,67 1,4 0,21 0,55 1,86 0,13 2,6	0 0,0011 0,003 0,0015 0 0,011 0,0067	0 0,0014 0,003 0,0015 0 0,01 0,0094
овощи порционно до 01.03 суп овощной рыба тушеная картофельное пюре с маслом чай с сахаром хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Полдник кофейный напиток кондитерское изделие ИТОГО:	300 19,7 39,1 106,67 11,2 19,42 16	300 24,62 39,1 106,67 11,2 19,42 22,4 125,78	190 53,3 164 112 1,6 32,5 61,5 22,2 178	3 190 66,63 164 112 1,6 32,5 86,1 22,2 178	0,05 30 21,6 30,7 30 1 4,29 10	0,05 30 27 30,7 30 1 4,29 14	0,02 0,18 0,8 0,67 1,4 0,21 0,55 1,33 0,13 2,6	0,02 0,18 1 0,67 1,4 0,21 0,55 1,86 0,13 2,6	0 0,0011 0,003 0,0015 0 0,011 0,0067	0 0,0014 0,003 0,0015 0 0,01 0,0094

масло сливочное	2	2	2	2	0.05	0.05	0.00	0.02		0
чай с сахаром с лимоном	2	2	3	3	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0
Обед:	14	14	14	14	1	1	0,01	0,01	0	0
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	0,0003	0,0003
гарнир гречка со сливочным маслом	40,10	30,2	29,70	31,2	14,30	10	0,33	0,00	0,0010	0,002
rupimp tpe mu ee emise msim muenem	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
Полдник										
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
итого:	304,53	332,62	674,41	725,95	173,584	183,593	9,32	10,31	0,0332	0,0393
День № 8 Завтрак:	l l	l l								
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
Обед:	,	ŕ	,	,				,		
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
Полдник										•
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
итого:	285,9	315,61	507,36	580,44	126,814	134,583	6,504	7,636	0,0315	0,0377
День № 9 Завтрак:										
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
Обед:										
салат из белокачанной 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
Полдник										
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
итого:	456,47	484,56	634,96	686,5	113,624	123,833	6,87	7,86	0,1096	0,1157
День № 10 Завтрак:										
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
Обед:										
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
Полдник		.,.	,.				,,,,,	,	.,.,,	-,
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
итого:										
	399,68	422,65	658,27	715,7	124,292	136,261	6,23	7,29	0,0489	0,0549
				М	инеральны	е вешест	ва			
	Ca	Ca	Р	P	Мд	Mg	Fe	Fe	I	I
	Ca	Ca	-	•		5			4	•

	7-10 лет	11лет и	7-10 лет	11лет и	7-10 лет	11лет и	7-10	11лет и	7-10 лет	11лет и
наименование показателя		старше		старше		старше	лет	старше		старше
норма по СанПиН (50-60% от										
суточной нормы)	550-660	600-720	825-988	900-1080	125-150	150-180	6-7,2	8,5-10,2	0,05-0,06	0,06-0,072
среднее значение показателя по										
меню	#ССЫЛКА!	#######	#######	########	#ССЫЛКА!	#######	######	#######	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
соотношение б : ж : у										