

5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржанопшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>36,08</b>	<b>51,55</b>	<b>128,58</b>	<b>1002,05</b>	<b>0,56</b>	<b>27,00</b>	<b>49,50</b>	<b>5,46</b>	<b>376,93</b>	<b>419,62</b>	<b>83,41</b>	<b>8,17</b>	<b>0,31</b>	<b>13,72</b>		<b>162,0</b>

**Полдник**

1	Запеканка из творога	250	44,90	28,57	45,36	618,10	0,38	1,15	140,0	1,0	494,7	1 348	57,71	1,41	0,66	3,33	239	130
2	Соус абрикосовый	30	0,23	0,01	20,28	82,26	0,00	0,18	-	0,25	7,74	6,57	4,73	0,20	0,01	-	335	5
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,88	0,02	-	0,08	0,08	13,04	20,64	6,72	0,50	0,01	-	475	5
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>47,40</b>	<b>29,64</b>	<b>104,23</b>	<b>876,64</b>	<b>0,46</b>	<b>11,33</b>	<b>140,09</b>	<b>1,83</b>	<b>536,22</b>	<b>1403,01</b>	<b>80,76</b>	<b>4,56</b>	<b>0,71</b>	<b>5,33</b>		<b>162,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>102,53</b>	<b>99,08</b>	<b>312,91</b>	<b>2441,36</b>	<b>1,28</b>	<b>49,49</b>	<b>274,91</b>	<b>9,08</b>	<b>1216,44</b>	<b>2265,11</b>	<b>264,52</b>	<b>17,95</b>	<b>1,38</b>	<b>38,33</b>		
	<b>Итого среднее за 10 дней завтрак</b>		<b>88,26</b>	<b>84,55</b>	<b>349,84</b>	<b>2486,73</b>	<b>1,14</b>	<b>62,73</b>	<b>1135,09</b>	<b>14,58</b>	<b>1100,24</b>	<b>1704,71</b>	<b>271,23</b>	<b>160,20</b>	<b>1,60</b>	<b>99,28</b>		<b>950,0</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней обед</b>		<b>92,24</b>	<b>86,80</b>	<b>344,83</b>	<b>2504,34</b>	<b>1,42</b>	<b>62,58</b>	<b>715,29</b>	<b>14,38</b>	<b>1143,87</b>	<b>1818,52</b>	<b>290,87</b>	<b>160,50</b>	<b>1,49</b>	<b>110,42</b>		<b>1364,0</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней полдник</b>		<b>281,4</b>	<b>244,0</b>	<b>1238,4</b>	<b>8302,5</b>	<b>3,6</b>	<b>154,2</b>	<b>937,4</b>	<b>44,7</b>	<b>3266,6</b>	<b>5944,4</b>	<b>758,5</b>	<b>401,1</b>	<b>3,9</b>	<b>278,2</b>		<b>1087,0</b>

1	Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	2,06	1,29	25,68	0,02	6,88	-	1,03	8,57	15,17	7,02	0,31	0,02	1,10	79	15,5
2	Макароны с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,0	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226	37
3	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	5
	<b>Итого:</b>	560	24,24	20,89	108,16	719,82	0,25	7,76	239,00	3,60	143,63	381,40	53,85	362,87	0,22	2,85		6
	<b>Итого за день</b>		95,72	97,08	303,40	2483,29	0,95	37,89	336,20	18,78	649,33	1542,41	232,74	374,82	1,62	112,29		63,5

**День 10 (Пятница)**

<b>Завтрак</b>																			
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	18	
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	12	
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	20	
	<b>Итого:</b>	630	19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,33	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,36	19,29		6	

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	14
2	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,34	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157	15
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	105
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	20

Согласовано  
Директор МБОУ

*Смирнова И.В.*

(Ф.И.О. подпись)



*С.Д.*

Утверждаю  
Директор МУП ОП  
"Солнечногорск"

О.Д. Школьный



**Примерное 10 - (Дневное) меню школьного питания  
(завтраки, обеды и полдники)**

Возрастная группа : с 12 до 17 лет

Вариант № 1. апрель 2024г.

Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность Ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант I	Цена руб.
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг	Кальций	Магний		
<b>День 1 (Понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1 Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,4	59,26	1,29	0,21	14,60	192	28		
2 Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	12		
3 Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6		
4 Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	10		
5 Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	8		
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,51</b>	<b>22,23</b>	<b>124,55</b>	<b>790,27</b>	<b>0,30</b>	<b>1,50</b>	<b>80,63</b>	<b>2,74</b>	<b>353,41</b>	<b>498,95</b>	<b>109,56</b>	<b>3,94</b>	<b>0,41</b>	<b>23,60</b>	<b>64</b>			
<b>Обед</b>																			
<b>Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты</b>																			
1	100	1,05	4,15	10,37	84,30	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43	16		

1	Оладьи	250	19,87	19,47	107,99	686,45	0,27	0,83	20,64	7,60	200,36	299,96	42,51	2,01	0,27	15,81	497	76
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	10
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	10
4	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
	<b>Итого:</b>	550	23,15	28,93	152,32	963,10	0,32	4,65	50,64	8,46	224,49	308,87	54,34	2,70	0,30	17,22		105,0
	<b>Итого за день</b>		87,11	90,11	393,09	2716,14	1,09	44,52	351,44	17,53	867,81	1335,72	281,48	373,56	1,13	64,70		

**ПОЛДНИК**

1	Суп вермишелевый на кур\б	250	2,51	4,42	15,65	112,60	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	1,55	156	11
2	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	507,55	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	318,33	69,52	3,78	0,32	15,95	334	68
3	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
	<b>Итого:</b>	910	40,45	38,96	116,23	962,77	0,46	38,37	220,18	6,33	289,92	577,90	117,58	366,93	0,42	23,88		108,0

**День 2 (Вторник)**

**Завтрак**

1	Вареники с творогом	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	1 002,21	42,80	1,13	0,51	3,51	241	156
2	Соус абрикосовый	70	0,55	0,03	47,31	191,94	0,01	0,42	-	0,38	18,06	15,33	11,03	0,46	0,02	-	335	10
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	6
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20

5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>43,36</b>	<b>28,25</b>	<b>117,81</b>	<b>901,07</b>	<b>0,37</b>	<b>3,01</b>	<b>152,01</b>	<b>2,39</b>	<b>456,86</b>	<b>1182,59</b>	<b>69,10</b>	<b>2,56</b>	<b>0,61</b>	<b>3,51</b>		<b>198,0</b>

**Обед**

1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	15
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	119	16
3	Гуляш	100	13,47	12,91	3,86	182,39	0,05	1,43	9,00	0,39	10,85	132,65	18,29	1,92	0,11	5,27	282	61
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	224,82	0,26	-	16,20	0,53	12,62	179,47	119,76	4,02	0,13	3,53	341	17
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	9
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>29,73</b>	<b>29,55</b>	<b>120,67</b>	<b>866,06</b>	<b>0,50</b>	<b>29,47</b>	<b>32,70</b>	<b>5,43</b>	<b>282,95</b>	<b>533,21</b>	<b>193,66</b>	<b>10,32</b>	<b>0,36</b>	<b>19,12</b>		<b>126,0</b>

**Полдник**

1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	-	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,01	1,50	36	15
2	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,4	256к	75
3	Рагу из овощей	200	3,47	10,30	22,89	197,74	0,16	15,46	0,00	4,70	35,70	94,52	43,51	1,44	0,12	7,42	184	24
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	4
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>29,05</b>	<b>18,21</b>	<b>88,60</b>	<b>655,40</b>	<b>0,35</b>	<b>19,12</b>	<b>23,51</b>	<b>7,50</b>	<b>466,02</b>	<b>753,43</b>	<b>96,95</b>	<b>3,53</b>	<b>0,26</b>	<b>160,27</b>		<b>127,0</b>

<b>Итого за день</b>		102,15	76,01	327,07	2402,54	1,21	51,60	208,22	15,33	1205,82	2469,23	359,72	16,41	1,22	182,91			
<b>День 3 (Среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	<b>18</b>
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	<b>20</b>
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	<b>20</b>
4	Кофейный напиток из пикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	<b>14,5</b>
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	<b>6</b>
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>18,98</b>	<b>17,93</b>	<b>84,66</b>	<b>579,68</b>	<b>0,27</b>	<b>11,29</b>	<b>88,33</b>	<b>1,79</b>	<b>322,43</b>	<b>434,49</b>	<b>86,16</b>	<b>4,37</b>	<b>0,38</b>	<b>21,09</b>		<b>78,5</b>
<b>Обед</b>																		
Огурцы свежие /																		
1	Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	<b>30</b>
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132	<b>12</b>
3	Коллеты рубленые из птицы	100	26,31	26,75	16,01	395,25	0,10	1,98	86,00	1,64	21,96	201,41	22,01	1,97	0,17	8,47	318	<b>51</b>
4	Капустя тушеная	180	3,89	7,42	12,64	135,51	0,08	58,37	-	3,49	349,98	77,53	39,99	1,44	0,10	6,73	343	<b>29</b>
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	0,16	430	<b>8</b>
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	<b>4</b>
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	<b>6</b>



6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
<b>Итого:</b>		930	41,59	31,68	125,35	955,29	0,56	36,72	205,07	10,69	824,51	1132,27	155,48	365,87	0,54	173,48		132,0

<b>Полдник</b>																			
1	Кукуруза консервированная	40	4,12	1,96	24,00	130,00	0,15	-	-	0,52	40,00	120,40	41,60	1,48	0,06	2,08	29	15	
2	Макароны с сыром	250	18,86	17,05	61,20	476,22	0,16	0,28	119,0	1,55	106,92	292,80	27,99	1,81	0,16	1,75	226	37	
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	-	18	
<b>Итого:</b>		550	27,48	20,75	122,03	787,36	0,38	0,28	119,00	3,09	164,67	469,37	77,39	4,03	0,23	3,83		6	
<b>Итого за день</b>			106,64	89,98	321,97	2530,94	1,21	38,05	369,51	17,38	1337,43	2234,81	312,78	377,24	1,88	231,01		63,0	

**День 5 (Пятница)**

<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная	250	7,37	10,63	34,69	264,30	0,18	0,60	37,50	0,19	134,02	180,18	45,24	1,16	0,15	11,36	199	15,5	
2	Кофейный напиток злак. на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	15,5	
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	8	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	8	
5	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	4	
<b>Итого:</b>		550	22,40	25,65	101,43	731,60	2,69	1,46	111,50	2,37	364,40	499,82	98,24	4,42	0,40	30,16		20	
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	14	
2	Суп из овощей	250	1,86	5,26	11,09	99,65	0,16	6,50	-	1,87	111,39	135,43	34,84	1,65	0,08	5,42	99	15	



Пельмени с маслом	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	105	
Сливочным																		
Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	482	7	
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2	
Хлеб ржанопшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6	
<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>39,02</b>	<b>52,08</b>	<b>138,04</b>	<b>1057,67</b>	<b>0,65</b>	<b>13,94</b>	<b>42,00</b>	<b>6,05</b>	<b>334,65</b>	<b>508,91</b>	<b>97,26</b>	<b>9,09</b>	<b>0,33</b>	<b>15,09</b>		<b>149,0</b>	
<b>Полдник</b>																		
Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,0	0,69	375,39	1 002	42,80	1,13	0,51	3,51	241	114	
Молоко стуженное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	21,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	0,19	4,50	371	25	
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	20	
Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	9	
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>43,44</b>	<b>28,74</b>	<b>97,11</b>	<b>824,59</b>	<b>0,43</b>	<b>39,83</b>	<b>133,01</b>	<b>1,67</b>	<b>673,74</b>	<b>1240,88</b>	<b>87,20</b>	<b>1,91</b>	<b>0,84</b>	<b>15,21</b>		<b>172,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>104,87</b>	<b>106,47</b>	<b>336,58</b>	<b>2613,86</b>	<b>3,77</b>	<b>55,23</b>	<b>286,51</b>	<b>10,08</b>	<b>1372,79</b>	<b>2240,60</b>	<b>282,69</b>	<b>15,41</b>	<b>1,58</b>	<b>60,46</b>			
<b>Итого среднее за 5 дней</b>		<b>99,83</b>	<b>89,82</b>	<b>363,07</b>	<b>2636,48</b>	<b>1,75</b>	<b>62,56</b>	<b>298,82</b>	<b>14,39</b>	<b>1227,11</b>	<b>1986,00</b>	<b>320,68</b>	<b>161,39</b>	<b>1,43</b>	<b>124,09</b>			
<b>День 6 (Понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Каша рисовая	250	7,68	8,68	54,20	317,17	0,07	0,75	33,75	0,27	158,28	198,33	45,36	0,72	0,19	12,48	202	17	
Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	8	

3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	6
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>23,05</b>	<b>20,03</b>	<b>114,65</b>	<b>724,49</b>	<b>0,22</b>	<b>2,63</b>	<b>94,76</b>	<b>2,38</b>	<b>271,88</b>	<b>409,45</b>	<b>70,06</b>	<b>2,17</b>	<b>0,35</b>	<b>14,56</b>		<b>57,0</b>

**Обед**

1	Огурцы свежие / консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	22,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	30	
2	Рассольник ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	0,11	9,28	7,50	1,35	72,39	84,73	27,64	1,04	0,08	5,38	122	18	
3	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	263,59	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	158,62	19,40	1,45	0,14	6,44	309	51	
4	Пюре картофельное	180	3,96	6,68	26,55	182,52	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	354	29	
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	6	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6	
<b>Итого:</b>		<b>930</b>	<b>31,08</b>	<b>31,04</b>	<b>129,54</b>	<b>915,59</b>	<b>0,48</b>	<b>40,20</b>	<b>60,10</b>	<b>8,00</b>	<b>339,75</b>	<b>557,09</b>	<b>122,08</b>	<b>6,88</b>	<b>0,41</b>	<b>27,49</b>		<b>144,0</b>	
<b>Полдник</b>																			
1	Оладьи	200	15,89	15,57	86,40	549,16	0,22	0,66	16,51	6,08	160,29	207,96	34,01	1,61	0,22	12,65	497	61	
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	73,11	0,01	3,83	-	0,08	9,89	7,65	6,63	0,17	0,01	0,51	378	10	

3	Кофейный напиток из дикориса с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	<b>14,5</b>
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	<b>6</b>
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	<b>8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,50</b>	<b>25,13</b>	<b>178,35</b>	<b>1050,80</b>	<b>0,35</b>	<b>5,21</b>	<b>38,51</b>	<b>8,58</b>	<b>341,25</b>	<b>411,21</b>	<b>73,24</b>	<b>3,48</b>	<b>0,42</b>	<b>23,96</b>		<b>99,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>81,63</b>	<b>76,19</b>	<b>422,54</b>	<b>2690,88</b>	<b>1,04</b>	<b>48,03</b>	<b>193,37</b>	<b>18,95</b>	<b>952,89</b>	<b>1457,76</b>	<b>265,38</b>	<b>12,53</b>	<b>1,17</b>	<b>66,01</b>		

**День 7 (Вторник)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	<b>18</b>	
2	Выпечка промышленного производства	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	<b>20</b>	
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	<b>20</b>	
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	<b>9</b>	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	<b>6</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,08</b>	<b>20,17</b>	<b>100,71</b>	<b>666,89</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>86,33</b>	<b>2,99</b>	<b>273,10</b>	<b>428,86</b>	<b>79,56</b>	<b>2,97</b>	<b>0,32</b>	<b>15,49</b>		<b>73</b>	
<b>Обед</b>																			
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из	100	1,80	4,10	6,20	69,95	0,03	30,00	-	1,86	188,78	31,23	16,04	0,61	0,04	3,00	56	<b>14</b>	
2	Суп куриный	250	7,67	6,97	13,57	136,78	0,08	6,53	12,21	1,92	22,62	75,63	22,07	1,01	0,07	4,16	152	<b>19</b>	
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	183,46	0,24	25,45	4,334	0,86	358,83	283,49	17,75	5,26	1,66	12,29	284	<b>58</b>	

Изделия 4 макаронные отварные	180	7,00	8,24	44,49	280,26	0,11	-	27,00	1,04	26,30	59,22	10,87	1,13	0,03	1,76	340	14
Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,0	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	5
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>35,62</b>	<b>30,64</b>	<b>113,34</b>	<b>876,36</b>	<b>0,53</b>	<b>62,58</b>	<b>4493,10</b>	<b>6,37</b>	<b>715,26</b>	<b>589,42</b>	<b>90,38</b>	<b>369,52</b>	<b>1,85</b>	<b>25,21</b>		<b>116,0</b>

**Полдник**

1 Шарлотка	250	13,68	8,57	117,40	604,00	0,27	4,62	57,51	0,43	182,79	248,58	65,54	2,76	0,21	16,10	1065	50
2 Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	101,33	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	482	7
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,46</b>	<b>25,02</b>	<b>141,33</b>	<b>874,69</b>	<b>0,39</b>	<b>4,62</b>	<b>63,51</b>	<b>3,55</b>	<b>217,93</b>	<b>358,75</b>	<b>83,34</b>	<b>4,76</b>	<b>0,26</b>	<b>16,10</b>		<b>77,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>76,16</b>	<b>75,83</b>	<b>355,38</b>	<b>2417,93</b>	<b>1,18</b>	<b>68,25</b>	<b>4642,93</b>	<b>12,91</b>	<b>1206,29</b>	<b>1377,02</b>	<b>255,28</b>	<b>377,25</b>	<b>2,43</b>	<b>56,79</b>		

**День 8 (Среда)**

**Завтрак**

1 Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,50	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	197,85	64,25	1,66	0,24	14,53	191	25
2 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	14,5
4 Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	20

5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,57</b>	<b>21,34</b>	<b>79,67</b>	<b>597,03</b>	<b>0,25</b>	<b>11,72</b>	<b>106,60</b>	<b>1,55</b>	<b>400,37</b>	<b>476,45</b>	<b>104,85</b>	<b>4,92</b>	<b>0,49</b>	<b>27,33</b>		<b>85,5</b>

**Обед**

1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	15
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	119	16
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,4	256к	75
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,56	45,60	264,51	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	346	44
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	8
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	4
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	6
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>44,41</b>	<b>26,25</b>	<b>149,72</b>	<b>1002,33</b>	<b>0,70</b>	<b>55,52</b>	<b>48,81</b>	<b>7,05</b>	<b>804,12</b>	<b>1111,26</b>	<b>174,32</b>	<b>8,78</b>	<b>0,50</b>	<b>180,29</b>		<b>168,0</b>

**Полдник**

1	Блины	200	13,73	15,21	70,86	474,99	0,18	0,48	30,02	3,67	124,76	178,15	27,28	1,53	0,21	11,76	726	61
2	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06	0,11	2,70	371	15
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	-	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	0,03	-	399	20
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	20
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2

6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	30,00	0,10	1,20	1,90	-	0,02	0,01	0,90	13	10
<b>Итого:</b>		560	20,27	26,99	125,57	830,59	0,30	42,78	72,62	4,57	271,76	293,55	59,08	4,75	0,39	15,36		128,0
<b>Итого за день</b>			85,26	74,58	354,96	2429,95	1,25	110,02	228,02	13,16	1476,26	1881,26	338,25	18,45	1,38	222,98		

День 9 (Четверг)

**Загрузка**

1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	97
Выпечка																		
2	промышленного производства	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	20
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	5
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	6
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	4
<b>Итого:</b>		580	36,53	35,55	83,12	799,01	0,29	0,53	38,54	3,49	247,75	556,14	53,45	6,55	1,01	47,55		132,0

**Обед**

1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	19
2	Уха ростовская	250	7,37	5,62	18,36	153,89	0,14	15,31	3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151	25
3	Плов куринный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331	66
Напиток																		
4	клубничной	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	5
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	2
<b>Итого:</b>		870	34,95	40,64	112,11	964,46	0,41	29,60	58,67	11,69	257,94	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89		119,0

Подник