

Согласовано
Руководитель Образовательного учреждения



Иванова Т.В.
(подпись, Ф.И.О., печать)



Утверждаю
Директор МУП ОП "Солнечногорск"
О.Д.Школьник
(подпись, Ф.И.О., печать)

Вариант № 1

с 03.02.2023г.

Примерное 10 - дневное меню

7-11лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				В2, мг	I, мкг	№ по сборник у	Цена, руб.
							B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	25
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	15
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	20
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	2
	Итого за завтрак:	520	21,78	18,46	83,16	585,92	2,64	38,94	113,20	1,78	290,62	11,04	68,79	3,53	0,32	20,20	1061,0	62
Обед																		
1	Помидор свежий	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25	18,5
2	Суп вермишелевый на курб	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	14
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	334	47
4	Компот из плодов сухих (сухофрукты)	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	5
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	3
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	2
	Итого за обед:	760	33,83	32,06	106,33	829,39	0,38	24,79	245,01	4,85	207,08	22,55	101,43	485,65	0,36	18,92		89,5
Полдник																		
1	Котлеты рубленые (говядина)	90	13,41	12,98	11,57	216,70	0,06	0,00	0,00	1,62	11,62	11,72	16,82	1,98	0,10	4,41	302	56
2	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	14,5
3	Салат из свежей моркови с маслом растит./припущенной моркови с маслом растит.	50	0,61	2,05	3,24	33,82	0,03	2,35	0,00	1,07	12,69	0,00	17,86	0,33	0,03	2,35	58	4,5
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	5
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	2
	Итого за полдник:	510	23,35	21,59	76,73	542,26	0,35	2,35	13,50	3,82	44,59	11,74	139,68	6,17	0,25	9,70		82
	Итого за завтрак+обед:	55,61	50,53	189,49	1435,11	3,02	63,74	358,21	6,63	497,70	33,59	170,22	489,17	0,68	39,12			
	Итого за обед+полдник:	57,17	53,65	183,06	1443,79	0,73	27,14	258,51	8,66	251,67	34,29	241,12	491,82	0,61	28,62			
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	13
2	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,07	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	3
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	10
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	8
5	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,66	0,02	0,48	12,00	0,00	100,45	2,40	11,20	0,10	0,10	7,20	378	10
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6
	Итого за завтрак:	500	16,55	22,53	83,09	601,56	0,24	1,01	87,40	1,98	245,44	7,06	62,13	2,27	0,28	16,47		50
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	8
2	Щи из свеж капусты с картофелем	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	10
3	Тефтели мясные	90	13,69	16,66	13,15	257,31	0,07	0,90	5,40	2,64	13,72	11,73	18,18	2,05	0,11	4,91	306	60
4	Рис с овощами	150	3,38	4,18	35,62	193,59	0,05	1,50	13,50	0,29	11,50	0,02	28,57	0,62	0,03	1,99	360	13

5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	7	
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	3	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4	
	Итого за обед:	760	24,36	28,48	110,28	821,06	0,25	23,24	29,80	5,69	265,54	13,48	84,55	5,84	0,23	16,60		105	
Полдник																			
1	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	200	20,65	12,12	25,72	294,48	0,21	10,13	55,40	3,22	374,84	17,39	57,08	1,54	0,23	114,03	249	57	
2	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	0,00	5,60	0,24	0,01	1,20	36	12	
3	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	0,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9	3	
4	Кисель плодово-ягодный	200	0,17	0,06	14,08	57,56	0,00	16,00	0,00	0,11	10,62	0,00	4,96	0,23	0,01	0,16	430	5	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,50	1,74	30,84	104,68	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	4	
	Итого за полдник:	520	27,13	15,92	86,20	544,48	0,30	28,13	57,40	5,09	414,56	17,39	79,44	3,16	0,27	115,39		81	
	<i>Итого за завтрак+обед:</i>		<i>40,91</i>	<i>51,01</i>	<i>193,37</i>	<i>1396,45</i>	<i>0,49</i>	<i>24,24</i>	<i>117,20</i>	<i>7,67</i>	<i>510,98</i>	<i>20,54</i>	<i>146,68</i>	<i>8,11</i>	<i>0,52</i>	<i>33,07</i>			
	<i>Итого за обед+полдник:</i>		<i>51,50</i>	<i>44,40</i>	<i>196,48</i>	<i>1391,71</i>	<i>0,55</i>	<i>51,37</i>	<i>87,20</i>	<i>10,78</i>	<i>680,10</i>	<i>30,88</i>	<i>163,99</i>	<i>8,99</i>	<i>0,50</i>	<i>131,99</i>			
День 3 (среда)																			
Завтрак																			
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,23	15,43	23,66	334,40	0,21	0,64	75,01	0,52	281,54	23,52	32,10	0,85	0,38	2,63	241	60	
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	5	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	4	
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20	
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	10	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	4	
	Итого за завтрак:	550	27,41	24,71	67,50	654,38	0,27	14,46	105,01	1,23	316,97	23,57	50,33	3,50	0,42	6,04		103	
Обед																			
1	Огурцы свежие/ консервир. без уксуса	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	18	
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	200	4,30	4,50	15,65	120,28	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	9	
3	Котлеты рубленые (из птицы)	100	17,88	15,79	14,90	273,26	0,08	1,40	52,60	0,97	46,58	14,26	19,40	1,30	0,13	5,79	309	51,5	
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	14,5	
5	Соус томатный	40	0,65	2,35	2,82	35,00	0,01	0,51	13,80	0,12	12,85	13,06	3,36	0,15	0,01	0,001	331	2	
6	Компот из зам. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	6	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	4	
	Итого за обед:	760	32,73	29,26	104,20	811,03	0,52	13,12	79,90	4,09	120,89	27,33	167,04	7,16	0,33	13,98		105	
Полдник																			
1	Говядина тушеная с картофелем	200	13,43	13,36	26,35	279,38	0,19	13,45	0,00	2,71	28,86	9,85	40,65	2,59	0,17	9,41	279	70	
2	Компот из ягод быстро замороженных	200	0,08	0,03	8,58	34,94	0,00	2,40	0,00	0,16	2,48	0,00	2,40	0,12	0,00	0,00	479	6	
3	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	8	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	3,00	1,16	20,56	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6	
	Итого за полдник:	500	18,32	17,31	67,59	499,46	0,26	17,92	0,00	4,86	53,08	9,85	55,39	3,72	0,20	10,85		90	
	<i>Итого за завтрак+обед:</i>		<i>54,44</i>	<i>67,00</i>	<i>160,99</i>	<i>1464,69</i>	<i>0,67</i>	<i>63,18</i>	<i>140,05</i>	<i>12,95</i>	<i>818,31</i>	<i>37,11</i>	<i>151,45</i>	<i>10,25</i>	<i>0,72</i>	<i>26,01</i>			
	<i>Итого за обед+полдник:</i>		<i>45,34</i>	<i>59,60</i>	<i>161,08</i>	<i>1362,12</i>	<i>0,66</i>	<i>66,63</i>	<i>35,04</i>	<i>16,58</i>	<i>554,42</i>	<i>23,40</i>	<i>156,52</i>	<i>10,47</i>	<i>0,49</i>	<i>30,82</i>			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	21	
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	15	
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	8	
4	Выпечка промышлен. производства	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	20	

5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	4	
Итого за завтрак:		500	20,28	18,86	106,87	678,35	2,59	1,47	81,10	1,54	351,30	9,95	86,33	3,49	0,41	31,63		68	
Обед																			
1	Салат из свежей капусты /из квашеной капусты	60	0,00	2,00	1,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	7
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,66	2,04	12,72	75,86	0,09	8,78	0,00	0,89	14,82	0,00	20,49	0,77	0,06	4,03	256/308	33	
3	Фрикадельки мясные	30	6,39	5,28	3,20	85,82	0,03	0,30	0,00	0,24	6,50	5,92	8,08	0,97	0,06	2,74	308		
4	Биточки рыбные	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	37,5	
5	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	24	
6	Компот из плодов сухих (сухофрукты)	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	5	
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	2	
Итого за обед:		790	34,29	19,12	112,95	819,79	0,46	23,88	188,13	4,89	554,65	22,95	122,03	485,23	0,40	155,59		114,5	
Полдник																			
1	Котлеты рубленые (из птицы)	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	44	
2	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340,0	12,5	
3	Соус томатный	40	0,65	2,35	2,82	35,00	0,01	0,51	13,80	0,12	12,85	13,06	3,36	0,15	0,01	0,001	331	2	
4	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	7,37	30,19	0,00	1,40	0,00	0,03	2,42	0,00	1,26	0,33	0,00	0,28	481	5	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	10,28	104,68	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	4	
Итого за полдник:		500	24,44	37,22	66,51	626,79	0,35	1,40	36,00	1,64	42,97	22,85	28,93	2,33	0,17	1,36		67,5	
Итого за завтрак+обед:			54,58	37,98	219,82	1439,43	3,05	25,35	269,23	6,43	905,95	32,91	208,36	488,73	0,81	187,22			
Итого за обед+полдник:			58,74	56,35	179,46	1459,91	0,82	25,28	224,13	6,53	597,62	45,80	150,96	487,57	0,58	156,95			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,64	30,23	3,32	379,93	0,11	0,47	94,03	0,98	187,23	23,62	31,09	3,57	0,72	31,22	231	77	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	4	
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	0,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9	6	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6	
Итого за завтрак:		500	31,14	35,89	69,92	727,73	0,21	0,47	98,03	3,40	216,58	23,62	46,89	5,15	0,76	31,22		93	
Обед																			

1	Салат "Мозайка"	60	1,73	4,43	6,11	71,16	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	0,76	15,12	0,57	0,06	3,76	94	11
2	Суп из овощей	200	2,33	5,79	12,86	112,85	0,06	8,30	0,00	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62	0,04	0,00	131	10
3	Бефстроганов из сердца гов. отварного	90	15,61	5,94	5,27	136,97	0,34	3,92	31,52	0,09	74,83	189,86	26,00	4,43	0,71	2,64	275	50
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,64	0,21	0,00	13,50	0,44	10,52	0,02	99,80	3,35	0,10	2,94	341	14,5
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	7
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	4
Итого за обед:		800	32,85	23,81	126,28	850,84	0,78	19,44	45,03	5,56	255,07	230,06	178,02	11,65	0,96	13,95		102,5

Полдник

1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	200	13,13	9,65	71,54	353,53	0,14	0,22	37,11	0,49	140,24	8,68	43,34	1,56	0,20	4,18	205	41
2	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	10
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	20
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	6
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	10,28	104,68	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	4
Итого за полдник:		530	15,64	18,69	111,80	658,32	0,22	43,82	67,11	1,16	187,40	8,73	58,62	2,07	0,25	5,08		81
Итого за завтрак+обед:			61,82	61,07	176,89	1504,96	0,94	23,64	153,96	9,22	524,10	216,00	223,55	16,70	1,72	50,17		
Итого за обед+полдник:			46,31	43,88	218,77	1455,23	0,95	66,99	123,04	6,97	494,93	201,10	235,28	13,63	1,21	24,03		
дней:			267,35	267,59	940,56	7240,65	8,17	200,15	1038,64	42,89	3257,03	340,15	900,26	1012,95	4,45	335,60		
Итого за обед+полдник за 5 дней:			259,06	257,88	938,85	7112,76	3,71	237,42	727,92	49,52	2578,73	335,47	947,86	1012,48	3,40	372,42		

День 6 (понедельник)

Завтрак

1	Каша овсяная	200	4,17	9,63	20,79	186,54	0,10	0,34	32,65	0,39	81,72	1,75	33,22	0,80	0,10	7,02	196	18
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	119,60	2,42	0,72	18,00	0,00	165,38	3,60	32,80	1,74	0,16	18,80	418	15
3	Творог для детского питания	45	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	9,00	11,50	0,20	0,14	0,00	ПП	20
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6
Итого за завтрак:		510	22,06	19,91	69,55	547,66	2,61	1,31	75,65	1,51	343,20	14,35	85,32	3,46	0,41	25,82		59

Обед

1	Огурцы консерв. без уксуса	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	18
---	----------------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	----

2	Щи из свеж капусты с картофелем	200	3,12	4,32	6,74	78,34	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	10
3	Жаркое из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	448,86	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	22,53	59,59	3,24	0,28	13,68	КП	47
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	0,00	1,68	0,15	0,00	0,00	450	6
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	2
7	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6
	Итого за обед:	760	24,17	19,61	85,98	826,96	0,51	60,23	3928,28	2,76	617,28	15,44	89,25	8,59	1,72	29,36		89
Полдник																		
1	Запеканка со свежими плодами	200	9,17	13,92	47,89	353,53	0,22	3,70	46,01	0,35	146,23	3,36	52,43	2,21	0,17	12,88	208	30
2	Выпечка промышлен. производства	50	4,41	3,76	24,36	148,98	0,06	0,08	10,11	0,59	26,18	1,02	7,56	0,53	0,06	2,88	544	20
3	Напиток фруктовый	200	0,01	0,04	12,83	51,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	476	5
4	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	10,28	104,68	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	4
	Итого за полдник:	470	18,09	19,47	115,92	658,93	0,35	3,78	56,11	1,96	186,87	4,38	67,79	3,49	0,24	15,75		59
	Итого за завтрак+обед:		46,23	39,52	155,53	1164,73	3,12	61,54	4003,92	4,27	960,49	29,79	174,58	12,06	2,13	55,18		
	Итого за обед+полдник:		42,25	39,08	201,90	1328,35	0,86	64,01	3984,39	4,72	804,15	19,82	157,05	12,09	1,96	45,11		
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшеничная	200	5,75	5,07	27,53	178,77	0,14	0,46	17,40	0,11	101,89	2,29	35,63	0,91	0,11	8,37	199	13
2	Выпечка промышлен. производства	50	6,20	3,71	21,50	144,15	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	3,51	9,42	0,49	0,08	2,08	559	20
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	8
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	15
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	4
	Итого за завтрак:	500	21,17	16,73	83,26	568,28	0,28	1,38	70,41	1,82	328,87	11,72	70,55	2,12	0,39	21,25		60
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,03	5,78	0,00	2,70	187,41	25,96	11,72	0,50	0,02	0,00	25	9
2	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	8,32	14,11	143,91	0,05	12,03	10,90	2,79	89,74	1,73	20,44	0,01	0,06	5,00	119	11
3	Гуляш из мяса птицы	90	10,99	9,07	2,82	136,88	0,55	2,66	68,06	0,55	37,20	146,25	17,66	1,53	0,14	4,91	311	75
4	Изделия макаронные отварные	150	5,81	4,40	37,05	210,99	0,09	0,00	13,50	0,83	21,56	0,02	9,06	0,94	0,03	1,19	340	12,5
5	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	455	5
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	2

																			4
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19		
	Итого за обед:	760	25,05	25,67	117,74	802,22	0,81	21,26	252,46	7,91	464,31	173,96	88,80	484,75	0,30	15,10		118,5	
Полдник																			
1	Рагу из мяса птицы (курица)	200	22,27	20,54	25,04	374,05	0,21	14,19	60,84	2,13	46,68	18,77	49,66	2,70	0,23	11,40	334	45	
2	Огурцы консервированные без уксуса	50	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	0,00	8,40	0,36	0,01	1,80	3637	15	
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	9,26	37,66	0,00	1,80	0,00	0,04	4,68	0,00	3,12	0,08	0,00	0,24	474	5	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	10,28	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	4	
	Итого за полдник:	470	25,84	21,78	55,88	522,93	0,27	18,99	60,84	2,91	74,56	18,77	66,38	3,63	0,26	13,44		69	
	Итого за завтрак+обед:		53,95	45,80	208,57	1462,22	0,63	16,32	255,71	8,67	602,10	30,16	170,67	488,10	0,70	35,24			
	Итого за обед+полдник:		58,62	50,85	181,19	1416,87	0,61	33,93	246,14	9,77	347,79	37,21	166,50	489,61	0,56	27,43			
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	260,50	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	3,02	36,29	0,58	0,15	9,98	202	21	
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,86	0,02	0,72	18,00	0,00	145,38	3,60	16,80	0,14	0,16	10,80	419	15	
3	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	66,00	6,96	10,50	0,30	0,09	0,00	16	24	
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	10	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6	
	Итого за завтрак:	500	21,58	29,63	87,95	704,75	0,16	1,53	153,00	1,49	353,30	13,63	71,39	1,75	0,43	21,68		76	
Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	8	
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б	200	4,30	4,50	15,65	120,28	0,19	5,20	0,00	1,96	29,04	0,00	30,48	1,57	0,06	3,44	132	9	
3	Котлеты рубленые (из птицы)	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	44	
4	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,41	0,00	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21	0,06	0,00	321	23	
5	Компот из заморож. ягод	200	0,10	0,04	20,72	83,64	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	0,00	3,00	0,18	0,00	0,00	457	6	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	1,50	0,58	10,28	157,02	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	6	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	3	
	Итого за обед:	760	28,98	42,59	115,12	816,61	0,49	12,48	39,00	4,19	187,77	22,96	66,16	4,49	0,26	10,62		99	
Полдник																			
1	Макароны с сыром	200	15,09	13,64	48,96	378,98	0,13	0,22	95,20	1,24	85,54	7,44	22,39	1,45	0,13	1,40	226	25	
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20	
3	Напиток фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	5	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	10,28	104,68	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	4	
	Итого за полдник:	520	21,99	15,98	109,80	618,66	0,25	14,22	95,20	2,66	129,64	7,44	47,19	7,17	0,19	3,40		54	
	Итого за завтрак+обед:		50,56	72,21	203,07	1664,41	0,64	14,01	192,00	5,68	541,08	36,59	137,55	6,25	0,68	32,30			
	Итого за обед+полдник:		50,97	58,57	224,92	1630,66	0,73	26,70	134,20	6,85	317,41	30,41	113,35	11,66	0,44	14,02			
День 9 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,37	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	20,87	26,49	3,83	0,74	35,76	232	77	
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	23,98	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	420	4	
3	Выпечка промышлен. производства	50	4,43	3,77	26,53	157,74	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	1,01	8,54	0,60	0,06	2,85	551	20	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6	

Итого за завтрак:		510	29,81	27,98	67,27	640,10	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	21,88	42,83	5,17	0,82	38,61		107	
Обед																			
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	0,00	7,80	0,48	0,02	0,00		9	
2	Суп вермишелевый на курб	200	2,01	3,53	12,52	89,90	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	0,02	6,72	0,38	0,02	1,24	156	14	
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	481,69	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	14,69	50,70	2,05	0,15	5,84	331	77	
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	0,00	2,70	0,72	0,01	0,60	451	7	
5	Фрукты свежие по сезонности	140	1,12	0,28	10,50	49,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	20	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	4	
Итого за обед:		760	25,87	31,59	117,02	825,10	0,25	16,18	59,60	7,56	168,16	14,71	80,52	5,11	0,21	11,68		131	
Полдник																			
1	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	245,93	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	14,26	17,46	1,30	0,13	5,79	309	44	
2	Пюре картофельное	150	3,28	4,95	21,99	145,57	0,16	12,96	16,88	0,17	47,00	0,70	32,64	1,19	0,14	8,84	354	24	
3	Кукуруза консервированная	40	4,12	1,96	24,00	130,12	0,15	0,00	0,00	0,52	40,00	0,00	41,60	1,48	0,06	2,08	29	12,5	
4	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,48	0,04	14,83	61,57	0,00	0,60	120,00	0,00	14,04	0,00	11,04	360,02	0,02	0,00	638	5	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	10,28	104,68	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,60	0,24	0,01	0,00	18	4	
Итого за полдник:		500	25,47	21,73	84,51	687,87	0,41	14,82	184,22	2,00	147,65	14,95	105,34	364,23	0,35	16,71		89,5	
<i>Итого за завтрак+обед:</i>			<i>55,68</i>	<i>59,56</i>	<i>184,29</i>	<i>1495,97</i>	<i>0,49</i>	<i>16,62</i>	<i>90,85</i>	<i>10,11</i>	<i>370,85</i>	<i>36,59</i>	<i>123,35</i>	<i>10,28</i>	<i>1,02</i>	<i>50,29</i>			
<i>Итого за обед+полдник:</i>			<i>51,34</i>	<i>53,32</i>	<i>201,54</i>	<i>1491,40</i>	<i>0,66</i>	<i>31,00</i>	<i>243,82</i>	<i>9,56</i>	<i>315,81</i>	<i>29,66</i>	<i>185,86</i>	<i>369,35</i>	<i>0,56</i>	<i>28,39</i>			
День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	4,35	64,25	1,66	0,24	14,53	191	24	
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	2,32	3,50	0,10	0,03	0,00	16	8	
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	20	
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,50	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	3,00	31,00	0,99	0,14	9,00	415	15	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	6	
Итого за завтрак:		570	18,32	18,35	75,11	538,87	0,25	11,53	77,60	1,51	359,23	9,67	115,55	5,67	0,44	25,53		73	
Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,12	0,00	2,07	0,00	0,97	7,65	0,00	4,55	0,29	0,01	1,45	82	8	
2	Щи из свеж капусты с картофелем	200	1,60	3,04	6,74	60,70	0,05	15,77	10,90	1,02	122,58	1,73	17,96	0,68	0,06	3,66	157	10	
3	Котлета рыбная	90	18,59	3,80	14,91	168,17	0,11	1,04	11,25	2,00	362,61	16,34	33,52	0,77	0,09	135,97	256	37,5	
4	Картофель отварной, резаный	150	3,07	4,73	24,73	153,80	0,18	15,15	15,00	0,20	23,33	0,03	34,85	1,37	0,13	8,03	348	26	

5	Компот повидла	200	0,10	0,04	12,83	51,75	0,00	0,80	160,00	0,00	19,00	0,00	14,72	480,06	0,03	0,00	456	5
6	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	0,00	7,80	0,72	0,02	0,00	18	5
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,12	0,22	9,88	114,95	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	0,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	5
	Итого за обед:	740	30,33	16,10	115,43	840,50	0,55	22,19	186,25	5,74	538,70	16,36	126,16	485,25	0,33	151,44		96,5

Полдник

1	Суфле творожное запеченное	150	22,86	14,75	23,12	316,65	0,19	0,71	66,02		258,17	21,72	31,90	0,99	0,40	6,13	242	53
2	Соус фруктовый	30	0,20	0,05	17,69	72,03	0,01	3,83	0,00	0,08	9,89	0,00	6,63	0,17	0,01	0,51	334	3
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	399	20
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,37	0,08	18,52	76,27	0,02	0,00	0,08	0,08	13,04	0,00	6,72	0,50	0,01	0,00	475	5
5	Хлеб из муки пшеничной	30	3,00	1,16	20,56	78,50	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,01	0,00	18	3
	Итого за полдник:	520	27,24	16,24	87,39	578,45	0,33	42,53	66,10	1,52	325,50	21,72	61,45	2,25	0,46	6,64		84
	Итого за завтрак+обед:		48,66	34,44	190,54	1266,78	0,80	33,73	263,85	7,25	897,94	26,03	241,71	490,92	0,78	176,97		
	Итого за обед+полдник:		57,57	32,33	202,82	1332,54	0,88	64,72	252,35	7,27	864,20	38,08	187,61	487,50	0,79	158,07		
	Итого за завтрак+обед за 5 дней:		255,07	251,54	941,99	7054,12	5,68	142,22	4806,33	35,99	3372,44	159,16	847,85	1007,61	5,31	349,98		
	Итого за обед+полдник за 5 дней:		260,75	234,15	1012,37	7199,81	3,74	220,36	4860,89	38,15	2649,37	155,18	810,37	1370,21	4,32	273,02		
	Итого за завтрак+обед за 10 дней:		522,42	519,13	1882,55	14294,77	13,85	342,36	5844,97	78,88	6629,47	499,31	1748,12	2020,56	9,76	685,57		
	10 дней:		519,80	492,03	1951,22	14312,57	7,45	457,78	5588,81	87,68	5228,10	490,65	1758,22	2382,68	7,72	645,44		