

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в школьной столовой  
для учащихся 7-11 лет на 2021 год**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5.34	6.86	28.28	207.3	260
	Булочка школьная	100	8.00	3.33	55.83	285	574
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13.44</b>	<b>10.19</b>	<b>99.11</b>	<b>552.3</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	1.80	2.88	13.54	87.08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6.44	10.95	2.13	137.23	395.1
	Каша из гороха с маслом	150	14.90	3.71	35.91	236.49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27.99</b>	<b>18.2</b>	<b>103.36</b>	<b>693.5</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122	503
	Бантики с корицей	100	8.50	8.83	65.67	376.67	646
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9.90</b>	<b>8.83</b>	<b>94.67</b>	<b>498.67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51.33</b>	<b>37.22</b>	<b>297.14</b>	<b>1744.47</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19.46	12.20	46.94	371.58	313.3
	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	112
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19.96</b>	<b>12.60</b>	<b>71.94</b>	<b>479.58</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2.16	2.28	15.06	89	147
	Кнели из кур с рисом	90	15.30	3.07	6.44	114.49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.62	2.99	38.82	217.18	237
	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>30.73</b>	<b>9.2</b>	<b>105.3</b>	<b>624.37</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158	516.1
	Пирог морковный	100	7.40	5.50	8.85	113.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12.80</b>	<b>10.50</b>	<b>30.45</b>	<b>271.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>63.49</b>	<b>32.3</b>	<b>207.69</b>	<b>1375.45</b>	

<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7.82	7.04	40.60	257.32	250
	Плюшка новомосковская	100	7.80	3.64	56.25	292.56	270
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15.72</b>	<b>10.68</b>	<b>111.85</b>	<b>609.88</b>	

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10	86.4	144.2
	Курица в соусе томатном	90	16.03	2.65	2.10	96.5	405
	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.4	291
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28.72</b>	<b>9.92</b>	<b>97.33</b>	<b>594</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6.17	2.83	68.17	28.23	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6.47</b>	<b>2.95</b>	<b>85.33</b>	<b>98.27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>50.91</b>	<b>23.55</b>	<b>294.51</b>	<b>1302.15</b>	

#### День 4

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.40	28.80	291.9	266
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5.91	3.96	35.77	201.65	542
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13.17</b>	<b>13.36</b>	<b>79.77</b>	<b>554.55</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со	200	2.18	5.26	11.36	102.38	142.1
	Котлеты из говядины,	90	14.10	26.99	9.85	176.2	381
	Рис отварной	150	3.69	6.08	17.31	204.6	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24.82</b>	<b>38.99</b>	<b>90.3</b>	<b>715.88</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120	518.1
	Косичка с сахаром	100	7.17	5.54	61.19	318.57	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8.57</b>	<b>5.74</b>	<b>87.59</b>	<b>438.57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46.56</b>	<b>58.09</b>	<b>257.66</b>	<b>1709</b>	

#### День 5

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13.70	12.64	50.68	370.78	296
	Булочка ванильная	100	8.22	5.60	58.98	316.51	563
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22.02</b>	<b>18.24</b>	<b>124.66</b>	<b>747.29</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2.46	4.36	13.94	105.46	134.1
	Котлеты куринные, припущенные с соусом	90	10.88	1.77	9.82	98.32	412.1
	Рагу из овощей	150	2.47	4.73	16.23	118.21	195.1
	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>20.46</b>	<b>11.72</b>	<b>84.97</b>	<b>525.69</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122	503
	Гребешок с повидлом	100	9.71	3.18	72.33	355.15	573
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11.11</b>	<b>3.18</b>	<b>101.33</b>	<b>477.15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53.59</b>	<b>33.14</b>	<b>310.96</b>	<b>1750.13</b>	

#### День 6

ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20.22	21.24	4.56	292.58	305
	Булочка домашняя	100	7.41	4.44	59.09	302.82	564
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>27.73</b>	<b>25.68</b>	<b>78.85</b>	<b>656.4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2.50	2.24	16.94	98.6	146.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9.22	2.66	2.56	71.37	343
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	429
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>19.92</b>	<b>12.46</b>	<b>83.43</b>	<b>527.67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>47.65</b>	<b>38.14</b>	<b>162.28</b>	<b>1184.07</b>	

### Неделя 2 День 7

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.64	7.16	33.42	220.62	268
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	111
	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.4	100.1
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.6	105
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84	590
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>14.19</b>	<b>22.14</b>	<b>99.11</b>	<b>645.26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1.54	4.94	9.82	90.08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6.44	10.95	2.13	137.23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>18.63</b>	<b>19.46</b>	<b>99.28</b>	<b>651.41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	19.98	125.52	496
	Шанежка наливная	100	7.60	6.80	46.40	278	550
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11.22</b>	<b>10.46</b>	<b>66.38</b>	<b>403.52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>44.04</b>	<b>52.06</b>	<b>264.77</b>	<b>1700.19</b>	

### День 8

<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с повидлом	200	19.50	11.42	31.50	303.34	313.2
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Плюшка новомосковская	100	7.80	3.64	56.25	292.56	270
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>27.40</b>	<b>15.06</b>	<b>102.95</b>	<b>656.9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша на курином бульоне	200	3.94	4.48	7.88	143.18	156
	Плов из отварной птицы	240	21.84	14.47	45.26	398.06	406
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>30.83</b>	<b>19.91</b>	<b>100.72</b>	<b>760.94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6.54	5.87	39.16	235.4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6.84</b>	<b>5.99</b>	<b>56.32</b>	<b>305.44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>65.07</b>	<b>40.96</b>	<b>259.99</b>	<b>1723.28</b>	

### День 9

	Каша манная вязкая	200	7.82	7.04	40.60	257.32	250
--	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-----

<b>ЗАВТРАК</b>	Булочка домашняя	100	7.41	4.44	59.09	302.82	564
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15.33</b>	<b>11.48</b>	<b>114.69</b>	<b>620.14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10	86.4	144.2
	Суфле из кур с соусом	90	15.15	7.00	3.37	137.22	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.62	2.99	38.82	217.18	237
	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>30.26</b>	<b>14.25</b>	<b>99.27</b>	<b>644.5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14.48	7.31	44.01	298.32	541.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>19.88</b>	<b>12.31</b>	<b>65.61</b>	<b>456.32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>65.47</b>	<b>38.04</b>	<b>279.57</b>	<b>1720.96</b>	

**День 10**

<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с колбасными изделиями	200	20.22	21.24	4.56	292.58	305
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	111
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	107
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23.8</b>	<b>22.46</b>	<b>41.34</b>	<b>466.18</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	1.72	4.30	13.70	100.94	134.2
	Котлеты рыбные с соусом	90	8.65	7.50	18.28	172.03	345.1
	Рагу из овощей	150	2.47	4.73	16.23	118.21	195.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>17.69</b>	<b>17.19</b>	<b>99.99</b>	<b>623.88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5.91	3.96	35.77	201.65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7.31</b>	<b>3.96</b>	<b>64.77</b>	<b>323.65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>48.8</b>	<b>43.61</b>	<b>206.1</b>	<b>1413.71</b>	

**День 11**

<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13.70	12.64	50.68	370.78	296
	Булочка школьная	100	8.00	3.33	55.83	285	574
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21.80</b>	<b>15.97</b>	<b>121.51</b>	<b>715.78</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.12	4.44	7.38	78.58	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10.88	1.77	9.82	98.32	412.2
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	429
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>21.2</b>	<b>13.77</b>	<b>81.13</b>	<b>534.6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120	518.1
	Булочка "Нежная"	100	8.36	14.76	57.68	394.75	560
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9.76</b>	<b>14.96</b>	<b>84.08</b>	<b>514.75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>52.76</b>	<b>44.7</b>	<b>286.72</b>	<b>1765.13</b>	

День 12							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Суп молочный с крупой	200	6.08	6.24	15.62	144.1	164
	Булочка ванильная	100	8.22	5.60	58.98	316.51	563
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>14.40</b>	<b>11.84</b>	<b>89.80</b>	<b>521.61</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2.50	2.24	16.94	98.6	146.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.57	33.03	10.62	199.8	399
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.71	3.32	16.99	182.81	242
	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27.43</b>	<b>39.45</b>	<b>89.53</b>	<b>684.91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>41.83</b>	<b>51.29</b>	<b>179.33</b>	<b>1206.52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17400</b>	<b>631.5</b>	<b>493.1</b>	<b>3006.72</b>	<b>18595.06</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1450</b>	<b>52.625</b>	<b>41.09</b>	<b>250.56</b>	<b>1549.59</b>	

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в школьной столовой  
для учащихся 12-18 лет на 2021 год**

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6.68	8.58	35.35	259.13	260
	Булочка школьная	100	8.00	3.33	55.83	285	574
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14.78</b>	<b>11.91</b>	<b>106.18</b>	<b>604.13</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Свекольник	250	2.25	3.60	16.92	108.85	131
	Сосиски отварные в соусе	100	7.15	12.17	2.37	152.48	395.1
	Каша из гороха с маслом	180	17.87	4.45	43.09	283.79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>34.02</b>	<b>29.78</b>	<b>121.86</b>	<b>896.82</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122	503
	Бантики с корицей	100	8.50	8.83	65.67	376.67	646
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9.90</b>	<b>8.83</b>	<b>94.67</b>	<b>498.67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>58.70</b>	<b>50.52</b>	<b>322.71</b>	<b>1999.62</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19.46	12.20	46.94	371.58	313.3
	Плоды свежие (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	70.5	112
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20.16</b>	<b>12.80</b>	<b>76.84</b>	<b>503.08</b>	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	100	2.20	2.40	11.20	75.98	245
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.70	2.85	18.83	111.25	147
	Кнели из кур с рисом	100	17.00	3.41	7.15	127.21	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.35	3.58	46.58	260.62	237
	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>36.90</b>	<b>13.10</b>	<b>128.74</b>	<b>778.76</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158	516.1
	Пирог морковный	100	7.40	5.50	8.85	113.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12.80</b>	<b>10.50</b>	<b>30.45</b>	<b>271.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>69.86</b>	<b>36.40</b>	<b>236.03</b>	<b>1553.34</b>	

<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.78	8.80	50.75	321.65	250
	Плюшка новомосковская	100	7.80	3.64	56.25	292.56	270
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17.68</b>	<b>12.44</b>	<b>122.00</b>	<b>674.21</b>	

ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	3.10	3.20	6.50	66.97	244
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2.30	4.25	15.13	108	144.2
	Курица в соусе томатном	100	17.81	2.94	2.33	107.22	405
	Макаронные изделия отварные	180	6.97	3.49	42.66	229.68	291
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>35.23</b>	<b>14.84</b>	<b>114.20</b>	<b>731.57</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6.17	2.83	68.17	28.23	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6.47</b>	<b>2.95</b>	<b>85.33</b>	<b>98.27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59.38</b>	<b>30.23</b>	<b>321.53</b>	<b>1504.05</b>	

#### День 4

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8.95	11.75	36.00	364.87	266
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5.91	3.96	35.77	201.65	542
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14.96</b>	<b>15.71</b>	<b>86.97</b>	<b>627.52</b>	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1.33	0.17	7.17	35	17
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	2.73	6.58	14.20	127.97	142.1
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	15.67	29.99	10.95	195.78	381
	Рис отварной	180	4.43	7.29	20.77	245.52	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29.01</b>	<b>44.69</b>	<b>104.87</b>	<b>836.97</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120	518.1
	Косичка с сахаром	100	7.17	5.54	61.19	318.57	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8.57</b>	<b>5.74</b>	<b>87.59</b>	<b>438.57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>52.54</b>	<b>66.14</b>	<b>279.43</b>	<b>1903.06</b>	

#### День 5

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17.12	15.80	63.35	463.47	296
	Булочка ванильная	100	8.22	5.60	58.98	316.51	563
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>25.44</b>	<b>21.40</b>	<b>137.33</b>	<b>839.98</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1.17	0.10	5.67	28.33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3.08	5.45	17.42	131.82	134.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12.09	1.97	10.91	109.24	412.1
	Рагу из овощей	180	2.97	5.67	19.48	141.86	195.1
	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>23.96</b>	<b>14.05</b>	<b>98.46</b>	<b>614.95</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122	503
	Гребешок с повидлом	100	9.71	3.18	72.33	355.15	573
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11.11</b>	<b>3.18</b>	<b>101.33</b>	<b>477.15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>60.51</b>	<b>38.63</b>	<b>337.12</b>	<b>1932.08</b>	

#### День 6

ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20.22	21.24	4.56	292.58	305
	Булочка домашняя	100	7.41	4.44	59.09	302.82	564

ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>32.08</b>	<b>26.34</b>	<b>103.63</b>	<b>779.1</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.70	13	107
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3.12	2.80	21.18	123.25	146.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	10.25	2.95	2.84	79.3	343
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	429
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>23.00</b>	<b>14.73</b>	<b>92.92</b>	<b>600.85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>55.08</b>	<b>41.07</b>	<b>196.55</b>	<b>1379.95</b>	

**День 7**

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7.05	8.95	41.77	275.77	268
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	111
	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.4	100.1
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.6	105
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84	590
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>15.60</b>	<b>23.93</b>	<b>107.46</b>	<b>700.41</b>
ОБЕД	Кукуруза консервированная	100	2.20	2.40	11.20	75.98	245
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1.92	6.18	12.27	112.6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7.15	12.17	2.37	152.48	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	6.97	3.49	42.66	229.68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>23.09</b>	<b>24.90</b>	<b>120.28</b>	<b>803.44</b>	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	19.98	125.52	496
	Шанежка наливная	100	7.60	6.80	46.40	278	550
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11.22</b>	<b>10.46</b>	<b>66.38</b>	<b>403.52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>49.91</b>	<b>59.29</b>	<b>294.12</b>	<b>1907.37</b>	

**День 8**

ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	250	24.38	14.28	39.38	379.17	313.2
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Плюшка новомосковская	100	7.80	3.64	56.25	292.56	270
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>32.28</b>	<b>17.92</b>	<b>110.83</b>	<b>732.73</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4.93	5.60	9.85	178.97	156
	Плов из отварной птицы	280	25.48	16.88	52.81	464.41	406
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>37.36</b>	<b>32.34</b>	<b>117.94</b>	<b>982.08</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6.54	5.87	39.16	235.4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6.84</b>	<b>5.99</b>	<b>56.32</b>	<b>305.44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>76.48</b>	<b>56.25</b>	<b>285.09</b>	<b>2020.25</b>	

**День 9**



ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.78	8.80	50.75	321.65	250
	Булочка домашняя	100	7.41	4.44	59.09	302.82	564
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17.29</b>	<b>13.24</b>	<b>124.84</b>	<b>684.47</b>	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1.33	0.17	7.17	35	17
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2.30	4.25	15.13	108	144.2
	Суфле из кур с соусом	100	16.83	7.78	3.74	152.47	408
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.35	3.58	46.58	260.62	237
	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>35.46</b>	<b>16.64</b>	<b>117.60</b>	<b>759.79</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14.48	7.31	44.01	298.32	541.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>19.88</b>	<b>12.31</b>	<b>65.61</b>	<b>456.32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>72.63</b>	<b>42.19</b>	<b>308.05</b>	<b>1900.58</b>	

**День 10**

ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20.22	21.24	4.56	292.58	305
	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.4	100.1
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	111
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.70	13	107
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>26.44</b>	<b>25.45</b>	<b>42.02</b>	<b>507.78</b>	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	3.10	3.20	6.50	66.97	244
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2.15	5.38	17.12	126.18	134.2
	Котлеты рыбные с соусом	100	9.61	8.33	20.31	191.15	345.1
	Рагу из овощей	180	2.97	5.67	19.48	141.86	195.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>22.68</b>	<b>23.24</b>	<b>115.19</b>	<b>758.86</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5.91	3.96	35.77	201.65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7.31</b>	<b>3.96</b>	<b>64.77</b>	<b>323.65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>56.43</b>	<b>52.65</b>	<b>221.98</b>	<b>1590.29</b>	

**День 11**

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17.12	15.80	63.35	463.47	296
	Булочка школьная	100	8.00	3.33	55.83	285	574
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>25.22</b>	<b>19.13</b>	<b>134.18</b>	<b>808.47</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1.17	0.10	5.67	28.33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.65	5.55	9.23	98.23	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12.09	1.97	10.91	109.24	412.2
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	429
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>24.74</b>	<b>16.50</b>	<b>93.01</b>	<b>621.1</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120	518.1
	Булочка "Нежная"	100	8.36	14.76	57.68	394.75	560
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9.76</b>	<b>14.96</b>	<b>84.08</b>	<b>514.75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59.72</b>	<b>50.59</b>	<b>311.27</b>	<b>1944.32</b>	

<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Суп молочный с крупой	250	7.60	7.80	19.52	180.13	164
	Булочка ванильная	100	8.22	5.60	58.98	316.51	563
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>15.92</b>	<b>13.40</b>	<b>93.70</b>	<b>557.64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	100	1.33	0.17	7.17	35	17
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3.12	2.80	21.18	123.25	146.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.30	36.70	11.80	222	399
	Каша перловая рассыпчатая	180	5.65	3.98	20.39	219.37	242
	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>32.05</b>	<b>44.51</b>	<b>105.52</b>	<b>803.32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>47.97</b>	<b>57.91</b>	<b>199.22</b>	<b>1360.96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>20290</b>	<b>719.21</b>	<b>581.87</b>	<b>3313.1</b>	<b>20995.87</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1690.83</b>	<b>59.93</b>	<b>48.49</b>	<b>276.09</b>	<b>1749.66</b>	