

## Примерное меню для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Калори-йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ПН</b>														
<b>Завтрак</b>														
140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	7,5	23,4	189,8	0,1	1,1	48,4	0,33	203	172	25	0,6
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,6	0,24	22	77	5	1
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,2	7,9	7,2	104,3	0	0	42,86	0,26	5	12	2	0,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	20	1,1	0,2	11	50,1	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
460	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,4	66,2	0	0,3	9,5	0	57	42	8	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>16,4</b>	<b>22,2</b>	<b>63,1</b>	<b>518</b>	<b>0,1</b>	<b>15,4</b>	<b>201,4</b>	<b>1,05</b>	<b>307</b>	<b>327</b>	<b>52</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>														
15	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	68,5	0	4,2	0	2,75	19	33	14	0,5
127	Суп с крупой и фрикадельками (мясные)	200	6,4	7,9	7,9	128	0	0,2	5,688	2	15	88	17	1,1
308	Котлеты рыбные любительские (минтай)	120	15			60,2	0,1	0,7	46,6	0,55	63	236	54	1,3
377	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	12,2	138,6	0,2	5,1	39,9	0,26	51	103	33	1,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
<b>Итого</b>			<b>31</b>	<b>23,2</b>	<b>77,3</b>	<b>642</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>92,79</b>	<b>6,77</b>	<b>185</b>	<b>576</b>	<b>153</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник</b>														
ППП	Булочка (хлебобулочное изделие)	50	3,4	1,1	27,6	134,1	0,1	0	0	0,55	34	52	9	0,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>4,4</b>	<b>1,3</b>	<b>47,8</b>	<b>220,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	<b>17</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого день</b>			<b>51,8</b>	<b>46,7</b>	<b>188,2</b>	<b>1380,7</b>	<b>0,6</b>	<b>30,2</b>	<b>294,2</b>	<b>8,57</b>	<b>540</b>	<b>969</b>	<b>222</b>	<b>15,3</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ВТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
226	Каша "Дружба"	200	5,2	7,4	27,5	197,6	0,1	1,3	39,4	0,14	130	140	31	0,4
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8	0	0,1	39,04	0,08	132	75	5	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	13,7	100,2	0	0,7	19	0,01	111	91	22	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>15,3</b>	<b>23,4</b>	<b>78,7</b>	<b>587,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>137,4</b>	<b>0,88</b>	<b>401</b>	<b>352</b>	<b>74</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
17	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74,3	0,1	21,4	0	3,31	14	25	19	0,9
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	0,1	5,7	29,8	0	6	0	0,16	31	42	20	1
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	9,5	0,03	8	5	1	0
328	Жаркое по-домашнему	200	20,3	15,9	12,7	275,4	0,1	3,5	0	0,58	25	241	44	3,6
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	<b>Итого</b>		<b>29,2</b>	<b>25</b>	<b>96,9</b>	<b>729,9</b>	<b>0,4</b>	<b>31,1</b>	<b>10,1</b>	<b>5,89</b>	<b>136</b>	<b>458</b>	<b>134</b>	<b>9,1</b>
<b>Полдник</b>														
547	Коржик молочный	40	1,9	3,3	16,6	103,1	0	0	17,52	0,28	7	15	3	0,2
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>7,7</b>	<b>8,3</b>	<b>24,6</b>	<b>203,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>57,52</b>	<b>0,28</b>	<b>247</b>	<b>195</b>	<b>31</b>	<b>0,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>52,2</b>	<b>56,7</b>	<b>200,2</b>	<b>1520,5</b>	<b>0,7</b>	<b>48,6</b>	<b>205,1</b>	<b>7,05</b>	<b>784</b>	<b>1005</b>	<b>239</b>	<b>13,5</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - СР</b>														
<b>Завтрак</b>														
268	Омлет натуральный	150	12,9	15	3,1	199,5	0,1	0,4	260,7	0,6	119	225	19	2,4
353	Сосиски отварные	50	5	9	0,2	101,7	0,1	0	0	0,2	14	56	8	0,7
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2	3	2	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>21,2</b>	<b>24,8</b>	<b>50</b>	<b>508,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>260,7</b>	<b>1,55</b>	<b>161</b>	<b>327</b>	<b>45</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>														
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	80	1	4,9	2,3	56,9	0	10,6	0	2,19	28	24	12	0,4
128	Суп гороховый	200	6	2,9	13	102,2	0,2	0,4	16	0,23	36	76	29	2,1
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	80	18,9	13,9	7,8	231,8	0,1	1,1	89,21	0,64	93	140	25	1,6
237	Рис со овощами	150	3,8	0,5	31,4	145,2	0	1,7	0	0,27	19	84	29	0,5
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	66,5	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	<b>Итого</b>		<b>35,9</b>	<b>23,6</b>	<b>124,6</b>	<b>853,8</b>	<b>0,5</b>	<b>22,9</b>	<b>105,8</b>	<b>4,87</b>	<b>233</b>	<b>462</b>	<b>139</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>														
540	Шанежка с картофелем	50	4,8	4,6	22,7	151,8	0,1	1,1	26,99	0,55	35	60	14	0,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>5,8</b>	<b>4,8</b>	<b>42,9</b>	<b>238,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>26,99</b>	<b>0,75</b>	<b>49</b>	<b>74</b>	<b>22</b>	<b>3,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>62,9</b>	<b>53,2</b>	<b>217,5</b>	<b>1600,9</b>	<b>0,9</b>	<b>35,4</b>	<b>393,5</b>	<b>7,17</b>	<b>443</b>	<b>863</b>	<b>206</b>	<b>18</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ЧТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
279	Запеканка из творога	180	29,8	17,8	28,7	394,7	0,1	0,7	27,05	0,56	330	416	46	1,3
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,5	16,6	98,2	0	0,3	12,6	0,06	92	66	10	0,1
70	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1,2	7,4	7,5	101,2	0	0	40	0,27	5	13	2	0,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	20	1,1	0,2	11	50,1	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,5	39	0	1	0	0,02	5	5	3	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>34,9</b>	<b>28,3</b>	<b>83,1</b>	<b>727,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16</b>	<b>79,65</b>	<b>1,13</b>	<b>452</b>	<b>524</b>	<b>73</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>														
28	Салат из свёклы с яблоками	80	0,8	4,9	8,9	83,6	0	4,6	0	2,21	22	23	13	1,3
135	Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	4	8	77,8	0	4,5	20,9	0,25	59	62	22	0,6
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,8	0,3	17,2	82,5	0	0	0	0,41	7	23	5	0,4
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	7,6	6,8	7,9	122,7	0	1	12,56	0,29	35	95	14	1,1
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	35,5	228,4	0,1	0	41,18	1	17	54	11	1,3
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
<b>Итого</b>			<b>23,6</b>	<b>23,6</b>	<b>125,9</b>	<b>809,8</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>75,24</b>	<b>5,1</b>	<b>184</b>	<b>375</b>	<b>102</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>														
ППП	Булочка с повидлом (хлебобулочное изделие)	50	3	3,7	28,8	160,1	0,1	0	0	0,55	16	44	6	0,6
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
<b>Итого</b>			<b>8,8</b>	<b>8,7</b>	<b>36,8</b>	<b>260,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0,55</b>	<b>256</b>	<b>224</b>	<b>34</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого день</b>			<b>67,3</b>	<b>60,6</b>	<b>245,8</b>	<b>1797,7</b>	<b>0,5</b>	<b>27,5</b>	<b>194,9</b>	<b>6,78</b>	<b>892</b>	<b>1123</b>	<b>209</b>	<b>12,9</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ПТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,5	9	25,5	208,5	0,1	1,5	42,6	0,45	158	188	49	1,1
85	Изюм (порциями)	10	0,2	0	4,5	18,8	0	0	0	0,03	5	9	3	0,2
63	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,3	7,1	7,7	116,2	0	0,1	48,48	0,27	161	105	11	0,3
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	13,7	100,2	0	0,7	19	0,01	111	91	22	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>17,4</b>	<b>20,3</b>	<b>77,8</b>	<b>563,3</b>	<b>0,1</b>	<b>16,3</b>	<b>110,1</b>	<b>1,09</b>	<b>457</b>	<b>424</b>	<b>98</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат сельдь с картофелем	100	5,8	8,5	7,4	129,1	0,1	9,7	5,22	3	27	106	24	0,8
100	Рассольник ленинградский	200	1,6	0,3	10,7	51,8	0,1	5,7	0	0,13	15	50	21	0,7
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	9,5	0,03	8	5	1	0
343	Пудинг из говядины с овощами	200	23,3	17	14,5	304,3	0,1	1,7	48,1	1,01	101	234	46	3,2
148	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	0	0,05	9	15	7	0,3
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>38</b>	<b>28,8</b>	<b>108,6</b>	<b>844,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,9</b>	<b>63,42</b>	<b>5,81</b>	<b>212</b>	<b>550</b>	<b>143</b>	<b>10,7</b>
<b>Полдник</b>														
590	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	124,7	0	0	3	1,05	9	27	6	0,6
469	Молоко кипяченое	200	5,8	6,8	8,9	119,7	0,1	1,4	60,14	0	228	161	27	0,2
<b>Итого</b>			<b>8</b>	<b>9,7</b>	<b>31,2</b>	<b>244,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>63,14</b>	<b>1,05</b>	<b>237</b>	<b>188</b>	<b>33</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого день</b>			<b>63,4</b>	<b>58,8</b>	<b>217,6</b>	<b>1652,3</b>	<b>0,7</b>	<b>40,6</b>	<b>236,6</b>	<b>7,95</b>	<b>906</b>	<b>1162</b>	<b>274</b>	<b>16,2</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ПН</b>														
<b>Завтрак</b>														
233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7,5	28,4	205,2	0,1	1,2	37	0,14	120	151	37	0,9
72	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	35	1,3	2,9	18,2	104,5	0	0,1	15,56	0,21	6	13	3	0,4
ППП	Хлеб пшеничный формовой	20	1,1	0,2	11	50,1	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2	3	2	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>8,9</b>	<b>11</b>	<b>76,7</b>	<b>441,8</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>52,56</b>	<b>0,57</b>	<b>148</b>	<b>191</b>	<b>54</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
22	Салат из моркови и яблок	80	0,8	5	6,5	74	0	4	0	2,38	19	31	22	1
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	0,1	3,6	20,4	0	8,1	0	0,12	28	36	16	0,6
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	9,5	0,03	8	5	1	0
337	Кнели из говядины	80	13	10,7	4,8	167,4	0,1	0,2	6,232	0,34	44	148	19	1,8
178	Рагу из овощей с кабачками	200	4,5	9,8	14,6	164,4	0,1	9	33,06	2,16	102	109	38	1
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>25,3</b>	<b>28,3</b>	<b>93,5</b>	<b>729,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,3</b>	<b>49,39</b>	<b>6,4</b>	<b>249</b>	<b>457</b>	<b>137</b>	<b>9,8</b>
<b>Полдник</b>														
ППП	Булочка (хлебобулочное изделие)	50	3,4	1,1	27,6	134,1	0,1	0	0	0,55	34	52	9	0,6
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>9,2</b>	<b>6,1</b>	<b>35,6</b>	<b>234,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0,55</b>	<b>274</b>	<b>232</b>	<b>37</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>43,4</b>	<b>45,4</b>	<b>205,8</b>	<b>1406</b>	<b>0,6</b>	<b>42</b>	<b>142</b>	<b>7,52</b>	<b>671</b>	<b>880</b>	<b>228</b>	<b>14,6</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 неделя - ВТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	7,7	32,5	221,5	0,1	1,5	42,6	0,17	147	152	32	0,2
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11	10	146	0	0	60	0,37	8	18	3	0,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	13,7	100,2	0	0,7	19	0,01	111	91	22	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>12,5</b>	<b>22,9</b>	<b>82,6</b>	<b>587,3</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>121,6</b>	<b>0,88</b>	<b>288</b>	<b>292</b>	<b>70</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,5	73,3	0	13,4	0	3,04	17	30	16	0,7
124	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	7,4	4,8	11,8	120,4	0,1	8,4	5,688	0,29	21	117	30	1,8
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	14,2	0,8	7,7	94,6	0,1	3	9,12	0,48	54	245	484	0,5
152	Картофель отварной	200	3,9	7,7	21,3	169,8	0,2	27,6	36,19	0,29	22	106	39	1,5
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
<b>Итого</b>			<b>32,8</b>	<b>20,8</b>	<b>118,9</b>	<b>792,8</b>	<b>0,6</b>	<b>52,6</b>	<b>51,6</b>	<b>5,91</b>	<b>172</b>	<b>643</b>	<b>619</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>														
548	Кекс «Столичный»	40	2,4	7,7	20,2	159,9	0	0	51,8	0,37	14	33	6	0,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>3,4</b>	<b>7,9</b>	<b>40,4</b>	<b>246,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>51,8</b>	<b>0,57</b>	<b>28</b>	<b>47</b>	<b>14</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого день</b>			<b>48,7</b>	<b>51,6</b>	<b>241,9</b>	<b>1626,6</b>	<b>0,7</b>	<b>72,8</b>	<b>225</b>	<b>7,36</b>	<b>488</b>	<b>982</b>	<b>703</b>	<b>15</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - СР</b>														
<b>Завтрак</b>														
272	Омлет с сосисками	180	15,1	19,7	3,2	250,7	0,1	0,3	223,7	2,51	125	255	24	2,6
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8	0	0,1	39,04	0,08	132	75	5	0,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
460	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,4	66,2	0	0,3	9,5	0	57	42	8	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>23,3</b>	<b>26,5</b>	<b>52</b>	<b>540,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>272,2</b>	<b>3,14</b>	<b>340</b>	<b>415</b>	<b>53</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед</b>														
34	Салат из свёклы с чесноком	80	1,1	4,9	6	72,2	0	4,2	0	2,19	28	30	15	1
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,1	13,4	80,6	0,1	6,2	1,36	1,11	17	53	19	0,9
367	Птица в соусе с томатом (кура)	100	25	23,4	3,1	323,3	0,1	1,4	147,1	0,97	35	118	27	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,8	24,8	173,5	0,1	0	24	0,42	14	134	89	3
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
	<b>Итого</b>		<b>39,8</b>	<b>37,6</b>	<b>116</b>	<b>960,8</b>	<b>0,5</b>	<b>15,1</b>	<b>173,1</b>	<b>6,21</b>	<b>146</b>	<b>469</b>	<b>192</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>														
532	Пирожки, печенные из сдобного теста с капустным фаршем	60	4,2	3	19,1	120	0	2,8	25,13	0,52	22	38	9	0,6
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>27,1</b>	<b>220,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>65,13</b>	<b>0,52</b>	<b>262</b>	<b>218</b>	<b>37</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>73,1</b>	<b>72,1</b>	<b>195,1</b>	<b>1721,3</b>	<b>0,8</b>	<b>34</b>	<b>510,4</b>	<b>9,87</b>	<b>748</b>	<b>1102</b>	<b>282</b>	<b>17,9</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ЧТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
285	Пудинг творожный запеченный	180	24,5	8,9	32	305,8	0,1	0,3	75,38	0,45	236	332	36	1,5
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,5	16,6	98,2	0	0,3	12,6	0,06	92	66	10	0,1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
ППГ	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
459	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	1	0	0,02	5	5	2	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>30,1</b>	<b>19,4</b>	<b>95,6</b>	<b>678,5</b>	<b>0,2</b>	<b>15,6</b>	<b>128</b>	<b>1,18</b>	<b>361</b>	<b>449</b>	<b>64</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед</b>														
6	Салат из капусты белокачанной, овощей и яблок	80	1	4,9	3,6	62,7	0	13,3	0	2,28	27	21	12	0,7
98	Свекольник	200	1,6	3,8	8,6	75,1	0,1	6,5	0	1,91	31	53	24	1,2
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	9,5	0,03	8	5	1	0
346	Суфле из отварной говядины (паровое)	80	16,7	14,5	2	205,6	0	0,2	59,77	0,51	42	159	18	2,3
377	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	12,2	138,6	0,2	5,1	39,9	0,26	51	103	33	1,2
ППГ	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППГ	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
<b>Итого</b>			<b>29,8</b>	<b>34,1</b>	<b>102,7</b>	<b>837,7</b>	<b>0,5</b>	<b>25,1</b>	<b>109,8</b>	<b>6,48</b>	<b>213</b>	<b>491</b>	<b>132</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>														
589	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0,72	3	15	3	0,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>2,8</b>	<b>1,6</b>	<b>42,7</b>	<b>196,4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,92</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
<b>Итого день</b>			<b>62,7</b>	<b>55,1</b>	<b>241</b>	<b>1712,5</b>	<b>0,7</b>	<b>44,7</b>	<b>237,8</b>	<b>8,58</b>	<b>591</b>	<b>969</b>	<b>207</b>	<b>16,7</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 неделя - ПТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
227	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,3	31,1	215,4	0,1	1,4	40,2	0,51	137	122	20	0,5
85	Изюм (порциями)	10	0,2	0	4,5	18,8	0	0	0	0,03	5	9	3	0,2
63	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,3	7,1	7,7	116,2	0	0,1	48,48	0,27	161	105	11	0,3
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	13,7	100,2	0	0,7	19	0,01	111	91	22	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>17,1</b>	<b>18,6</b>	<b>83,4</b>	<b>570,2</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>107,7</b>	<b>1,15</b>	<b>436</b>	<b>358</b>	<b>69</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	80	1,6	5	6,7	78,4	0,1	7,1	0	2,22	12	41	14	0,6
121	Уха рыбацкая (минтай)	200	5,5	1,9	9,8	78,5	0,1	7,5	10,41	0,18	32	111	34	0,9
372	Биточки из птицы (кура)	80	12,3	7,8	7	147,4	0,1	0,7	46,74	0,47	32	79	15	1,1
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,1	143,4	0,1	28,4	34,2	0,56	120	89	46	1,8
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,7	0	0,5	6	0,06	3	5	2	0,1
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,9	0,8	26,9	126,1	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>23,9</b>	<b>115,7</b>	<b>801,3</b>	<b>0,6</b>	<b>48,2</b>	<b>97,95</b>	<b>5,08</b>	<b>251</b>	<b>465</b>	<b>155</b>	<b>10,2</b>
<b>Полдник</b>														
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	80	7,9	8,9	20,7	193,9	0,1	0	12,68	0,68	20	76	12	1
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>13,7</b>	<b>13,9</b>	<b>28,7</b>	<b>294,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>52,68</b>	<b>0,68</b>	<b>260</b>	<b>256</b>	<b>40</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого день</b>		<b>61,6</b>	<b>56,4</b>	<b>227,8</b>	<b>1665,5</b>	<b>0,9</b>	<b>65,8</b>	<b>258,3</b>	<b>6,91</b>	<b>947</b>	<b>1079</b>	<b>264</b>	<b>15,5</b>
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>			<b>587,1</b>	<b>556,6</b>	<b>2180,9</b>	<b>16083,9</b>	<b>7,1</b>	<b>441,6</b>	<b>2698</b>	<b>77,76</b>	<b>7010</b>	<b>10134</b>	<b>2834</b>	<b>155,6</b>
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>58,7</b>	<b>55,7</b>	<b>218</b>	<b>1608</b>	<b>0,7</b>	<b>44,2</b>	<b>269,8</b>	<b>7,8</b>	<b>701</b>	<b>1013</b>	<b>283</b>	<b>15,6</b>
	Завтрак 20-25%**		19,7	21,7	74,3	572,3	0,2	14,9	147,1	1,26	335	366	65	4,7
	Обед 30-35%**		31,6	26,9	108	800,2	0,5	26,4	82,92	5,85	198	495	191	9,1
	Полдник 10%**		7,4	7	35,8	235,9	0,1	2,8	39,72	0,66	168	153	28	1,8

\*\* распределение калорийности по приемам пищи (Приложение 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08, Таблица 3)

## Продуктовый набор для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года, вес НЕТТО (гр./мл.)

Продукты	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ	Факт за 10 дней	Среднее день	Норма на день	% выполнения суточной нормы
Соки фруктовые,овощные	200	0	200	0	200	200	200	0	200	200	1400	140	200	70
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	80	75
Хлеб пшеничный	123,89	100	110,4	128,5	100,56	122,76	100	100	104,44	110,42	1100,97	110,1	150	73
в т.ч. Хлеб пшеничный формовой	73,89	100	110,4	72,5	95,56	72,76	100	100	100	110,42	935,53	-	-	-
Булочки (хлебулочные изделия)	50	0	0	50	0	50	0	0	0	0	150	-	-	-
Сухари	0	0	0	6	5	0	0	0	4,44	0	15,44	-	-	-
Мука пшеничная в/с	0	16,33	32,98	9,2	0	4,8	12,8	29,58	1,52	36,3	143,51	14,35	15	96
Крупы, бобовые	11,88	25,74	67,66	16,75	43,96	29,7	30,49	45,14	13,2	30,8	315,32	31,53	45	70
Макаронные изделия из муки в/с	20	0	0	61,2	0	0	0	8	0	0	89,2	8,92	15	60
Картофель	168,78	119,69	33,81	18	129	64,05	277,09	60	203,28	114	1187,7	118,77	188	63
Овощи, зелень	150,1	186,61	154,77	119,9	172,23	210,08	171,33	142,18	138,13	295,11	1740,44	174,04	280	62
Фрукты и ягоды свежие	120,24	100	176,81	132,54	100	131,68	100	163,68	121,28	100	1246,23	124,62	185	67
Сухофрукты	0	20	0	20	6,8	0	29,33	0	26	6,8	108,93	10,89	15	63
Мясо и мясопродукты	32,55	102,27	0	35,72	113,25	65,36	32,55	0	88,2	0	469,9	46,99	70	67
Мясо птицы	0	0	89,92	0	0	0	0	110,98	0	60,89	261,79	26,18	35	75
Рыба	79,72	0	0	0	26,1	0	91,2	0	0	24,09	221,11	22,11	58	48
Колбасные изделия	0	0	50,21	0	0	0	0	34,07	0	40,56	124,84	12,48	15	83
Молоко	267	205	127,39	130,8	448,45	182,8	218	102,94	79,2	226,57	1988,15	198,82	300	66
в т.ч. Молоко сгущенное с сахаром	0	0	0	30	0	0	0	0	30	0	60	-	-	-
Кисломолочный напиток	0	200	0	200	0	200	0	200	0	200	1000	100	150	67
Сыр	0	15,02	3,3	0	15,68	0	0	15,02	0	15,68	64,7	6,47	10	65
Сметана	0	10	0,5	6	15	10	0	4,17	14,44	0	60,11	6,01	10	60
Творог	0	0	0	168,02	0	0	0	0	135,84	0	303,86	30,39	50	61
Масло сливочное	22,21	19	15,35	24,1	11,89	16,49	38,85	16,5	22,92	22,59	209,9	20,99	30	70
Масло растительное	12,4	16,69	13,13	8,8	12	12,8	12,56	13,66	12,8	7,49	122,33	12,23	15	82
Яйцо куриное	57,02	1,03	95,43	4,83	10,5	5,28	8,81	90,99	28,18	3,55	305,62	30,56	40	76
Сахар. Сахар-песок	22	35,47	21,25	34,4	15	15	38,89	22	35,2	23,54	262,75	26,28	40	66
Кондитерские изделия	0	0	0	0	30	16,17	0	0	30	0	76,17	7,6	10	76
в т.ч. Повидло яблочное	0	0	0	0	0	16,17	0	0	0	0	16,17	-	-	-
Чай высшего сорта,черный байховый	0,5	0	0,4	0,5	0	0,4	0	0,5	0,4	0	2,7	0,27	0,4	68
Какао порошок	0	2,4	0	0	2,4	0	2,4	0	0	2,4	9,6	0,96	1,2	80
Соль йодированная	4,95	3,37	4,52	6,62	3,7	3,52	4,76	4,61	4,8	4,24	45,09	4,51	5	90
Дрожжи прессованные	0	0	0,92	0	0	0	0	0,9	0	1,2	3,02	0,3	0,87	35
Лимонная кислота, 2%.	10	13	4	10	0	0	10	0	17	0	64	-	-	-

## Примерное меню для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ПН</b>														
<b>Завтрак</b>														
140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	7,5	23,4	189,8	0,1	1,1	48,4	0,33	203	172	25	0,6
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
69	Бутерброды с маслом 1-й вариант)	45	2,1	14,2	12,9	187,7	0	0	77,143	0,48	10	22	4	0,3
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,4	66,2	0	0,3	9,5	0	57	42	8	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>17,9</b>	<b>28,5</b>	<b>74,4</b>	<b>626,5</b>	<b>0,1</b>	<b>15,4</b>	<b>235,668</b>	<b>1,38</b>	<b>314</b>	<b>344</b>	<b>55</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>														
15	Салат из свежих огурцов с луком	120	0,9	7,3	3,1	82,2	0	5	0	3,3	23	39	16	0,6
127	Суп с крупой и фрикадельками (мясные)	250	8	9,8	9,9	160	0	0,3	7,109	2,51	19	110	22	1,3
308	Котлеты рыбные любительские (минтай)	120	15			60,2	0,1	0,7	46,597	0,55	63	236	54	1,3
377	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	12,2	138,6	0,2	5,1	39,9	0,26	51	103	33	1,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
<b>Итого</b>			<b>33,6</b>	<b>26,5</b>	<b>88,7</b>	<b>729,7</b>	<b>0,4</b>	<b>11,7</b>	<b>94,406</b>	<b>8,11</b>	<b>203</b>	<b>636</b>	<b>170</b>	<b>8,3</b>
<b>Полдник</b>														
ППП	Булочка (хлебобулочное изделие)	75	5,1	1,7	41,5	201,1	0,1	0	0	0,83	50	79	14	0,8
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>6,1</b>	<b>1,9</b>	<b>61,7</b>	<b>287,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1,03</b>	<b>64</b>	<b>93</b>	<b>22</b>	<b>3,6</b>
<b>Итого день</b>			<b>57,6</b>	<b>56,9</b>	<b>224,8</b>	<b>1643,9</b>	<b>0,6</b>	<b>31,1</b>	<b>330,08</b>	<b>10,52</b>	<b>581</b>	<b>1073</b>	<b>247</b>	<b>16,8</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеро- ды	Калори- йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ВТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
226	Каша "Дружба"	250	6,5	9,2	34,4	247	0,1	1,7	49,25	0,18	163	175	38	0,6
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8	0	0,1	39,041	0,08	132	75	5	0,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	13,7	100,2	0	0,7	19	0,01	111	91	22	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>17,7</b>	<b>25,4</b>	<b>96,6</b>	<b>686,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>147,291</b>	<b>1,14</b>	<b>438</b>	<b>401</b>	<b>84</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>														
17	Салат из свежих помидоров	120	1,3	7,4	4,3	89,1	0,1	25,6	0	3,97	17	30	23	1
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	0,2	7,2	37,2	0	7,5	0	0,19	39	52	26	1,2
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	9,5	0,03	8	5	1	0
328	Жаркое по-домашнему	230	23,4	18,3	14,6	316,7	0,2	4	0	0,66	28	277	50	4,1
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
<b>Итого</b>			<b>35</b>	<b>29,1</b>	<b>120,9</b>	<b>885,6</b>	<b>0,5</b>	<b>37,3</b>	<b>10,3</b>	<b>7,16</b>	<b>164</b>	<b>555</b>	<b>163</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник</b>														
547	Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154,6	0	0	26,28	0,43	11	23	4	0,3
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
<b>Итого</b>			<b>8,6</b>	<b>9,9</b>	<b>32,8</b>	<b>254,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>66,28</b>	<b>0,43</b>	<b>251</b>	<b>203</b>	<b>32</b>	<b>0,5</b>
<b>Итого день</b>			<b>61,3</b>	<b>64,4</b>	<b>250,3</b>	<b>1827,2</b>	<b>0,8</b>	<b>55,2</b>	<b>223,87</b>	<b>8,73</b>	<b>853</b>	<b>1159</b>	<b>279</b>	<b>15,8</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя - СР</b>														
<b>Завтрак</b>														
268	Омлет натуральный	200	17,3	20	4,2	266,1	0,1	0,5	347,615	0,8	158	299	25	3,2
353	Сосиски отварные	50	5	9	0,2	101,7	0,1	0	0	0,2	14	56	8	0,7
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2	3	2	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>26,7</b>	<b>30</b>	<b>62,1</b>	<b>625,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>347,615</b>	<b>1,97</b>	<b>204</b>	<b>415</b>	<b>54</b>	<b>7,2</b>
<b>Обед</b>														
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,3	6,1	2,8	71,1	0	13,3	0	2,74	34	30	15	0,6
128	Суп гороховый	250	7,5	3,7	16,2	127,7	0,3	0,5	20	0,29	45	94	37	2,7
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	100	23,6	17,4	9,7	289,8	0,1	1,4	111,512	0,8	116	174	31	2
237	Рис со овощами	180	4,5	0,6	37,7	174,2	0,1	2	0	0,33	23	101	35	0,6
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	66,5	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
<b>Итого</b>			<b>44</b>	<b>29,4</b>	<b>145,4</b>	<b>1022,6</b>	<b>0,7</b>	<b>26,3</b>	<b>132,312</b>	<b>5,98</b>	<b>285</b>	<b>569</b>	<b>172</b>	<b>10,5</b>
<b>Полдник</b>														
540	Шанежка с картофелем	50	4,8	4,6	22,7	151,8	0,1	1,1	26,989	0,55	35	60	14	0,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>5,8</b>	<b>4,8</b>	<b>42,9</b>	<b>238,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>26,989</b>	<b>0,75</b>	<b>49</b>	<b>74</b>	<b>22</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого день</b>			<b>76,5</b>	<b>64,2</b>	<b>250,4</b>	<b>1886,3</b>	<b>1,1</b>	<b>38,9</b>	<b>506,92</b>	<b>8,7</b>	<b>538</b>	<b>1058</b>	<b>248</b>	<b>21,1</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя - ЧТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
279	Запеканка из творога	200	33,1	19,8	31,9	438,5	0,2	0,8	30,057	0,63	367	462	51	1,5
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,5	16,6	98,2	0	0,3	12,6	0,06	92	66	10	0,1
70	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1,2	7,4	7,5	101,2	0	0	40	0,27	5	13	2	0,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	40	2,2	0,3	22,1	100,2	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
459	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,5	39	0	1	0	0,02	5	5	3	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>39,3</b>	<b>30,4</b>	<b>97,4</b>	<b>821,5</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>82,657</b>	<b>1,42</b>	<b>493</b>	<b>583</b>	<b>81</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>														
28	Салат из свёклы с яблоками	100	1,1	6,2	11,2	104,5	0	5,8	0	2,77	28	29	16	1,6
135	Суп-пюре из разных овощей	250	2,9	5	10,1	97,2	0,1	5,6	26,125	0,31	73	77	27	0,8
143	Гренки из пшеничного хлеба	25	3,5	0,4	21,4	103,1	0	0	0	0,52	9	28	6	0,5
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	9,5	8,5	9,9	153,4	0,1	1,2	15,7	0,37	44	119	18	1,4
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,4	39,4	253,8	0,1	0	45,76	1,11	18	61	12	1,4
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
<b>Итого</b>			<b>28,7</b>	<b>28,6</b>	<b>149,3</b>	<b>968,9</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>88,385</b>	<b>6,3</b>	<b>226</b>	<b>464</b>	<b>126</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>														
ППП	Булочка с повидлом (хлебобулочное изделие)	50	3	3,7	28,8	160,1	0,1	0	0	0,55	16	44	6	0,6
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
<b>Итого</b>			<b>8,8</b>	<b>8,7</b>	<b>36,8</b>	<b>260,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0,55</b>	<b>256</b>	<b>224</b>	<b>34</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого день</b>			<b>76,8</b>	<b>67,7</b>	<b>283,5</b>	<b>2050,7</b>	<b>0,8</b>	<b>30,1</b>	<b>211,04</b>	<b>8,27</b>	<b>975</b>	<b>1271</b>	<b>241</b>	<b>15,1</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ПТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	8,1	11,2	31,9	260,7	0,2	1,9	53,25	0,56	197	235	61	1,3
85	Изюм (порциями)	25	0,4	0,1	11,2	47,1	0	0	0	0,09	14	22	7	0,5
63	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,4	0	0,1	62,336	0,35	207	135	14	0,4
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	13,7	100,2	0	0,7	19	0,01	111	91	22	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>20,8</b>	<b>24,6</b>	<b>93,1</b>	<b>676,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,7</b>	<b>134,586</b>	<b>1,34</b>	<b>551</b>	<b>514</b>	<b>117</b>	<b>5,3</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат сельдь с картофелем	120	6,9	10,2	8,9	154,9	0,1	11,6	6,264	3,6	33	128	29	1
100	Рассольник ленинградский	250	2	0,4	13,4	64,8	0,1	7,1	0	0,16	18	63	26	0,9
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	9,5	0,03	8	5	1	0
343	Пудинг из говядины с овощами	230	26,7	19,6	16,6	350	0,1	2	55,315	1,16	116	269	53	3,7
148	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1	5,7	0	1,8	0	0,05	9	15	7	0,3
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>44,9</b>	<b>33,6</b>	<b>134,8</b>	<b>1021,1</b>	<b>0,5</b>	<b>26,5</b>	<b>71,879</b>	<b>7,09</b>	<b>250</b>	<b>666</b>	<b>173</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>														
590	Печенье	45	3,4	4,4	33,5	187,1	0	0	4,5	1,57	13	40	9	0,9
469	Молоко кипяченое	200	5,8	6,8	8,9	119,7	0,1	1,4	60,135	0	228	161	27	0,2
<b>Итого</b>			<b>9,2</b>	<b>11,2</b>	<b>42,4</b>	<b>306,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>64,635</b>	<b>1,57</b>	<b>241</b>	<b>201</b>	<b>36</b>	<b>1,1</b>
<b>Итого день</b>			<b>74,9</b>	<b>69,4</b>	<b>270,3</b>	<b>2004,8</b>	<b>0,8</b>	<b>44,6</b>	<b>271,11</b>	<b>10</b>	<b>1042</b>	<b>1381</b>	<b>326</b>	<b>19</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ПН</b>													
	<b>Завтрак</b>													
233	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	9,4	35,6	256,5	0,2	1,5	46,25	0,17	150	188	46	1,2
72	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1,6	3,8	23,4	134,3	0	0,1	20	0,27	8	16	4	0,5
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2	3	2	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>11,3</b>	<b>13,8</b>	<b>94,7</b>	<b>548</b>	<b>0,2</b>	<b>15,6</b>	<b>66,25</b>	<b>0,77</b>	<b>182</b>	<b>238</b>	<b>65</b>	<b>4,5</b>
	<b>Обед</b>													
22	Салат из моркови и яблок	100	1	6,2	8,2	92,6	0	5	0	2,97	23	39	27	1,3
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	0,2	4,4	25,5	0	10,1	0	0,15	35	45	20	0,8
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	9,5	0,03	8	5	1	0
337	Кнели из говядины	100	16,2	13,4	5,9	209,3	0,1	0,3	7,79	0,43	55	185	24	2,3
178	Рагу из овощей с кабачками	200	4,5	9,8	14,6	164,4	0,1	9	33,06	2,16	102	109	38	1
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>29,9</b>	<b>32,5</b>	<b>106</b>	<b>837,3</b>	<b>0,3</b>	<b>28,4</b>	<b>51,15</b>	<b>7,39</b>	<b>281</b>	<b>543</b>	<b>161</b>	<b>11,6</b>
	<b>Полдник</b>													
ППП	Булочка (хлебобулочное изделие)	75	5,1	1,7	41,5	201,1	0,1	0	0	0,83	50	79	14	0,8
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>10,9</b>	<b>6,7</b>	<b>49,5</b>	<b>301,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0,83</b>	<b>290</b>	<b>259</b>	<b>42</b>	<b>1</b>
	<b>Итого день</b>		<b>52,1</b>	<b>53</b>	<b>250,2</b>	<b>1686,7</b>	<b>0,7</b>	<b>45,4</b>	<b>157,4</b>	<b>8,99</b>	<b>753</b>	<b>1040</b>	<b>268</b>	<b>17,1</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ВТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
234	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	9,6	40,6	276,9	0,1	1,9	53,25	0,21	184	191	40	0,2
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	2,1	14,2	12,9	187,7	0	0	77,143	0,48	10	22	4	0,3
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	13,7	100,2	0	0,7	19	0,01	111	91	22	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>14,4</b>	<b>28</b>	<b>93,6</b>	<b>684,4</b>	<b>0,1</b>	<b>16,6</b>	<b>149,393</b>	<b>1,03</b>	<b>327</b>	<b>335</b>	<b>79</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,5	73,3	0	13,4	0	3,04	17	30	16	0,7
124	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	9,3	6	14,8	150,5	0,1	10,5	7,109	0,36	27	146	38	2,3
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	200	19	1	10,2	126,2	0,1	4	12,16	0,64	72	326	645	0,7
152	Картофель отварной	200	3,9	7,7	21,3	169,8	0,2	27,6	36,19	0,29	22	106	39	1,5
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
<b>Итого</b>			<b>41,5</b>	<b>22,6</b>	<b>144,3</b>	<b>946,5</b>	<b>0,6</b>	<b>55,7</b>	<b>56,259</b>	<b>6,64</b>	<b>210</b>	<b>799</b>	<b>801</b>	<b>9,8</b>
<b>Полдник</b>														
548	Кекс «Столичный»	60	3,7	11,6	30,3	239,9	0	0	77,7	0,56	21	49	9	0,8
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>4,7</b>	<b>11,8</b>	<b>50,5</b>	<b>326,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>77,7</b>	<b>0,76</b>	<b>35</b>	<b>63</b>	<b>17</b>	<b>3,6</b>
<b>Итого день</b>			<b>60,6</b>	<b>62,4</b>	<b>288,4</b>	<b>1957,4</b>	<b>0,7</b>	<b>76,3</b>	<b>283,35</b>	<b>8,43</b>	<b>572</b>	<b>1197</b>	<b>897</b>	<b>17</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 неделя - СР</b>														
<b>Завтрак</b>														
272	Омлет с сосисками	200	16,8	21,9	3,6	278,6	0,1	0,4	248,529	2,79	139	284	26	2,9
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	52,054	0,1	176	100	7	0,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,4	66,2	0	0,3	9,5	0	57	42	8	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>27,2</b>	<b>30,4</b>	<b>63,4</b>	<b>636,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>310,083</b>	<b>3,66</b>	<b>402</b>	<b>483</b>	<b>60</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>														
34	Салат из свёклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90,3	0	5,2	0	2,73	34	38	19	1,3
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	100,8	0,1	7,8	1,7	1,38	21	66	24	1,1
367	Птица в соусе с томатом (кура)	120	30,1	28,1	3,8	388	0,1	1,7	176,571	1,16	42	142	32	2,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	6,9	29,8	208,2	0,2	0	28,8	0,51	17	161	106	3,6
ППП	Хлеб пшеничный формовой	50	2,8	0,4	27,6	125,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
	<b>Итого</b>		<b>47,8</b>	<b>45,3</b>	<b>135,4</b>	<b>1140,4</b>	<b>0,6</b>	<b>18</b>	<b>207,871</b>	<b>7,58</b>	<b>176</b>	<b>573</b>	<b>233</b>	<b>13,4</b>
<b>Полдник</b>														
532	Пирожки, печенные из сдобного теста с капустным фаршем	60	4,2	3	19,1	120	0	2,8	25,125	0,52	22	38	9	0,6
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>27,1</b>	<b>220,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>65,125</b>	<b>0,52</b>	<b>262</b>	<b>218</b>	<b>37</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>85</b>	<b>83,7</b>	<b>225,9</b>	<b>1996,8</b>	<b>0,9</b>	<b>37</b>	<b>583,07</b>	<b>11,76</b>	<b>840</b>	<b>1274</b>	<b>330</b>	<b>20,8</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ЧТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
285	Пудинг творожный запеченный	200	27,2	9,9	35,5	339,8	0,1	0,4	83,756	0,5	262	369	40	1,6
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,5	16,6	98,2	0	0,3	12,6	0,06	92	66	10	0,1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	1	0	0,02	5	5	2	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>33,9</b>	<b>20,6</b>	<b>110,1</b>	<b>762,5</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>136,356</b>	<b>1,45</b>	<b>391</b>	<b>500</b>	<b>71</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>														
6	Салат из капусты белокочанной овощей и яблок	100	1,3	6,2	4,5	78,3	0	16,6	0	2,85	34	26	15	0,9
98	Свекольник	250	2,1	4,7	10,7	93,8	0,1	8,1	0	2,39	39	66	30	1,5
433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	0	0	9,5	0,03	8	5	1	0
346	Суфле из отварной говядины (паровое)	100	20,9	18,1	2,6	257	0,1	0,2	74,713	0,64	52	199	23	2,9
377	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	12,2	138,6	0,2	5,1	39,9	0,26	51	103	33	1,2
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
<b>Итого</b>			<b>36,8</b>	<b>40,3</b>	<b>126,2</b>	<b>1015,6</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>124,913</b>	<b>8,16</b>	<b>252</b>	<b>595</b>	<b>159</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>														
589	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0,96	4	20	4	0,3
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>3,4</b>	<b>2,1</b>	<b>50,2</b>	<b>233</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>3,1</b>
<b>Итого день</b>			<b>74,1</b>	<b>63</b>	<b>286,5</b>	<b>2011,1</b>	<b>0,8</b>	<b>49,7</b>	<b>261,27</b>	<b>10,77</b>	<b>661</b>	<b>1129</b>	<b>242</b>	<b>19,2</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ПТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
227	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	9,2	38,9	269,2	0,1	1,7	50,25	0,64	171	153	25	0,6
85	Изюм (порциями)	25	0,4	0,1	11,2	47,1	0	0	0	0,09	14	22	7	0,5
63	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,1	9,9	149,4	0	0,1	62,336	0,35	207	135	14	0,4
ППП	Хлеб пшеничный формовой	30	1,7	0,2	16,6	75,1	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,3	3,6	13,7	100,2	0	0,7	19	0,01	111	91	22	0,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	14	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			<b>20,5</b>	<b>22,6</b>	<b>100,1</b>	<b>685,4</b>	<b>0,1</b>	<b>16,5</b>	<b>131,586</b>	<b>1,42</b>	<b>525</b>	<b>432</b>	<b>81</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6,3	8,3	98	0,1	8,8	0	2,77	14	51	18	0,7
121	Уха рыбацкая (минтай)	250	6,9	2,4	12,3	98,1	0,1	9,3	13,013	0,23	40	139	42	1,2
372	Биточки из птицы (кура)	100	15,4	9,7	8,8	184,3	0,1	0,9	58,42	0,58	40	98	19	1,4
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,1	143,4	0,1	28,4	34,2	0,56	120	89	46	1,8
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,7	0	0,5	6	0,06	3	5	2	0,1
ППП	Хлеб пшеничный формовой	70	3,9	0,6	38,6	175,3	0,1	0	0	0,77	14	46	10	0,8
ППП	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	1	35,8	168,1	0,1	0	0,8	1,12	38	126	39	3,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>			<b>36,6</b>	<b>27,8</b>	<b>130,5</b>	<b>919,4</b>	<b>0,6</b>	<b>51,9</b>	<b>112,433</b>	<b>6,07</b>	<b>279</b>	<b>554</b>	<b>181</b>	<b>11,7</b>
<b>Полдник</b>														
536	Колбасные изделия, запеченные в тесте	80	7,9	8,9	20,7	193,9	0,1	0	12,675	0,68	20	76	12	1
470	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,1	1,4	40	0	240	180	28	0,2
<b>Итого</b>			<b>13,7</b>	<b>13,9</b>	<b>28,7</b>	<b>294,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>52,675</b>	<b>0,68</b>	<b>260</b>	<b>256</b>	<b>40</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого день</b>			<b>70,8</b>	<b>64,3</b>	<b>259,3</b>	<b>1898,9</b>	<b>0,9</b>	<b>69,8</b>	<b>296,7</b>	<b>8,17</b>	<b>1064</b>	<b>1242</b>	<b>302</b>	<b>17,5</b>
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>			<b>689,7</b>	<b>649</b>	<b>2589,6</b>	<b>18963,6</b>	<b>8,1</b>	<b>478,1</b>	<b>3124,81</b>	<b>94,34</b>	<b>7879</b>	<b>11824</b>	<b>3380</b>	<b>179,4</b>
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>68,9</b>	<b>64,9</b>	<b>260</b>	<b>1896</b>	<b>0,8</b>	<b>47,8</b>	<b>312,5</b>	<b>9,4</b>	<b>787,9</b>	<b>1182</b>	<b>337,7</b>	<b>17,9</b>
	<i>Завтрак 20-25%</i>		23	25,4	88,6	675,3	0,2	15,1	174,149	1,56	383	424	75	5,1
	<i>Обед 30-35%</i>		37,9	31,6	128,1	948,7	0,5	29,8	94,991	7,05	233	595	234	10,9
	<i>Полдник 10%</i>		8,1	7,9	42,3	272,3	0,1	2,8	43,34	0,83	173	162	29	1,9

\*\* распределение калорийности по приёмам пищи (Приложение 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08, Таблица 3)

### Продуктовый набор для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период года, вес НЕТТО (гр./мл.)

Продукты	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ	Факт за 10 дней	Среднее день	Норма на день	% выполнения суточной нормы
Соки фруктовые,овощные	200	0	200	0	200	200	200	0	200	200	1400	140	200	70
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	120	67
Хлеб пшеничный	170,31	140	133	158,55	125,75	164	125,71	120	144,93	118,57	1400,82	140,08	200	70
<i>в т.ч. Хлеб пшеничный формовой</i>	95,31	140	133	191,88	120	89	125,71	120	140	118,57	1183,47	-	-	-
<i>Булочки (хлебобулочное изделие)</i>	75	0	0	50	0	75	0	0	0	0	200	-	-	-
<i>Сухари</i>	0	0	0	6,67	5,75	0	0	0	4,93	0	17,35	-	-	-
Мука пшеничная в/с	0	24,5	33,62	10,25	0	7,3	19,2	29,9	1,9	36,3	162,97	16,3	20	81
Крупы, бобовые	14,85	32,17	82,59	19,27	53,45	37,13	38,12	54,17	14,67	38,5	384,92	38,49	50	77
Макаронные изделия из муки в/с	20	0	0	68	0	0	0	10	0	0	98	9,8	20	49
Картофель	168,78	139,24	33,81	22,5	157,8	70,05	297,08	75	211,91	142,5	1318,67	131,87	188	70
Овощи, зелень	174,21	226,56	190,73	149,89	192,93	235,52	194,91	168,98	172,67	305,35	2011,75	201,18	320	63
Фрукты и ягоды свежие	120,24	100	176,81	138,88	100	139,6	100	163,68	124,8	100	1264,01	126,4	185	68
Сухофрукты	0	20	0	20	17	0	34	0	26,67	17	134,67	13,47	20	67
Мясо и мясопродукты	40,69	117,61	0	44,65	130,24	81,7	40,69	0	110,25	0	565,83	56,58	78	72
Мясо птицы	0	0	112,4	0	0	0	0	133,17	0	76,11	321,68	32,17	53	60
Рыба	79,72	0	0	0	31,32	0	121,6	0	0	30,11	262,75	26,28	77	34
Колбасные изделия	0	0	50,21	0	0	0	0	37,85	0	40,56	128,62	12,86	19,6	66
Молоко	267	232	158,42	187	482,45	213,5	247,5	108,82	84	258,21	2201,4	220,14	300	73
<i>в.т.ч. Молоко сгущенное с сахаром</i>	0	0	0	30	0	0	0	0	30	0	60	-	-	-
Кисломолочный напиток	0	200	0	200	0	200	0	200	0	200	1000	100	180	56
Сыр	0	15,02	4,13	0	20,16	0	0	20,02	0	20,16	79,49	7,95	11,8	67
Сметана	0	10	0,5	6,67	15,75	10	0	5	14,93	0	62,85	6,29	10	63
Творог	0	0	0	186,68	0	0	0	0	150,94	0	337,62	33,76	60	56
Масло сливочное	30,79	22,25	18,52	26,5	14,7	19,25	49,06	19,2	23,9	25,45	249,62	24,96	35	71
Масло растительное	14,6	20,02	16,3	10,67	14,5	15	14,61	16,06	15,67	9,26	146,69	14,67	18	81
Яйцо куриное	57,58	1,55	126,4	5,37	12,08	6,6	12,64	100,46	33,55	3,55	359,78	35,98	40	90
Сахар. Сахар-песок	22	41,45	21,25	37,33	16,25	16,25	46,36	22	37,17	24,79	284,85	28,49	45	63
Кондитерские изделия	0	0	0	0	45	20,79	0	0	40	0	105,79	10,6	15	71
<i>в т.ч. Повидло яблочное</i>	0	0	0	0	0	20,79	0	0	0	0	20,79	-	-	-
Чай высшего сорта,черный байховый	0,5	0	0,4	0,5	0	0,4	0	0,5	0,4	0	2,7	0,27	0,4	67
Какао порошок	0	2,4	0	0	2,4	0	2,4	0	0	2,4	9,6	0,96	1,2	80
Соль йодированная	5,25	4,14	5,66	7,6	4,4	4,15	5,84	5,39	5,65	4,93	52,96	5,3	7	76
Дрожжи прессованные	0	0	0,92	0	0	0	0	0,9	0	1,2	3,02	0,3	2	15
Лимонная кислота, 2%.	10	13,75	5	10	0	0	10	0	18,75	0	67,5	-	-	-