

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Нижегородской области в городском  
округе город Шахунья, Тоншаевском,  
Тонкинском, Шарангском, Ветлужском  
Уренском районах \_\_\_\_\_ (Плотников Д.П.)



УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель Тоншаевского РАЙПО

Л.И.Сандаков

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ Пижемская СОШ

М.А.Каргапольцева



12-дневное, цикличное меню

2-х разового питания (завтраки и обеды)

для обучающихся 7-10 лет

МОУ Пижемская СОШ

на 2020-2021 учебный год

| № рецептуры | Наименование блюда  | Выход блюда     | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|             |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А             | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1           | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                       | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
|             | День: понедельник<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне- зимний.<br>Возрастная категория: 7-10 лет |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
|             | <b>Завтрак</b>  |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 212         | Омлет с колбасой.   | 140             | 14,74                | 28,42        | 2,54          | 324                     | 0,14          | 0,2          | 269,2         | 0,7          | 89,2                      | 229,2          | 18,74         | 2,6          |
| 379         | Кофейный напиток <sup>1</sup>   | 200             | 3,17                 | 2,68         | 15,9          | 100,6                   | 0,04          | 1,3          | 20            | -            | 125,78                    | 90             | 14            | 0,13         |
| 386         | Кисломолочный продукт   | 100             | 2,9                  | 2,5          | 4             | 50                      | 0,08          | 0,7          | 40            | -            | 120                       | 180            | 14            | 0,1          |
|             | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76                   | 0,02          | -            | -             | 0,26         | 4,6                       | 17,4           | 6,6           | 0,22         |
|             | <b>Итого за завтрак</b>   |                 | <b>22,39</b>         | <b>33,8</b>  | <b>32,1</b>   | <b>521,36</b>           | <b>0,28</b>   | <b>2,2</b>   | <b>329,2</b>  | <b>0,96</b>  | <b>339,58</b>             | <b>516,6</b>   | <b>53,34</b>  | <b>3,05</b>  |
|             | <b>Обед</b>   |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 42          | Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком   | 60              | 1,05                 | 3,71         | 5,55          | 59,7                    | 0,05          | 7,82         | 0,45          | 9,55         | 9,55                      | 28,39          | 11,25         | 0,45         |
| 96/108      | Рассольник ленинградский  | 250             | 6,36                 | 8,9          | 11,81         | 158,34                  | 0,11          | 13,72        | 0             | 1,7          | 32,29                     | 121,73         | 24,08         | 1,38         |
| 240/331     | Фрикадельки рыбные с соусом сметанным с томатом <sup>6</sup>                                    | 80<br>(50/30)   | 6,68                 | 2,4          | 6,51          | 74                      | 0,06          | 0,7          | 20,9          | 0,3          | 38,28                     | 95,72          | 22,01         | 0,53         |
| 202         | Макаронные изделия отварные   | 150             | 5,46                 | 5,79         | 30,45         | 195,7                   | 0,06          | -            | -             | 0,77         | 12,14                     | 37,17          | 8,14          | 0,81         |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов.  | 200             | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 132,8                   | 0,02          | 0,73         | -             | 0,51         | 32,48                     | 23,44          | 17,46         | 0,7          |
|             | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76                   | 0,02          | -            | -             | 0,26         | 4,6                       | 17,4           | 6,6           | 0,22         |
|             | Хлеб ржано-пшеничный  | 40              | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                   | 0,04          | -            | -             | 0,36         | 9,2                       | 42,4           | 10            | 1,24         |
|             | <b>Итого за обед</b>  |                 | <b>24,03</b>         | <b>21,53</b> | <b>115,75</b> | <b>759,26</b>           | <b>0,36</b>   | <b>22,97</b> | <b>21,35</b>  | <b>13,45</b> | <b>138,54</b>             | <b>366,25</b>  | <b>99,54</b>  | <b>5,33</b>  |
|             | <b>Итого за 1 день</b>  |                 | <b>46,42</b>         | <b>55,33</b> | <b>147,85</b> | <b>1280,62</b>          | <b>0,64</b>   | <b>25,17</b> | <b>350,55</b> | <b>14,41</b> | <b>478,12</b>             | <b>882,85</b>  | <b>152,88</b> | <b>8,38</b>  |
|             | День: вторник<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне- зимний<br>Возрастная категория: 7-10 лет      |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 1           | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                       | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
|             | <b>Завтрак</b>  |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 222         | Пудинг из творога (запеченный).   | 210             | 32                   | 27,87        | 51,47         | 590,92                  | 0,18          | 0,95         | 19,25         | 1,08         | 371,11                    | 462,62         | 57,47         | 0,95         |
| 382         | Какао с молоком <sup>2</sup>  | 200             | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,6                   | 0,06          | 1,59         | 24,4          | -            | 152,22                    | 124,56         | 21,34         | 0,48         |
| 3           | Бутерброд с сыром   | 50<br>(30/15/5) | 5,8                  | 8,3          | 14,83         | 157                     | 0,04          | 0,11         | 59            | 0,47         | 139,2                     | 96             | 9,45          | 0,49         |
| 389         | Сок сливовый <sup>5</sup>   | 100             | 0,3                  | 0,1          | 15,2          | 62,9                    | 0,02          | 4            | -             | 0,4          | 10                        | 36             | 7             | 0,3          |
|             | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76                   | 0,02          | -            | -             | 0,26         | 4,6                       | 17,4           | 6,6           | 0,22         |
|             | <b>Итого за завтрак</b>   |                 | <b>43,76</b>         | <b>40,01</b> | <b>108,74</b> | <b>976,18</b>           | <b>0,32</b>   | <b>6,65</b>  | <b>102,65</b> | <b>2,21</b>  | <b>677,13</b>             | <b>736,58</b>  | <b>101,86</b> | <b>2,44</b>  |
|             | <b>Обед</b>   |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 70          | Овощи натуральные соленые <sup>15</sup>   | 60              | 0,66                 | 0,12         | 2,28          | 13,2                    | 0,01          | 10,5         | -             | 0,42         | 8,4                       | 15,6           | 12            | 0,54         |
| 87          | Суп с рыбными консервами  | 250             | 8,6                  | 8,41         | 14,33         | 172,25                  | 0,1           | 9,11         | 15            | 0,88         | 45,3                      | 176,53         | 47,35         | 1,27         |
| 298/355     | Голубцы ленивые.  | 230(190/40)     | 16,77                | 10,74        | 24,06         | 260,06                  | 0,11          | 23,79        | 48,24         | 0,81         | 71,25                     | 223,37         | 52,37         | 1,94         |
| 355         | Кисель из кураги  | 200             | 0,89                 | 0,06         | 32,75         | 154,6                   | 0,02          | 0,49         | -             | 1,1          | 31,24                     | 25,3           | 18,38         | 0,55         |
| 386         | Кисломолочный продукт   | 100             | 2,9                  | 2,5          | 4             | 50                      | 0,08          | 0,7          | 40            | -            | 120                       | 180            | 14            | 0,1          |
|             | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76                   | 0,02          | -            | -             | 0,26         | 4,6                       | 17,4           | 6,6           | 0,22         |
|             | Хлеб ржано-пшеничный  | 40              | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                   | 0,04          | -            | -             | 0,36         | 9,2                       | 42,4           | 10            | 1,24         |
|             | <b>Итого за обед</b>  |                 | <b>33,64</b>         | <b>22,47</b> | <b>106,84</b> | <b>788,83</b>           | <b>0,38</b>   | <b>44,59</b> | <b>103,24</b> | <b>3,83</b>  | <b>289,99</b>             | <b>680,6</b>   | <b>160,7</b>  | <b>5,86</b>  |
|             | <b>Итого за 2 день</b>  |                 | <b>77,4</b>          | <b>62,48</b> | <b>215,58</b> | <b>1765,01</b>          | <b>0,7</b>    | <b>51,24</b> | <b>205,89</b> | <b>6,04</b>  | <b>967,12</b>             | <b>1417,18</b> | <b>262,56</b> | <b>8,3</b>   |
|             | День: среда<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне- зимний<br>Возрастная категория: 7-10 лет        |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 1           | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                       | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
|             | <b>Завтрак</b>  |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 400/404     | Оладьи с творогом   | 170             | 15,46                | 13,97        | 64,55         | 448                     | 0,22          | 0,73         | 40,8          | 5,38         | 209,72                    | 256,4          | 54,39         | 1,95         |
| 391/394     | Чай с молоком   | 200             | 2,97                 | 3,27         | 15,9          | 104,87                  | 0,05          | 1,33         | 12            | -            | 126,6                     | 92,8           | 15,4          | 0,41         |
| 386         | Кисломолочный продукт   | 100             | 2,9                  | 2,5          | 4             | 50                      | 0,08          | 0,7          | 40            | -            | 120                       | 180            | 14            | 0,1          |
|             | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76                   | 0,02          | -            | -             | 0,26         | 4,6                       | 17,4           | 6,6           | 0,22         |
|             | <b>Итого за завтрак</b>   |                 | <b>22,91</b>         | <b>19,94</b> | <b>94,11</b>  | <b>649,63</b>           | <b>0,37</b>   | <b>2,76</b>  | <b>92,8</b>   | <b>5,64</b>  | <b>460,92</b>             | <b>546,6</b>   | <b>90,39</b>  | <b>2,68</b>  |
|             | <b>Обед</b>   |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 67          | Винегрет овощной.   | 60              | 0,84                 | 6,02         | 4,37          | 75,06                   | 0,02          | 5,76         | -             | 2,77         | 18,72                     | 23,12          | 11,7          | 0,5          |
| 104/105     | Суп картофельный с мясными фрикадельками.   | 250             | 8,89                 | 6,59         | 13,5          | 159,8                   | 0,07          | 9,7          | -             | 1,32         | 33,37                     | 128,79         | 36,69         | 1,61         |
| 235         | Шницель рыбный натуральный <sup>7</sup>   | 80              | 10,36                | 9,69         | 6,83          | 155,98                  | 0,045         | 3,05         | 40,73         | 4,23         | 52,94                     | 160,57         | 47,28         | 2,55         |
| 321         | Капуста тушёная.  | 150             | 3,1                  | 4,86         | 14,14         | 112,7                   | 0,04          | 25,74        | -             | 2,6          | 83,2                      | 60,21          | 30,98         | 1,21         |
| 338         | Груша свежая <sup>17</sup> .  | 200             | 0,8                  | 0,61         | 19,6          | 91                      | 0,07          | 10           | -             | 0,4          | 23,33                     | 22             | 24            | 4,61         |
| 389         | Сок яблочный <sup>5</sup> .   | 200             | 1                    | 0            | 20,2          | 84,8                    | 0,02          | 4            | -             | 0,2          | 14                        | 14             | 10            | 2,8          |
|             | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76                   | 0,02          | -            | -             | 0,26         | 4,6                       | 17,4           | 6,6           | 0,22         |
|             | Хлеб ржано-пшеничный  | 40              | 2,24                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                   | 0,04          | -            | -             | 0,36         | 9,2                       | 42,4           | 10            | 1,24         |
|             | <b>Итого за обед</b>  |                 | <b>28,81</b>         | <b>28,41</b> | <b>108,06</b> | <b>818,06</b>           | <b>0,325</b>  | <b>58,25</b> | <b>40,73</b>  | <b>12,14</b> | <b>239,36</b>             | <b>468,49</b>  | <b>177,25</b> | <b>14,74</b> |
|             | <b>Итого за 3 день</b>  |                 | <b>51,72</b>         | <b>48,35</b> | <b>202,17</b> | <b>1467,69</b>          | <b>0,695</b>  | <b>61,01</b> | <b>133,53</b> | <b>17,78</b> | <b>700,28</b>             | <b>1015,09</b> | <b>267,64</b> | <b>17,42</b> |

|                                |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
|--------------------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
| День: четверг                  |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Неделя: первая                 |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Сезон: осенне- зимний          |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Возрастная категория: 7-10 лет |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| <b>Завтрак</b>                 |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| 1                              | 2   | 3                | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10            | 11           | 12            | 13            | 14            | 15            |  |
| 210                            | Омлет натуральный   | 140              | 14,42        | 23,8         | 2,24          | 240            | 0,14        | 0,2          | 269,2         | 0,7          | 89,2          | 229,2         | 18,74         | 2,6           |  |
| 380                            | Кофейный напиток с молоком сгущенным <sup>3</sup>           | 200              | 2,94         | 1,99         | 20,92         | 113,4          | 0,02        | 0,38         | 10            | 0,03         | 128,78        | 86,56         | 12,88         | 0,078         |  |
| 386                            | Кисломолочный продукт                                       | 100              | 2,9          | 2,5          | 4             | 50             | 0,02        | 0,7          | 5             | -            | 120           | 36            | 14            | 0,1           |  |
|                                | Хлеб пшеничный  | 40               | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        | -            | -             | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44          |  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   |                  | <b>23,42</b> | <b>28,69</b> | <b>46,48</b>  | <b>496,92</b>  | <b>0,22</b> | <b>1,28</b>  | <b>284,2</b>  | <b>1,25</b>  | <b>347,18</b> | <b>386,56</b> | <b>58,82</b>  | <b>3,218</b>  |  |
| <b>Обед</b>                    |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| 10                             | Салат из горошка зеленого консервированного                 | 60               | 1,8          | 3,11         | 3,78          | 50,16          | 0,06        | 6,6          | -             | 1,44         | 12,87         | 35,97         | 12,6          | 0,42          |  |
| 88/108                         | Щи из свежей капусты с картофелем                           | 250/10           | 6,37         | 10,06        | 8,26          | 157,04         | 0,08        | 21,16        | 15            | 2,49         | 60,89         | 119           | 23            | 1,28          |  |
| 268                            | Котлеты <sup>10</sup>                                       | 82,5<br>(75/7,5) | 12,38        | 18,15        | 10,74         | 258            | 0,06        | 0,26         | 33,6          | 2,67         | 32,36         | 141,6         | 41,84         | 2,1           |  |
| 142/<br>330                    | Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном               | 150              | 3,26         | 12,59        | 22,66         | 216            | 0,16        | 19,97        | 25,2          | 3,95         | 32,56         | 89,06         | 31,46         | 1,2           |  |
| 342                            | Компот из свежих плодов (или яблоч, или айвы, или груши)    | 200              | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,6          | 0,01        | 0,9          | -             | 0,08         | 14,18         | 5,14          | 5,14          | 0,95          |  |
| 389                            | Сок вишневый <sup>5</sup>                                   | 100              | 0,7          | 0,2          | 11,4          | 50,2           | 0,01        | 7,4          | -             | 0,2          | 17            | 18            | 6             | 0,3           |  |
|                                | Хлеб пшеничный  | 20               | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | 0,02        | -            | -             | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22          |  |
|                                | Хлеб ржано-пшени-й  | 40               | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        | -            | -             | 0,36         | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24          |  |
| <b>Итого за обед</b>           |   |                  | <b>28,49</b> | <b>44,91</b> | <b>114,14</b> | <b>984,72</b>  | <b>0,44</b> | <b>56,29</b> | <b>73,8</b>   | <b>11,45</b> | <b>183,66</b> | <b>468,57</b> | <b>136,64</b> | <b>7,71</b>   |  |
| <b>Итого за 4 день</b>         |   |                  | <b>51,91</b> | <b>73,6</b>  | <b>160,62</b> | <b>1481,64</b> | <b>0,66</b> | <b>57,57</b> | <b>358</b>    | <b>12,7</b>  | <b>530,84</b> | <b>855,13</b> | <b>195,46</b> | <b>10,928</b> |  |
| День: пятница                  |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Неделя: первая                 |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Сезон: осенне- зимний          |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Возрастная категория: 7-10 лет |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| <b>Завтрак</b>                 |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| 1                              | 2   | 3                | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10            | 11           | 12            | 13            | 14            | 15            |  |
| 182                            | Каша жидкая молочная (рисовая)                              | 200/10           | 5,1          | 10,72        | 33,42         | 251            | 0,06        | 1,17         | 58            | 0,21         | 130,09        | 138,14        | 30,12         | 0,47          |  |
| 382                            | Какао с молоком <sup>2</sup>                                | 200              | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 0,06        | 1,59         | 24,4          | -            | 152,22        | 124,56        | 21,34         | 0,48          |  |
| 3                              | Бутерброд с сыром   | 50<br>(30/15/5)  | 5,8          | 8,3          | 14,83         | 157            | 0,04        | 0,11         | 59            | 0,47         | 139,2         | 96            | 9,45          | 0,49          |  |
| 389                            | Сок абрикосовый <sup>3</sup>                                | 100              | 0,5          | 0            | 12,7          | 52,8           | 0,02        | 4            | -             | 0,4          | 20            | 36            | 10            | 0,2           |  |
|                                | Хлеб пшеничный  | 20               | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | 0,02        | -            | -             | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22          |  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   |                  | <b>17,06</b> | <b>22,76</b> | <b>88,19</b>  | <b>626,16</b>  | <b>0,2</b>  | <b>6,87</b>  | <b>141,4</b>  | <b>1,34</b>  | <b>446,11</b> | <b>412,1</b>  | <b>77,51</b>  | <b>1,86</b>   |  |
| <b>Обед</b>                    |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| 53                             | Салат из свеклы с зеленым горошком                          | 60               | 0,99         | 2,47         | 4,37          | 43,74          | 0,03        | 4,12         | -             | 1,13         | 17            | 24,97         | 11,03         | 0,79          |  |
| 95/108                         | Рассольник домашний <sup>13</sup>                           | 250              | 6,43         | 8,7          | 12,95         | 165,59         | 0,07        | 18,47        | -             | 2,47         | 41,89         | 129,83        | 27,98         | 1,53          |  |
| 269/353                        | Пудинг рыбный запеченный с соусом густым (для фарширования) | 80               | 10,12        | 5,3          | 6,62          | 114,13         | 0,07        | 0,23         | 30,93         | 0,73         | 39,36         | 0,73          | 18,13         | 0,59          |  |
| 128                            | Картофельное пюре   | 150/7,5          | 3,26         | 9,62         | 18,89         | 181,5          | 0,17        | 18,69        | 22,5          | 3,54         | 43,74         | 105,15        | 28,77         | 1,08          |  |
| 356                            | Кисель из апельсинов.                                       | 200              | 0,39         | 0,1          | 30,15         | 140,8          | 0,02        | 18,3         | -             | 0,1          | 19,24         | 12,36         | 6,36          | 0,19          |  |
| 386                            | Кисломолочный продукт                                       | 100              | 2,9          | 2,5          | 4             | 50             | 0,02        | 0,7          | 5             | -            | 120           | 36            | 14            | 0,1           |  |
|                                | Хлеб пшеничный  | 40               | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        | -            | -             | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44          |  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный  | 40               | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        | -            | -             | 0,36         | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24          |  |
| <b>Итого за обед</b>           |   |                  | <b>29,49</b> | <b>29,53</b> | <b>116,06</b> | <b>881,24</b>  | <b>0,46</b> | <b>60,51</b> | <b>58,43</b>  | <b>8,85</b>  | <b>299,63</b> | <b>386,24</b> | <b>129,47</b> | <b>5,96</b>   |  |
| <b>Итого за 5 день</b>         |   |                  | <b>46,55</b> | <b>52,29</b> | <b>204,25</b> | <b>1507,4</b>  | <b>0,66</b> | <b>67,38</b> | <b>199,83</b> | <b>10,19</b> | <b>745,74</b> | <b>798,34</b> | <b>206,98</b> | <b>7,82</b>   |  |
| День: суббота                  |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Неделя: первая                 |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Сезон: осеннее- зимний         |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| Возрастная категория: 7-10 лет |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| <b>Завтрак</b>                 |   |                  |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |               |  |
| 1                              | 2   | 3                | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10            | 11           | 12            | 13            | 14            | 15            |  |
| 219                            | Сырники из творога.   | 200              | 35,28        | 27,87        | 32,84         | 524,24         | 0,48        | 0,67         | 118,96        | 5,05         | 346,88        | 496,81        | 48,34         | 1,27          |  |
| 378/<br>375                    | Чай с молоком   | 200              | 1,52         | 1,35         | 15,9          | 81             | 0,04        | 1,33         | 10            | -            | 126,6         | 92,8          | 15,4          | 0,41          |  |
| 338                            | Яблоко свежее <sup>17</sup> .                               | 200              | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 93,73          | 0,07        | 20           | -             | 0,4          | 32            | 48            | 18            | 4,4           |  |
|                                | Изделие кондитерское (зефир)                                | 35               | 0,23         | 0            | 26,32         | 112,89         | -           | -            | -             | -            | 9,38          | 4,62          | 2,38          | 0,42          |  |
|                                | Хлеб пшеничный  | 20               | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | 0,02        | -            | -             | 0,26         | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22          |  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   |                  | <b>39,41</b> | <b>30,22</b> | <b>104,32</b> | <b>858,62</b>  | <b>0,61</b> | <b>22</b>    | <b>128,96</b> | <b>5,71</b>  | <b>519,46</b> | <b>659,63</b> | <b>90,72</b>  | <b>6,72</b>   |  |
| <b>Итого за 6 день</b>         |   |                  | <b>39,41</b> | <b>30,22</b> | <b>104,32</b> | <b>858,62</b>  | <b>0,61</b> | <b>22</b>    | <b>128,96</b> | <b>5,71</b>  | <b>519,46</b> | <b>659,63</b> | <b>90,72</b>  | <b>6,72</b>   |  |

|          |   |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|----------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|          | День: понедельник                                     |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Неделя: вторая  |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Сезон: осенне- зимний                                 |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Возрастная категория: 7-10 лет.                       |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 1        | 2   | 3            | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10            | 11          | 12            | 13            | 14            | 15           |
|          | <b>Завтрак</b>  |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 183      | Каша жидкая молочная из гречневой крупы               | 210 (200/10) | 9,09         | 12,99        | 35,18         | 295            | 0,21        | 1,64         | 65,2          | 0,39        | 183,58        | 245,75        | 99,23         | 2,87         |
| 379      | Кофейный напиток <sup>1</sup>                         | 200          | 3,17         | 2,68         | 15,9          | 100,6          | 0,04        | 1,3          | 20            | -           | 125,78        | 90            | 14            | 0,13         |
| 3        | Бутерброд с сыром                                     | 50 (30/15/5) | 5,8          | 8,3          | 14,83         | 157            | 0,04        | 0,11         | 20            | -           | 139,2         | 96            | 9,45          | 0,49         |
| 389      | Сок сливовый <sup>5</sup>                             | 100          | 0,3          | 0,1          | 15,2          | 62,9           | 0,02        | 4            | -             | 0,4         | 10            | 36            | 7             | 0,3          |
|          | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | 0,02        | -            | -             | 0,26        | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                               |              | <b>19,94</b> | <b>24,27</b> | <b>90,77</b>  | <b>662,26</b>  | <b>0,33</b> | <b>7,05</b>  | <b>105,2</b>  | <b>1,05</b> | <b>463,16</b> | <b>485,15</b> | <b>136,28</b> | <b>4,01</b>  |
| 39       | Салат картофельный с кукурузой и морковью             | 60           | 1,81         | 3,82         | 14,23         | 98,52          | 0,07        | 3,47         | -             | 1,76        | 11,62         | 87,52         | 15,17         | 0,72         |
| 82/ 108  | Борщ с капустой и картофелем                          | 250/10       | 6,4          | 10,03        | 11,55         | 171,04         | 0,05        | 16,06        | 15            | 2,54        | 61,37         | 54,6          | 27,03         | 1,68         |
| 260      | Гуляш <sup>12</sup>                                   | 100          | 14,55        | 16,79        | 2,89          | 221            | 0,03        | 0,92         | -             | 2,61        | 21,81         | 154,15        | 22,03         | 3,06         |
| 304      | Рис отварной  | 150          | 3,65         | 5,37         | 36,68         | 209,7          | 0,03        | -            | -             | 0,28        | 2,4           | 60,95         | 19            | 0,53         |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов.                          | 200          | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8          | 0,02        | 0,73         | -             | 0,51        | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 0,7          |
| 386      | Кисломолочный продукт                                 | 100          | 2,9          | 2,5          | 4             | 50             | 0,02        | 0,7          | 5             | -           | 120           | 36            | 14            | 0,1          |
|          | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        | -            | -             | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40           | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        | -            | -             | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|          | <b>Итого за обед</b>                                  |              | <b>35,37</b> | <b>39,44</b> | <b>140,44</b> | <b>1068,54</b> | <b>0,3</b>  | <b>21,88</b> | <b>20</b>     | <b>8,58</b> | <b>268,08</b> | <b>493,86</b> | <b>137,89</b> | <b>8,47</b>  |
|          | <b>Итого за 7 день</b>                                |              | <b>55,31</b> | <b>63,71</b> | <b>231,21</b> | <b>1730,8</b>  | <b>0,63</b> | <b>28,93</b> | <b>125,2</b>  | <b>9,63</b> | <b>731,24</b> | <b>979,01</b> | <b>274,17</b> | <b>12,48</b> |
|          | День: вторник   |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Неделя: вторая  |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Сезон: осенне- зимний                                 |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Возрастная категория: 7-10 лет                        |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 1        | 2   | 3            | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10            | 11          | 12            | 13            | 14            | 15           |
|          | <b>Завтрак</b>  |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 182      | Каша жидкая молочная (овсяная)                        | 200          | 7,82         | 12,83        | 34,27         | 285            | 0,21        | 1,17         | 58            | 0,71        | 152,76        | 230,31        | 60,66         | 1,71         |
| 383      | Какао с молоком сгущенным <sup>4</sup>                | 200          | 3,67         | 2,6          | 25,09         | 138,4          | 0,03        | 0,38         | 0,01          | -           | 128           | 124,68        | 18            | 0,64         |
| 386      | Кисломолочный продукт                                 | 100          | 2,9          | 2,5          | 4             | 50             | 0,02        | 0,7          | 5             | -           | 120           | 36            | 14            | 0,1          |
| 338      | Яблоко свежее <sup>17</sup>                           | 200          | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 93,73          | 0,07        | 20           | -             | 0,4         | 32            | 48            | 18            | 4,4          |
|          | Изделие кондитерское                                  | 20           | 1,7          | 2,26         | 13,94         | 82,9           | 0,02        | -            | 13            | 0,26        | 8,2           | 17,4          | 3             | 0,2          |
|          | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        | -            | -             | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                               |              | <b>20,05</b> | <b>21,39</b> | <b>116,22</b> | <b>743,55</b>  | <b>0,39</b> | <b>22,25</b> | <b>76,01</b>  | <b>1,89</b> | <b>450,16</b> | <b>491,19</b> | <b>126,86</b> | <b>7,49</b>  |
|          | <b>Обед</b>   |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 12       | Салат из кукурузы (консервированной).                 | 60           | 1,73         | 3,71         | 4,82          | 59,58          | 0,06        | 5,58         | -             | 1,7         | 11,2          | 34,67         | 11,78         | 0,4          |
| 102/ 108 | Суп картофельный с горохом.                           | 250          | 9,83         | 8,88         | 16,8          | 169,34         | 0,2         | 11,17        | -             | 1,52        | 45,82         | 152,1         | 35,48         | 4,55         |
| 278/ 331 | Тфтели 1-й вариант с соусом сметанным с томатом       | 90(60/30)    | 7,86         | 7,98         | 9,32          | 140,98         | 0,04        | 0,6          | 28,25         | 0,53        | 34,4          | 94,8          | 17,84         | 0,8          |
| 126      | Картофель отварной с луком                            | 150          | 3,1          | 6,99         | 20,84         | 166,96         | 0,16        | 28,73        | -             | 3,08        | 36,44         | 91,55         | 41,55         | 1,77         |
| 389      | Сок вишневый <sup>5</sup>                             | 200          | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | 0,02        | 14,8         | -             | 0,4         | 34            | 36            | 12            | 0,6          |
|          | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14          | 0,03        | -            | -             | 0,39        | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40           | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        | -            | -             | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|          | <b>Итого за обед</b>                                  |              | <b>28,53</b> | <b>28,7</b>  | <b>108,83</b> | <b>799,36</b>  | <b>0,55</b> | <b>60,88</b> | <b>28,25</b>  | <b>7,98</b> | <b>177,96</b> | <b>477,62</b> | <b>138,55</b> | <b>9,69</b>  |
|          | <b>Итого за 8 день</b>                                |              | <b>48,58</b> | <b>50,09</b> | <b>225,05</b> | <b>1542,91</b> | <b>0,94</b> | <b>83,13</b> | <b>104,26</b> | <b>9,87</b> | <b>628,12</b> | <b>968,81</b> | <b>265,41</b> | <b>17,18</b> |
|          | День: среда   |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Неделя: вторая  |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Сезон: осенне- зимний                                 |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|          | Возрастная категория: 7-10 лет                        |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 1        | 2   | 3            | 4            | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10            | 11          | 12            | 13            | 14            | 15           |
|          | <b>Завтрак</b>  |              |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| 181      | Каша жидкая молочная из манной крупы                  | 210          | 6,11         | 10,72        | 32,38         | 251            | 0,08        | 1,17         | 58            | 0,52        | 133,77        | 118,19        | 20,3          | 0,47         |
| 378/375  | Чай с молоком   | 200          | 1,52         | 1,35         | 15,9          | 81             | 0,04        | 1,33         | 10            | -           | 126,6         | 92,8          | 15,4          | 0,41         |
| 3        | Бутерброд с сыром                                     | 50 (30/15/5) | 5,8          | 8,3          | 14,83         | 157            | 0,04        | 0,11         | 20            | -           | 139,2         | 96            | 9,45          | 0,49         |
| 338      | Банан свежий <sup>17</sup>                            | 200          | 3            | 1,01         | 38            | 189            | 0,07        | 20           | -             | 0,4         | 16            | 22            | 84            | 1,2          |
|          | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | 0,02        | -            | -             | 0,26        | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                               |              | <b>18,01</b> | <b>21,58</b> | <b>110,77</b> | <b>724,76</b>  | <b>0,25</b> | <b>22,61</b> | <b>88</b>     | <b>1,18</b> | <b>420,17</b> | <b>346,39</b> | <b>135,75</b> | <b>2,79</b>  |
| 25       | Салат "Степной" из разных овощей                      | 60           | 0,9          | 3,06         | 5,3           | 43             | 0,03        | 4,09         | 1,49          | 2,15        | 14,09         | 41,58         | 9,8           | 0,43         |
| 106/ 107 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками <sup>9</sup> | 250          | 10,14        | 3,99         | 5,3           | 139,8          | 0,15        | 9,69         | 25,05         | 1,43        | 82,08         | 171,22        | 53,48         | 1,46         |
| 259      | Жаркое по-домашнему.                                  | 230          | 21,29        | 23,78        | 21,79         | 387,7          | 0,16        | 8,88         | -             | 4,07        | 40,1          | 270,41        | 55,83         | 5,07         |
| 352      | Кисель из яблок.                                      | 200          | 0,11         | 0,12         | 25,1          | 119,2          | 0,01        | 1,83         | -             | 0,06        | 11,46         | 6,62          | 3,64          | 0,57         |
| 386      | Кисломолочный продукт                                 | 100          | 2,9          | 2,5          | 4             | 50             | 0,02        | 0,7          | 5             | -           | 120           | 36            | 14            | 0,1          |
|          | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | 0,02        | -            | -             | 0,26        | 4,6           | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40           | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 0,04        | -            | -             | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|          | <b>Итого за обед</b>                                  |              | <b>39,16</b> | <b>34,09</b> | <b>90,91</b>  | <b>878,42</b>  | <b>0,43</b> | <b>25,19</b> | <b>31,54</b>  | <b>8,33</b> | <b>281,53</b> | <b>585,63</b> | <b>153,35</b> | <b>9,09</b>  |
|          | <b>Итого за 9 день</b>                                |              | <b>57,17</b> | <b>55,67</b> | <b>201,68</b> | <b>1603,18</b> | <b>0,68</b> | <b>47,8</b>  | <b>119,54</b> | <b>9,51</b> | <b>701,7</b>  | <b>932,02</b> | <b>289,1</b>  | <b>11,88</b> |

|         |  |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|---------|--|-----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|--|--|
|         | День: четверг  |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Неделя: вторая   |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Сезон: осенне- зимний                                      |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Возрастная категория: 7-10 лет                             |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | <b>Завтрак</b>   |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
| 1       | 2  | 3               | 4             | 5               | 6              | 7               | 8                | 9                | 10             | 11            | 12             | 13             | 14             | 15             |  |  |  |
| 249     | Рыба, запеченная в омлете                                  | 140             | 28,8          | 13,62           | 9,02           | 251,6           | 0,12             | 0,62             | 110            | 1,3           | 66,6           | 281,6          | 36,8           | 1,58           |  |  |  |
| 380     | Кофейный напиток с молоком сгущенным <sup>3</sup>          | 200             | 2,94          | 1,99            | 20,92          | 113,4           | 0,02             | 0,38             | 10             | 0,03          | 128,78         | 86,56          | 12,88          | 0,078          |  |  |  |
| 386     | Кисломолочный продукт                                      | 100             | 2,9           | 2,5             | 4              | 50              | 0,02             | 0,7              | 5              | -             | 120            | 36             | 14             | 0,1            |  |  |  |
|         | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,58          | 0,2             | 9,66           | 46,76           | 0,02             | -                | -              | 0,26          | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,22           |  |  |  |
|         | <b>Итого за завтрак</b>                                    |                 | <b>36,22</b>  | <b>18,31</b>    | <b>43,6</b>    | <b>461,76</b>   | <b>0,18</b>      | <b>1,7</b>       | <b>125</b>     | <b>1,59</b>   | <b>319,98</b>  | <b>421,56</b>  | <b>70,28</b>   | <b>1,978</b>   |  |  |  |
|         | <b>Обед</b>  |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
| 47      | Салат из квашеной капусты                                  | 60              | 1,02          | 3               | 5,07           | 51,42           | 0,01             | 11,89            | -              | 9,24          | 31,35          | 20,37          | 12,6           | 0,4            |  |  |  |
| 98/108  | Суп крестьянский с крупой.                                 | 250             | 5,82          | 8,53            | 6,35           | 127,34          | 0,02             | 9,92             | -              | 2,3           | 38,82          | 97,58          | 14,18          | 0,71           |  |  |  |
| 280/331 | Фрикадельки в соусе сметанном с томатом <sup>11</sup>      | 85<br>(55/30)   | 8,52          | 10,51           | 9,68           | 169,98          | 0,06             | 0,02             | 11             | 1,95          | 29,7           | 85             | 13,49          | 5,22           |  |  |  |
| 202     | Макаронные изделия отварные                                | 150             | 5,46          | 5,79            | 30,45          | 195,7           | 0,06             | 0                | -              | 0,77          | 12,14          | 37,17          | 8,14           | 0,81           |  |  |  |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов.                               | 200             | 0,66          | 0,09            | 32,01          | 132,8           | 0,02             | 0,73             | -              | 0,51          | 32,48          | 23,44          | 17,46          | 0,7            |  |  |  |
| 338     | Груша свежая <sup>17</sup> .                               | 200             | 0,8           | 0,61            | 19,6           | 91              | 0,07             | 10               | -              | 0,4           | 23,33          | 22             | 24             | 4,61           |  |  |  |
|         | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,58          | 0,2             | 9,66           | 46,76           | 0,02             | -                | -              | 0,26          | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,22           |  |  |  |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40              | 2,24          | 0,44            | 19,76          | 91,96           | 0,04             | -                | -              | 0,36          | 9,2            | 42,4           | 10             | 1,24           |  |  |  |
|         | <b>Итого за обед</b>                                       |                 | <b>26,1</b>   | <b>29,17</b>    | <b>132,58</b>  | <b>906,96</b>   | <b>0,3</b>       | <b>32,56</b>     | <b>11</b>      | <b>15,79</b>  | <b>181,62</b>  | <b>345,36</b>  | <b>106,47</b>  | <b>13,91</b>   |  |  |  |
|         | <b>Итого за 10 день</b>                                    |                 | <b>62,32</b>  | <b>47,48</b>    | <b>176,18</b>  | <b>1368,72</b>  | <b>0,48</b>      | <b>34,26</b>     | <b>136</b>     | <b>17,38</b>  | <b>501,6</b>   | <b>766,92</b>  | <b>176,75</b>  | <b>15,888</b>  |  |  |  |
|         | День: пятница  |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Неделя: вторая   |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Сезон: осенне- зимний                                      |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Возрастная категория: 7-10 лет                             |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | <b>Завтрак</b>   |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
| 1       | 2  | 3               | 4             | 5               | 6              | 7               | 8                | 9                | 10             | 11            | 12             | 13             | 14             | 15             |  |  |  |
| 162/326 | Запеканка капустная с соусом молочным (для подачи к блюду) | 150<br>(120/30) | 5,44          | 7,21            | 19,81          | 165,65          | 0,06             | 29,37            | 39,13          | 0,6           | 97,93          | 73,12          | 29,82          | 1,03           |  |  |  |
| 243     | Сосиски или сардельки отварные                             | 55              | 5,55          | 12,7            | 0,7            | 141             | 0,02             | 0                | 20             | 0,25          | 14             | 67             | 8              | 0,9            |  |  |  |
| 382     | Какао с молоком <sup>2</sup>                               | 200             | 4,08          | 3,54            | 17,58          | 118,6           | 0,06             | 1,59             | 24,4           | -             | 152,22         | 124,56         | 21,34          | 0,48           |  |  |  |
| 3       | Бутерброд с сыром  | 50<br>(30/15/5) | 5,8           | 8,3             | 14,83          | 157             | 0,04             | 0,11             | 59             | 0,47          | 139,2          | 96             | 9,45           | 0,49           |  |  |  |
| 389     | Сок абрикосовый <sup>5</sup>                               | 100             | 0,5           | 0               | 12,7           | 52,8            | 0,02             | 4                | -              | 0,4           | 20             | 36             | 10             | 0,2            |  |  |  |
|         | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,58          | 0,2             | 9,66           | 46,76           | 0,02             | -                | -              | 0,26          | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,22           |  |  |  |
|         | <b>Итого за завтрак</b>                                    |                 | <b>22,95</b>  | <b>31,95</b>    | <b>75,28</b>   | <b>681,81</b>   | <b>0,22</b>      | <b>35,07</b>     | <b>142,53</b>  | <b>1,98</b>   | <b>427,95</b>  | <b>414,08</b>  | <b>85,21</b>   | <b>3,32</b>    |  |  |  |
|         | <b>Обед</b>  |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
| 40      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком           | 60              | 1,64          | 4,24            | 5,73           | 67,62           | 0,05             | 5,02             | 0              | 1,71          | 11,73          | 39,14          | 14,48          | 0,54           |  |  |  |
| 84/108  | Борщ с фасолью и картофелем <sup>14</sup> .                | 250             | 8,16          | 10,23           | 14,79          | 195,04          | 0,12             | 12,08            | 15             | 2,57          | 65,92          | 169,5          | 35,35          | 2,18           |  |  |  |
| 229     | Рыба, тушенная с овощами.                                  | 100             | 9,75          | 4,95            | 3,8            | 105             | 0,05             | 3,73             | 5,82           | 2,52          | 39,07          | 162,19         | 48,53          | 0,85           |  |  |  |
| 128     | Картофельное пюре.   | 150/7,5         | 3,26          | 9,62            | 18,89          | 181,5           | 0,17             | 18,69            | 22,5           | 3,54          | 43,74          | 105,15         | 28,77          | 1,08           |  |  |  |
| 389     | Сок виноградный <sup>5</sup>                               | 200             | 0,6           | 0,4             | 32,6           | 136,4           | 0,04             | 4                | -              | 0,4           | 40             | 24             | 14             | 0,8            |  |  |  |
| 386     | Кисломолочный продукт                                      | 100             | 2,9           | 2,5             | 4              | 50              | 0,02             | 0,7              | 5              | -             | 120            | 36             | 14             | 0,1            |  |  |  |
|         | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,58          | 0,2             | 9,66           | 46,76           | 0,02             | -                | -              | 0,26          | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,22           |  |  |  |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40              | 2,24          | 0,44            | 19,76          | 91,96           | 0,04             | -                | -              | 0,36          | 9,2            | 42,4           | 10             | 1,24           |  |  |  |
|         | <b>Итого за обед</b>                                       |                 | <b>30,13</b>  | <b>32,58</b>    | <b>109,23</b>  | <b>874,28</b>   | <b>0,51</b>      | <b>44,22</b>     | <b>48,32</b>   | <b>11,36</b>  | <b>334,26</b>  | <b>595,78</b>  | <b>171,73</b>  | <b>7,01</b>    |  |  |  |
|         | <b>Итого за 11 день</b>                                    |                 | <b>53,08</b>  | <b>64,53</b>    | <b>184,51</b>  | <b>1556,09</b>  | <b>0,73</b>      | <b>79,29</b>     | <b>190,85</b>  | <b>13,34</b>  | <b>762,21</b>  | <b>1009,86</b> | <b>256,94</b>  | <b>10,33</b>   |  |  |  |
|         | День: суббота  |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Неделя: вторая   |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Сезон: осенне- зимний                                      |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
|         | Возрастная категория: 7-10 лет                             |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
| 1       | 2  | 3               | 4             | 5               | 6              | 7               | 8                | 9                | 10             | 11            | 12             | 13             | 14             | 15             |  |  |  |
|         | <b>Завтрак</b>   |                 |               |                 |                |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |
| 182     | Каша жидкая молочная пшеница                               | 210             | 7,51          | 11,72           | 37,05          | 285             | 0,21             | 1,17             | 58             | 0,71          | 138,1          | 230,31         | 47,6           | 1,23           |  |  |  |
| 375/377 | Чай с лимоном  | 200             | 0,13          | 0,02            | 15,2           | 62              | -                | 2,83             | -              | 0,01          | 14,2           | 4,4            | 2,4            | 0,36           |  |  |  |
| 338     | Яблоко свежее <sup>17</sup> .                              | 200             | 0,8           | 0,8             | 19,6           | 93,73           | 0,07             | 20               | -              | 0,4           | 32             | 48             | 18             | 4,4            |  |  |  |
| 389     | Сок яблочный <sup>5</sup>                                  | 100             | 0,5           | 0               | 10,1           | 42,4            | 0,01             | 2                | -              | 0,1           | 7              | 7              | 5              | 1,4            |  |  |  |
|         | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,58          | 0,2             | 9,66           | 46,76           | 0,02             | -                | -              | 0,26          | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,22           |  |  |  |
|         | <b>Итого за завтрак</b>                                    |                 | <b>10,52</b>  | <b>12,74</b>    | <b>91,61</b>   | <b>529,89</b>   | <b>0,31</b>      | <b>26</b>        | <b>58</b>      | <b>1,48</b>   | <b>195,9</b>   | <b>307,11</b>  | <b>79,6</b>    | <b>7,61</b>    |  |  |  |
|         | <b>Итого за 12 день</b>                                    |                 | <b>10,52</b>  | <b>12,74</b>    | <b>91,61</b>   | <b>529,89</b>   | <b>0,31</b>      | <b>26</b>        | <b>58</b>      | <b>1,48</b>   | <b>195,9</b>   | <b>307,11</b>  | <b>79,6</b>    | <b>7,61</b>    |  |  |  |
|         | <b>Итого за завтраки за 12 дней</b>                        |                 | <b>296,64</b> | <b>305,66</b>   | <b>1002,19</b> | <b>7932,9</b>   | <b>3,68</b>      | <b>156,44</b>    | <b>1673,95</b> | <b>26,28</b>  | <b>5067,7</b>  | <b>5723,55</b> | <b>1106,62</b> | <b>47,166</b>  |  |  |  |
|         | <b>Среднее значение за 1 день- завтраки</b>                |                 | <b>24,72</b>  | <b>25,47167</b> | <b>83,5158</b> | <b>661,075</b>  | <b>0,3066667</b> | <b>13,036667</b> | <b>139,496</b> | <b>2,19</b>   | <b>422,308</b> | <b>476,963</b> | <b>92,2183</b> | <b>3,9305</b>  |  |  |  |
|         | <b>Итого за обеды за 10 дней</b>                           |                 | <b>303,75</b> | <b>310,83</b>   | <b>1142,84</b> | <b>8759,67</b>  | <b>4,055</b>     | <b>427,34</b>    | <b>436,66</b>  | <b>101,76</b> | <b>2394,63</b> | <b>4868,4</b>  | <b>1411,59</b> | <b>87,77</b>   |  |  |  |
|         | <b>Среднее значение за 1 день- обеды</b>                   |                 | <b>30,375</b> | <b>31,083</b>   | <b>114,284</b> | <b>875,967</b>  | <b>0,4055</b>    | <b>42,734</b>    | <b>43,666</b>  | <b>10,176</b> | <b>239,463</b> | <b>486,84</b>  | <b>141,159</b> | <b>8,777</b>   |  |  |  |
|         | <b>Среднее значение за 1 день (завтрак и обед)</b>         |                 | <b>55,095</b> | <b>56,55467</b> | <b>197,8</b>   | <b>1537,042</b> | <b>0,7121667</b> | <b>55,770667</b> | <b>183,162</b> | <b>12,366</b> | <b>661,771</b> | <b>963,803</b> | <b>233,377</b> | <b>12,7075</b> |  |  |  |
|         | <b>Соотношение белков к жирам и углеводам</b>              |                 | <b>1</b>      | <b>1,026494</b> | <b>3,59016</b> |                 |                  |                  |                |               |                |                |                |                |  |  |  |

<sup>1</sup> - на замену кофейный напиток с молоком сгущенным №380.

<sup>2</sup> - на замену какао с молоком сгущенным №383.

<sup>3</sup> на замену кофейный напиток №379.

<sup>4</sup> - на замену какао с молоком №382

<sup>5</sup> - на замену любой сок №389.

<sup>6</sup> - на замену котлеты или биточки рыбные №234.

<sup>7</sup> - на замену шницель рыбный натуральный №235.

<sup>8</sup> - на замену пудинг рыбный запеченный с соусом молочным густым (для фарширования) №269/353.

<sup>9</sup> - на замену суп с рыбными консервами №87.

<sup>10</sup> - на замену биточки, шницеля №268.

<sup>11</sup> - на замену тефтели мясные 2-й вариант с соусом сметанным №287/354.

<sup>12</sup> - на замену суфле куриное с соусом молочным густым (для фарширования) №310/353.

<sup>13</sup> - на замену суп картофельный с макаронными изделиями №82/107 или №82/106.

<sup>14</sup> - на замену суп из овощей с фасолью №144/107 или №144/106.

<sup>15</sup> - на замену овощи натуральные свежие №71 (в осенний период); в зимне-весенний период овощи натуральные соленные..