

ГБОУ «Санаторная школа-интернат № 9 г.о. Самара»

Утверждаю

Директор ГБОУ «Санаторная школа-
интернат № 9 г.о. Самара»

«11» января 2021г.

Т.Ю. Сафиуллина



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 7 до 11 лет) 2350 ккал

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет														
Завтрак - 1														
301	Омлет натуральный	160	13,8	21,4	3,7	260,9	0,1	1,5	0,3	0,7	130,5	246,2	19,7	2,5
93	Бутерброд с маслом	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Всего	400	19,4	33,3	35,1	493,3кк-21%	0,2	3,01	0,4	1,3	263,4	357,6	37,6	3,02
Завтрак - 2														
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	20,0	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	14,0	20,0	0	22,0	28,0	42,0	3,4
Обед														
40	Салат из редьки с яблоками	60	1,3	6,1	35,6	81,6	0,02	15,4	0	2,7	33,6	25,8	12,6	0,5
134	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,2	33,0	97,0	0,07	6,2	0	1,9	12,4	50,4	21	0,74
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	80	13,7	14,7	2,8	198	0,05	0,9	0,03	0,5	11,3	143,3	20	2,1
429	Пюре картофельное	150	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,2	39	85,5	28,5	1,1
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	108,0	110	0,01	15,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	755	24,98	32,3	223,02	759,1кк-32,3%	0,38	43,1	0,08	6,12	141,8	394,2	108,1	7,54

Подлинк														
320	Сырники из творога	100	15,7	14,5	20,1	274,0	0,05	0,2	0,09	0,5	13,5	203	21	0,7
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	10	106	0	0	0	0	0,5	0	0	0,05
	Всего	200	21,7	14,5	34,6	335 кв-14,3%	0,05	0,2	0,09	0,5	135,5	203	21	0,75
Ужин - 1														
17	Салат из свежих овощей	60	0,7	6,47	2	102	0,03	5,0	0	4,5	18	33	1,3	0
291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	0,1	145	0,4	0,1	0	5,3	38	238	54	5,2
102	Сосиска отварная	50	5,2	9,4	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8
512	Напиток из кураги	200	0,3	0	20,0	80	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	505	8,68	0,7	17,22	508 кв-21,6%	0,63	0,1	0,1	6,47	104	462,7	88	8,9
Ужин - 2														
516	Кисломолочный продукт	170	4,93	4,3	13,6	100 кв-4,3%	0,07	1,2	0,03	0	204	153	23,8	0,2
	Всего	170	4,93	4,3	13,6	100 кв-4,3%	0,07	1,2	0,03	0	204	153	23,8	0,2
	Всего за день	2330	77	85,8	344,74	2383,4 кв-101,4	1,35	60,11	0,7	10,47	1100,7	1654,5	256,5	12,7

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 1																
267	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,85	7,1	26,9	212,7	0,14	1,1	0,04	0,12	108,5	144,8	32,3	0,9		
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4		
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	58,4	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
	Всего	400	14,87	22,7	67,4	465,7 кк- 19,8%	0,21	2,5	0,15	0,33	347,4	347	69,2	2,22		
Завтрак - 2																
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8		
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	0,8	20,0	0	8,0	28,0	42,0	0,6		
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	4,8	20,0	0	22,0	28,0	42,0	3,4		
Обед																
23	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	60	0,5	1,72	4,94	47,4	0,02	8,5	0	1,9	9,6	13,2	9	0,7		
144	Суп картофельный с бобовыми (2- вариант)	200	8,92	4,3	16,12	118,6	0,12	4,7	0	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44		
372	Голубцы ленивые	150	12,8	12,5	41	222,5	0,06	8,6	0,03	0,5	51	154,5	31,5	2,3		
511	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	14,0	0	0	11	10	9	0,4		
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2		
	Всего	675	27,4	23,7	107,94	629,4 кк- 26,8%	0,3	36,54	0,03	6,1	136,8	362,3	100,9	6,3		
Полдник																
564	Булочка «Домашняя»	60	4,5	7,8	42,2	333	0,06	0	0,5	0,7	9	35	6	0,5		
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Всего	260	10,3	12,8	51,8	439 кк-	0,14	2,6	0,54	0,07	249	215	34	0,7		

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 1															
266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,4	5,1	21,6	171,3	0,13	0,2	0,04	0,4	117,6	154,5	41,7	0,93	
111	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
105	Масло сливочное (порция)	10	0,05	8,3	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	
100	Сыр (порция)	12	3,07	3,1	10	41,2	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,1	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0	0,02	0	126	90	14	0,1	
Всего		402	14,02	20,1	62,98	444,9 кк-18,93%	0,2	0,28	0,2	1,1	358,5	336,7	65,6	1,6	
Завтрак - 2															
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8	
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	20,0	0	8,0	28,0	42,0	0,6	
Всего		300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	14,0	20,0	0	22,0	28,0	42,0	3,4	
Обед															
61	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,1	3,5	73,2	0,04	0,8	0	2,82	13,2	31,8	16,2	0,4	
126	Борщ из свежей капусты	200	1,32	24,8	57,8	62,6	0,02	0,9	0	1,94	34,2	36,4	19,6	0,9	
364	Азу	150	9,24	13,1	15,6	229,4	0,1	0	0,03						
507	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	4,0	0	0	11	10	9	0,4	
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2	
Всего		675	16,68	44,8	121,32	570,7 кк-24,3%	0,26	5,7	0,03	5,58					
Полдник															
313	Запеканка из творога	150	14,0	5,2	23,9	225	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1,0	
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	30,0	0	0	15,72	13,86	3,6	0,72	
Всего		350	14,7	5,5	46,7	322 кк-13,7%	0,08	30,6	0,2	0,7	312,7	360,7	41,6	1,72	

Ужин - 1														
17	Салат из свежих огурцов	60	1,7	1,1	13,1	97,2	0,05	1,1	0	1,9	12	51,6	20,4	0,8
195	Рагу из овощей	150	3	3,0	5,1	135	0,1	1,8	0,02	2,9	51	78,8	29,3	1,1
345	Котлета рыбная	80	11,1	0,7	7,7	90,4	0,06	0,32	0,02	0,8	28	128	18,4	0,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	6,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	555	20,6	5,5	68,3	518,1 кк- 22%	0,3	10,02	0,04	6,4	122,7	332,6	89,1	4,4
						Ужин - 2								
517	Ряженка	170	8,5	5,4	14,5	148	0,05	1,0	0,03	0	202,3	154,7	23,8	0,2
	Всего	170	8,5	5,4	14,5	148	0,05	1,0	0,03	0	202,3	154,7	23,8	0,2
	Всего за день	2452	77	82	335	2473 кк- 105,2%	0,95	61,6	0,7	10,6	1109,4	1669,3	250,7	12,32

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 1

262	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,1	161,6	0,3	1,04	0,04	0,4	99,6	90,9	15,2	0,33
82	Бутерброд с колбасой	35	3,6	5,7	7,4	95	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Всего	385	11,2	20,4	59,4	464,5 кк- 19,8%	0,43	2,34	0,11	1,2	238,5	233,8	38,1	1,5
						Завтрак - 2								
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	0	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	14,0	0	0	22,0	28,0	42,0	3,4

Обед

2	Салат витаминный	60	0,5	1,72	4,94	47,4	0,02	8,5	0	1,9	9,6	13,2	9	0,7
151	Уха рыбачья	200	4,92	4,46	18,54	72,6	0,1	9,14	0,02	0,4	25,2	195,2	25,8	0,82
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,4	198,2	0,42	0	0,04	0,3	29,7	71,46	21,8	1,4
389	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	9,7	18,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	0,2
513	Компот из вишни и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	12,1	0	0,1	11	8	7	0,7
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	775	27,6	22,73	125,9	754,7 кк- 32%	0,68	23,7	0,08	2,22	112,0	511,06	94,6	4,72

Полдник

325	Вареники ленивые отварные	150	20,7	9,7	31,7	187	0,01	0,3	0,1	0,7	529	281	33	1,4
512	Напиток из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	10,8	0	0	10	6	3	0,6
	Всего	350	21	9,7	51,8	268 кк- 11,4%	0,01	11,1	0,1	0,7	539	287	36	2

Ужин - 1														
73	Салат с кукурузой и морковью	60	0,7	6,47	2	102	0,03	5,0	0	4,5	18	33	1,3	0
377	Картофельная запеканка с мясом	200	5,78	16,0	28,9	380	0,01	4,0	0,07	0,8	25	291	5,6	0
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	0,11	0,3
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	0,49	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,41	0,2
	Всего	565	11,26	23,17	73,12	676,5 кк-28,8%	0,13	9,0	0,07	6,12	71,5	397,2	8,91	0,9
						Ужин-2								
516	Кисломолочный продукт	170	3,44	2,7	4,8	12,6	0,12	1,04	0,34	0,27	127,7	206,14	31,46	0,06
	Всего	170	3,44	2,7	4,8	12,6	0,12	1,04	0,34	0,27	127,7	206,14	31,46	0,06
	Всего за день	2575	77	79,4	336,22	2364,3 кк-100,6%	1,2	61,18	0,7	10,51	1110,75	1663,2	251,07	12,58

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 1															
265	Каша молочная кукурузная жидкая	160	2,55	3,33	35,09	238,3	0,01	0,6	0,056	0	337,5	175,50	22,94	0,849	
93	Бутерброд с маслом	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,6	3,3	25,0	48,4	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	
	Всего	400	7,57	18,93	75,57	481,3 кв- 20,48%	0,08	1,98	0,166	0,66	576,4	377,7	59,84	2,169	
Завтрак - 2															
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	0,8	
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	0,274	0	8,0	28,0	42,0	0,6	
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кв-8%	0,02	14,0	0,274	0	22,0	28,0	42,0	1,4	
Обед															
25	Салат из сырых овощей (1 вариант)	60	0,7	0,7	2,22	55	0,2	3,5	0	2,9	26	34	9	0,781	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	4,8	15,1	89	0,2	6,6	0	1,1	12,2	50,8	9,2	0,8	
418	Пюре из гороха с маслом	150	4,3	6,9	28,4	190	0,03	0	0,02	0	82	229	6,8	0,8	
362	Говядина в кисло-сладком соусе	80	9,2	9,8	12,2	203,2	0,06	0,4	0,03	0,7	18,4	204	11,2	0,2	
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,5	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2	
	Всего	755	21,58	23,4	108,24	767,7 кв- 32,66%	0,6	15,5	0,05	5,72	178,1	604	69,2	5,281	
Полдник															
319	Пудинг творожный	150	20,7	9,7	31,7	187	0,01	0,3	0,1	0,7	529	281	33	1,4	

Ужин - 1														
9	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	7,32	74,4	0,02	3,1	0	1,1	17,4	22,2	15	0,7
416	Рис, припущенный	150	3,9	6,1	15,6	144,3	0,03	1,5	0,03	0,1	66,5	73,4	25,1	0,7
405	Курица в соусе с томатом	80	12	8,6	43,2	121	0,08	0,7	0,01	0,1	30	75,4	14,9	0,9
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,12	0	0,5	56,2	0,07	0,1	0,04	0	44,95	8,25	4,4	0,2
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	2,8	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	25,54	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	2,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	555	21,2	26,0	93,84	530,4 кк- 22,6%	0,29	5,4	0,08	2,12	194,8 9	249,45	55,84	3,1
						Ужин - 2								
516	Бифидок	170	5,6	6,0	18,9	69,7	0,01	1,04	0,01	0,27	27,75	206,14	31,46	0,6
	Всего	170	5,6	6,0	18,9	69,7 кк- 2,96%	0,01	1,04	0,01	0,27	27,75	206,14	31,46	0,6
	Всего за день	2465	77,49	85,7	340,24	2351,9 кк- 100,0%	1,28	60,64	0,8	10,41	1101 9	1653,3 9	252	13

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак-1															
164	Суп молочный с крупой	160	2,9	3,7	7,8	169,7	0,06	1,0	0,06	0,2	95	200,5	3	0,4	
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
501	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,5	15,4	98,8	0,02	0,6	0,07	0,015	127,4	123,75	35,25	1,2	
	Всего	400	7,72	17,5	31,68	463,1 кв- 19,7%	0,11	1,68	0,22	0,875	337,3	416,45	48,15	2,12	
Завтрак - 2															
518	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	3,80	36,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,8	
	Фрукт	100	1,5	0,5	11,0	96,0	0	10,0	0,02	0	8,0	28,0	42,0	0,6	
	Всего	300	2,5	0,7	14,8	132 кв-5,6%	0,02	14,0	0,02	0,2	22,0	42	50,0	2,4	
Обед															
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	9,1	66,0	0,02	9,9	0	3	77,8	62,4	10,8	0,5	
154	Суп «Крестьянский»	200	1,7	4,1	21,6	90	0,04	7,96	0	1,94	71,0	141,6	15,6	0,6	
369	Жаркое по-домашнему	150	17,7	15,8	21,3	258,4	0,11	5,2	0,03	0,5	81,3	182,6	38,2	1,3	
503	Кисель из концентрата	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,03	0,1	111	7	5	1,2	
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2	
	Всего	675	24,98	26,9	104,32	651,9 кв- 27,7%	0,27	26,36	0,06	6,36	358,6	463,8	88,6	5,2	
Полдник															
314	Запеканка морковная с творогом	200	4,61	4,41	25,30	326,4	0,46	0	0,07	0,13	24,72	92,62	6,19	0,070	
515	Молоко кипяченое	200	0,27	0	20,82	78,8	0,02	0,24	0,06	0,12	15,72	13,86	3,6	0,072	
	Всего	400	4,88	4,41	46,12	405,2 кв- 17,2%	0,48	0,24	0,13	0,25	40,44	106,48	9,79	0,142	

Ужин - 1														
30	Салат из овощей с сухофруктами	60	1,08	3,84	10,86	82,2	0,02	6,9	0	1,92	29,4	27,6	22,2	0,66
300	Яйцо вареное	40	9,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	40,4	77	5,0	0
291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	40,1	145	0,04	2,1	0	0,5	56,4	38	54	0,2
102	Сосиска отварная	50	9,43	8,25	14,58	117,5	0,08	10,5	0,15	0,7	77,95	80,96	13,7	0,5
494	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0	14,3	58,4	0,01	0,28	0,011	0,05	88,9	38,99	13,52	0,162
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	572	33,83	28,29	138,07	580,1 кк-24,68%	0,28	16,68	0,261	2,55	324,05	416,45	42,22	1,722
						Ужин - 2								
516	Кисломолочный продукт	170	3,44	2,7	4,8	132,6	0,12	1,04	0,012	0,27	27,75	206,14	11,46	0,6
	Всего	170	3,44	2,7	4,8	132,6 кк-5,6%	0,12	1,04	0,012	0,27	27,75	206,14	11,46	0,6
	Всего	2519	77,35	80,5	339,79	2364,9 кк-100,6%	1,28	60	0,703	10,5	1110,14	1651,32	250,22	12,184

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-1 лет

Завтрак-1															
268	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,8	3,05	19,92	195,9	0,06	3,69	0,061	0,09	240,5	249,2	20,57	0,116	
93	Бутерброд с маслом	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
	Всего	390	12,95	15,25	50,4	480,1 кк- 20,42%	0,11	7,44	0,121	2,89	249,3	270,9	24,29	0,536	
Завтрак - 2															
112	Плоды и ягоды свежие с сахаром	100	2,0	0,20	5,80	145,5	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8	
518	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Всего	300	4,0	0,4	11,6	181,5 кк- 7,7%	0,04	8	0	0,4	28	28	16	3,6	
Обед															
39	Салат из редьки	60	1,56	2,68	6,8	55,8	0,03	1,4	0	0	20,1	14,6	11,0	0,9	
140	Щи из свежей капусты	200	11,32	12,48	47,8	212,6	0,2	4,9	0	1,94	109,2	136,4	19,6	0,9	
364	Азу	150	18,75	23,46	51,12	261,5	0,1	5,66	0,02	0,95	161,8	288,8	30,83	1,79	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,02	12,7	52	0,05	17,26	0,07	0,59	143,7	208,8	28,86	0,79	
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2	
	Всего	675	36,41	39,34	145,64	716,4 кк- 30,48%	0,47	29,22	0,09	4,3	408,3	718,8	109,3	4,98	
Полдник															
559	Булочка «Веснушка»	100	8,5	9,4	45,1	234,6	0,24	0,49	0,04	0,04	73,91	145,17	7,78	0	
507	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	12,3	78,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8	
	Всего	300	8,6	9,4	57,4	313,4 кк- 13,33%	0,26	4,49	0,04	0,24	87,91	159,17	15,78	0,08	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 1														
301	Омлет натуральный	160	13,8	11,4	45,72	260,9	0,1	1,5	0,03	0,7	130,5	246,2	19,7	0,5
82	Бутерброд с колбасой	35	3,6	5,7	7,4	95	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,6	3,3	25,0	48,4	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	Всего	400	19,4	23,3	77,1	493,3кк-21%	0,2	3,01	0,11	1,3	263,4	357,6	37,6	1,02
Завтрак - 2														
518	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8
	Фрукт	100	1,5	0,5	11,0	96,0	0	10,0	0,02	0	8,0	28,0	12,0	0,6
	Всего	300	2,5	0,7	16,8	132 кк-5,6%	0,02	14,0	0,02	0,2	22,0	42,0	20,0	1,4
Обед														
1	Салат из капусты белокочанной	60	0,79	4,10	36,3	160,9	0,1	6,04	0,2	2,805	17,94	27,15	15,59	0,732
143	Суп из овощей с фасолью	200	7,93	6,34	10,05	191	0,10	11,47	0,05	1,247	178,2	83,34	50,07	1,64
343	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	80	0,8	8,0	5,6	141,3	0,04	1,6	0,1	0	32,0	145,58	13,6	1,28
414	Рис отварной	150	14,1	12,13	5,55	132,3	0,06	1,28	0,05	0,8	264,3	260,6	27,44	1,15
507	Компот из вишен и яблок	200	0,3	0,2	25,3	103,5	0,09	2,4	0	0	32,1	27,6	19,8	0,54
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	755	28,6	31,47	110,02	863,5 кк-36,7%	0,48	22,79	0,4	5,672	542,0	614,47	125,7	5,942
Полдник														
576	Ватрушка «Лакомка»	100	6,5	3,5	28,68	200,7	0,09	0,06	0,01	0,8	5	9,2	2,1	0,0365
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Всего	300	12,3	8,5	49,5	302,8 кк-12,88%	0,11	0,3	0,07	0,92	20,72	23,06	5,7	0,109

Ужин - 1

52	Салат свеклы с изюмом и черносливом	60	1,17	1,67	6,81	58,3	0,06	7,1	0,01	0,1	73,0	65,4	7,4	0,01
195	Рagu из овощей	150	3,1	5,9	14,85	85,1	0,1	7,9	0,02	0,9	71,4	82,4	19,3	0,71
381	Котлета из говядины	80	4,0	6,1	7,12	95,3	0,1	6,7	0,02	0,7	57,65	182,5	11,3	1,1
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,12	0	12,04	56,2	0,07	0,1	0,05	0	4,95	8,25	4,4	0,08
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	555	13,07	14,37	77,79	429,4	0,28	21,8	0,1	2,52	224,5	408,75	61,4	2,5
						Ужин - 2								
516	Кисломолочный продукт	170	3,44	2,7	4,8	132,6	0,12	1,04	0,012	0,27	27,75	206,14	1,46	1,06
	Всего	170	3,44	2,7	4,8	132,6 кк-5%	0,12	1,04	0,012	0,27	27,75	206,14	1,46	1,06
	Всего за день	2480	79,31	81,04	336,01	2353,6 кк-100,15%	1,21	62,94	0,712	10,88	1100,41	1652,02	251,86	12,031

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 1														
264	Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	3,7	15,8	169,7	0,06	9,0	0,06	0,2	35	105,3	3	0,4
111	Батон нарезной	30	2,3	0,9	7,4	78,6	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
105	Масло сливочное (порция)	10	0,05	8,3	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
100	Сыр (порция)	12	1,07	3,1	1,0	41,2	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,1
501	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,5	20,4	98,8	0,02	0,6	0,07	0,015	127,4	123,75	35,25	1,2
	Всего	402	8,72	17,5	44,68	463,1 кк- 19,7%	0,11	9,68	0,22	0,88	277,3	321,3	48,15	2,12
Завтрак - 2														
518	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8
	Фрукт	100	1,39	0,15	14,61	119,6	0,08	2,0	0,06	0,2	40	68	32	0,2
	Всего	300	14,46	5,6	43,5	286 кк- 12,17%	0,02	13,6	0,17	2,1	149,9	216	33	1,4
Обед														
76	Винегрет овощной	60	0,85	8,08	2,98	80,9	0,05	0,01	0,09	4,6	17,26	24,51	6,89	0,813
154	Суп «Крестыянский»	80	14,2	15,6	37,3	180,2	0,4	2,4	0,01	0,01	146,1	97,94	23	1,4
398	Печень говяжья по- строгановски	150	12,36	10,0	31,2	107,5	0,02	1,2	0,07	0,02	3,96	0	0	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,5	0	2,1	110	0,01	15,5	0	0	135	156,6	7	0,3
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	755	35,42	37,24	122,56	804,2 кк- 34,2%	0,67	22,96	0,22	5,78	381,1	432,6	73,31	4,523

Подлинник														
314	Запеканка морковная с творогом	200	13,1	5,6	37,3	180	0,01	12,4	0,1	0,1	146	216	33	1,4
507	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	12,3	78,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8
	Всего	300	3,39	0,35	20,41	155,6 кк-6,6%	0,1	6,0	0,06	0,4	54,0	82	40	1,0
Ужин -1														
7	Салат из моркови	60	0,79	4,10	6,3	160,9	0,1	6,04	0,02	0,01	17,94	83,15	10,59	0,132
426	Картофель отварной	150	3,19	5,56	12,42	137,83	0,01	4,34	0,08	0	126,7	136,4	16,06	0,37
381	Шницель	80	3,93	6,28	23,23	176,2	0,01	1,19	0,03	0,01	54,13	94,87	14,90	0,3
494	Чай с лимоном	200	0	0	11,28	45,12	0,07	0,1	0,05	0	4,95	8,25	4,4	0,495
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	555	12,59	16,64	100,45	547,3 кк-20,2%	0,28	7,67	0,18	0,84	221,2	392,87	64,95	1,897
						Ужин - 2								
516	Ряженка	170	3,44	2,7	4,8	132,6	0,12	1,04	0,012	0,027	27,75	206,14	1,46	1,06
	Всего	170	3,44	2,7	4,8	132,6 кк-5%	0,12	1,04	0,012	0,027	27,75	206,14	1,46	1,06
	Всего	2532	78,02	80,03	336,4	2388,8 кк-101,7%	1,3	60,95	0,862	10,03	1111,3	1650,9	260,87	12