|  |
| --- |
| **Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет** |
| **Возрастная категория: от 7 до 11 лет** |
| **Характеристика питающихся: Без особенностей** |

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энерг. цен-ность,** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **B2** | **A** | **D** | **C** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мкг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **День 1** |
| **Завтрак** |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0,01 | 45 | 0,13 | 0 | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,28 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 | 0,08 | 0,15 | 29,88 | 0,07 | 0,58 | 369,33 | 172,38 | 151,02 | 29,79 | 136,07 | 0,57 | 54,87 | 4,5 | 34,23 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **17,2** | **20,8** | **68,5** | **528,7** | **0,19** | **0,37** | **118,13** | **0,3** | **1,33** | **801,18** | **460,31** | **421,1** | **76,01** | **358,35** | **2,44** | **68,49** | **11,94** | **81,46** |
| **Обед** |
| 0,05 | Закуска овощная\* | 60 | 1,05 | 2,06 | 2,93 | 34,5 | 0,02 | 0,02 | 11,67 | 0 | 26 | 84 | 176 | 31 | 10 | 18 | 0,3 | 9,72 | 0,2 | 7,7 |
| 113 | Суп -лапша домашняя | 200 | 5,7 | 7,2 | 12,1 | 135,9 | 0,04 | 0,04 | 14,45 | 0,09 | 0,46 | 14,84 | 65,09 | 10,57 | 6,87 | 51,53 | 0,6 | 2,07 | 2,07 | 33,34 |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,8 | 7 | 33,9 | 229,4 | 0,2 | 0,11 | 22,38 | 0,1 | 0 | 30,83 | 207,01 | 13,56 | 113,18 | 170,61 | 3,81 | 2,15 | 3,33 | 15,17 |
| 23-У | Наггетсы"Детские"  | 90 | 12,3 | 17,3 | 15,3 | 266,3 | 0,15 | 0,17 | 149,91 | 1,18 | 5,43 | 57,23 | 244,82 | 85,87 | 22,23 | 139,45 | 2,15 | 13,73 | 3,03 | 75,06 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **30,65** | **34,26** | **96,83** | **818,5** | **0,51** | **0,4** | **217,07** | **1,37** | **48,51** | **338,58** | **965,9** | **217,88** | **190,77** | **469,84** | **9,38** | **30,23** | **11,61** | **148,17** |
|  | **Итого за день** | **1250** | **47,85** | **55,06** | **165,3** | **1347,2** | **0,7** | **0,77** | **335,2** | **1,67** | **49,84** | **1139,76** | **1426,23** | **638,98** | **266,78** | **828,19** | **11,82** | **98,72** | **23,55** | **229,63** |
| **День 2** |
| **Завтрак** |
| 330 | Соус сметанный | 30 | 0,8 | 2,4 | 2,3 | 33,9 | 0,01 | 0,02 | 11,39 | 0 | 0,06 | 50,01 | 25,61 | 22,91 | 2,48 | 15,11 | 0,07 | 2,06 | 0,29 | 4,04 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 |
| 394-У | Вареники с картофелем | 120 | 5,8 | 8,7 | 32,1 | 229,7 | 0,1 | 0,08 | 26,62 | 0,16 | 4,32 | 109,59 | 298,34 | 40,28 | 19,11 | 81,75 | 0,98 | 5,74 | 3,43 | 32,87 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **13,3** | **14,7** | **72,2** | **473,2** | **0,21** | **0,26** | **57,3** | **0,16** | **16,9** | **379,05** | **869,43** | **236,71** | **67,26** | **236,35** | **5,08** | **20,16** | **7,64** | **70,86** |
| **Обед** |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,01 | 0,02 | 0,002 | 0 | 7,87 | 82 | 153 | 26,85 | 8,69 | 16,35 | 0,64 | 8,8 | 0,2 | 7,7 |
| 82-У | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 5,1 | 4,5 | 10,8 | 103,9 | 0,04 | 0,04 | 130,23 | 0 | 8,53 | 19,35 | 319,65 | 30,92 | 22,45 | 46,51 | 1,03 | 5,21 | 0,44 | 27,35 |
| 304-У | Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,3 | 35,8 | 195,8 | 0,03 | 0,02 | 16,2 | 0,08 | 0 | 6,37 | 45,48 | 5,01 | 23,06 | 70,73 | 0,47 | 0,74 | 7,1 | 26,67 |
| 295- У | Котлета куриная\* | 90 | 17,1 | 23,1 | 22,6 | 366,8 | 0,14 | 0,27 | 90,66 | 2 | 6,89 | 408,41 | 280,09 | 158,96 | 28,05 | 196,89 | 3,17 | 22,18 | 4,76 | 99,49 |
| 15 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **29,54** | **34,65** | **110,8** | **874,89** | **0,48** | **0,6** | **293,522** | **3,34** | **31,39** | **726,36** | **1016,83** | **307** | **111,49** | **412,27** | **7,91** | **40,03** | **15,34** | **177,56** |
|  | **Итого за день** | **1250** | **42,84** | **49,35** | **183,0** | **1348,09** | **0,69** | **0,86** | **350,822** | **3,5** | **48,29** | **1106,41** | **1886,32** | **543,71** | **178,75** | **648,62** | **12,99** | **60,19** | **22,98** | **248,42** |
| **День 3** |
| **Завтрак** |
| 1,6 | Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой | 60 | 0,6 | 1,9 | 7,4 | 49,3 | 0,03 | 0,03 | 840,79 | 0 | 5,15 | 12,82 | 127,7 | 15,41 | 17,49 | 24,93 | 0,64 | 2,4 | 0,1 | 24,3 |
| 219- У | Сырники творожные | 150 | 29,7 | 13,4 | 22,6 | 329,9 | 0,07 | 0,31 | 36,48 | 0,14 | 0,27 | 48,98 | 155,67 | 201,51 | 30,8 | 285,8 | 0,85 | 13,74 | 38,52 | 51,59 |
| 0,11 | Повидло | 30 | 0,15 | 0 | 21,45 | 81 | 0,02 | 0,05 | 23,16 | 0 | 0,18 | 87,91 | 58,1 | 48,49 | 5,74 | 36,55 | 0,13 | 4,55 | 0,78 | 10,17 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
|  | **Итого за Завтрак** | **490** | **34,65** | **15,8** | **81,25** | **601,1** | **0,18** | **0,43** | **901,51** | **0,14** | **7,4** | **401,34** | **444,34** | **287,01** | **70,31** | **397,16** | **3,85** | **22,29** | **42,42** | **93,71** |
| **Обед** |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,26 | 7,47 | 4,58 | 102,6 | 0,02 | 0,06 | 40,04 | 0,14 | 5 | 146 | 163 | 151 | 16 | 97 | 0,9 | 3,64 | 2,6 | 10,4 |
| 87-У | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,4 | 5,3 | 6,8 | 92,6 | 0,04 | 0,03 | 121,01 | 0 | 8 | 5,79 | 225,49 | 19,52 | 13,66 | 30,12 | 0,48 | 2,94 | 0,18 | 18,78 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 280-У | Фрикадельки "Школьные" в соусе | 90 | 8,5 | 11 | 13,1 | 185,3 | 0,06 | 0,12 | 30,11 | 0,76 | 2,59 | 66,05 | 173,77 | 82,3 | 14,21 | 101,89 | 1,63 | 11,17 | 1,91 | 27,51 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **26,16** | **29,27** | **102,2** | **777,1** | **0,34** | **0,35** | **243,12** | **1,49** | **18,01** | **569,96** | **733,81** | **412,87** | **76,25** | **348,16** | **5,77** | **40,72** | **7,5** | **80,61** |
|  | **Итого за день** | **1240** | **60,81** | **45,07** | **183,5** | **1378,2** | **0,52** | **0,78** | **1144,63** | **1,63** | **25,41** | **971,3** | **1178,06** | **699,88** | **146,56** | **745,32** | **9,62** | **63,01** | **49,92** | **174,32** |
| **День 4** |
| **Завтрак** |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 7,9 | 11,6 | 33,7 | 270,6 | 0,17 | 0,16 | 40,2 | 0,13 | 0,52 | 45,87 | 244,31 | 127,93 | 61,56 | 206,47 | 1,5 | 11,64 | 13,04 | 40,08 |
| 381 | Кофейный напиток | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 50,23 | Лепешка с сыром | 100 | 9,6 | 7,2 | 40,8 | 266,2 | 0,09 | 0,07 | 35,1 | 0,23 | 0,03 | 99,48 | 87,25 | 92,86 | 13,43 | 108,32 | 0,94 | 2,22 | 6,29 | 17,34 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **19,5** | **19,3** | **89,9** | **610,4** | **0,28** | **0,24** | **75,34** | **0,36** | **0,55** | **245,39** | **375,36** | **288,75** | **85,19** | **339,19** | **3,06** | **14,5** | **20,53** | **60,32** |
| **Обед** |
| 53,25 | Салат из белокочанной капусты с огурцом «Зайчик» | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,97 | 0,02 | 0,02 | 0,017 | 0 | 10,3 | 9,2 | 0 | 25,65 | 9 | 13,62 | 0,28 | 0,48 | 0,017 | 0,03 |
| 99-У | Суп овощной | 200 | 5,2 | 4,5 | 9 | 97,3 | 0,06 | 0,08 | 212,81 | 0 | 11,24 | 613,4 | 390,2 | 41,03 | 30,26 | 52,37 | 1,21 | 86,4 | 0,43 | 30,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 161,78 | 624,83 | 39,49 | 28,23 | 84,47 | 1,03 | 28,46 | 0,78 | 42,79 |
| 279-У | Тефтели "Детские" с овощами тушёными | 90 | 14,1 | 18,6 | 19,6 | 302,3 | 0,1 | 0,17 | 123,3 | 1,11 | 5,17 | 277,41 | 312,84 | 86,12 | 28,49 | 170,83 | 2,87 | 45,38 | 2,93 | 57,69 |
| 54-7хн | Компот из ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,35 | 87,32 | 61,37 | 8,09 | 8,61 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **26,27** | **32,14** | **78,86** | **703,27** | **0,4** | **0,43** | **363,9** | **1,2** | **60,91** | **1272,14** | **1532,69** | **268,16** | **127,57** | **404,9** | **7,7** | **163,22** | **7,197** | **148,11** |
|  | **Итого за день** | **1270** | **46,27** | **51,44** | **168,7** | **1316,67** | **0,68** | **0,67** | **439,24** | **1,56** | **61,46** | **1517,53** | **1908,05** | **556,91** | **212,76** | **744,09** | **10,76** | **177,72** | **27,73** | **208,43** |
| **День 5** |
| **Завтрак** |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 | 0,06 | 0,41 | 182,79 | 2,18 | 0,3 | 249,63 | 180,08 | 109,5 | 16,75 | 202,67 | 2,09 | 41,65 | 26,05 | 62,63 |
| 23 | Чай витаминизированный | 200 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 21,1 | 0 | 0,02 | 0,73 | 0 | 3,69 | 1,6 | 50,58 | 78,65 | 8,57 | 15,09 | 1,49 | 0 | 0,04 | 0 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 | 0,05 | 0,07 | 26 | 0 | 13 | 40,3 | 452,4 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,78 | 0,07 | 1,3 | 2,86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **19** | **19,2** | **59,7** | **486,7** | **0,17** | **0,52** | **209,52** | **2,18** | **16,99** | **541,03** | **729,56** | **208,55** | **86,92** | **286,66** | **4,91** | **43,32** | **30,39** | **72,74** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\* | 60 | 0,74 | 0,08 | 2,2 | 12,5 | 0,03 | 0,03 | 29,2 | 0 | 16 | 6 | 146 | 18 | 10 | 19 | 0,4 | 1,6 | 0,3 | 9,4 |
| 250,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным  | 150 | 16,3 | 2,51 | 36 | 222,78 | 0,64 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 66,31 | 62,53 | 161 | 4,98 | 0,02 | 0 | 9,4 |
| 392,32-У | Пельмени "Детские "отварные с бульоном\* | 200 | 18 | 18,7 | 30,9 | 364,3 | 0,18 | 0,17 | 77,4 | 0,92 | 5,89 | 201,88 | 292,21 | 78,15 | 27,27 | 169,79 | 2,65 | 32,65 | 4,54 | 61,33 |
| 239,44 | Рыба тушёная в томате с овощами | 90 | 15,3 | 10,9 | 23,7 | 254,5 | 0,13 | 0,18 | 52,12 | 1,77 | 4,33 | 173,3 | 334,92 | 117,72 | 33,65 | 207,9 | 1,93 | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **54,14** | **32,89** | **125,4** | **1006,48** | **1,08** | **0,57** | **177,38** | **2,69** | **42,84** | **590,09** | **1046,17** | **357,06** | **171,94** | **647,94** | **12,48** | **139,44** | **26,96** | **562,91** |
|  | **Итого за день** | **1280** | **73,14** | **52,09** | **185,1** | **1493,18** | **1,25** | **1,09** | **386,9** | **4,87** | **59,83** | **1131,12** | **1775,73** | **565,61** | **258,86** | **934,6** | **17,39** | **182,76** | **57,36** | **635,65** |
| **День 6** |
| **Завтрак** |
| 102,20 | Салат-коктейль фруктовый | 100 | 0,66 | 0,3 | 11,99 | 53,4 | 0,03 | 0,02 | 6,53 | 0 | 36 | 20 | 240 | 26 | 12 | 18 | 1,3 | 2 | 0,3 | 12,5 |
| 377 | Чай фруктовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| 1 | Молоко сгущённое | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 | 0,02 | 0,11 | 14,1 | 0 | 0,3 | 39 | 109,5 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 2,1 | 0,9 | 10,5 |
| 223,23 | Запеканка творожная  | 170 | 19,3 | 30,65 | 61,41 | 431 | 0,23 | 0,38 | 44,02 | 0 | 2,01 | 111,02 | 431,31 | 272,99 | 44,41 | 274,11 | 1,32 | 15,32 | 8,58 | 55,78 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **22,76** | **33,75** | **97,1** | **615** | **0,29** | **0,54** | **70,7** | **0** | **79,75** | **139,2** | **801,45** | **381,62** | **71,66** | **316,18** | **4,57** | **17,54** | **9,22** | **71,83** |
| **Обед** |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,01 | 0,02 | 1,2 | 0 | 6 | 260 | 173 | 24 | 13 | 26 | 0,8 | 28,2 | 0,4 | 12 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0 | 10,76 | 98,52 | 184 | 37,48 | 13,13 | 30,97 | 0,48 | 15,25 | 0,34 | 14,76 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 295-У | Котлета куриная | 90 | 19,3 | 16,9 | 21,3 | 315,1 | 0,14 | 0,27 | 235,9 | 1,43 | 25,81 | 336,32 | 426,54 | 125,01 | 35,97 | 226,81 | 3,81 | 47,84 | 3,82 | 71,24 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 21,6 | 88,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,56 | 39,99 | 1,71 | 3,47 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **33,34** | **30,05** | **102,9** | **818,09** | **0,32** | **0,38** | **372,41** | **1,52** | **42,69** | **1047** | **955,4** | **346,81** | **94,5** | **402,95** | **7,85** | **114,26** | **7,37** | **121,92** |
|  | **Итого за день** | **1250** | **56,1** | **63,8** | **200** | **1433,09** | **0,6** | **0,82** | **429,01** | **1,52** | **122,44** | **1186,2** | **1756,9** | **728,43** | **166,16** | **719,13** | **12,42** | **131,8** | **16,59** | **193,75** |
| **День 7** |
| **Завтрак** |
| 2,47-У | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,1 | 9,7 | 32,3 | 245,5 | 0,15 | 0,14 | 40,92 | 0,13 | 0,52 | 130,47 | 193,84 | 142,9 | 41,12 | 162,19 | 1,06 | 22,8 | 2,8 | 31,48 |
| 381 | Кофейный напиток | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 740.02-У | Шанежка наливная | 80 | 8 | 4,5 | 37,1 | 220,8 | 0,08 | 0,07 | 24,88 | 0,16 | 0,02 | 202,58 | 77,6 | 72,86 | 12,21 | 90,22 | 0,78 | 21,47 | 5 | 15,42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **17,1** | **14,7** | **84,8** | **539,9** | **0,25** | **0,22** | **65,84** | **0,29** | **0,54** | **433,09** | **315,24** | **283,72** | **63,53** | **276,81** | **2,46** | **44,91** | **9** | **49,8** |
| **Обед** |
| 0,09 | Салат «Фасолька»\* | 60 | 4,03 | 7,45 | 2,89 | 94,84 | 0,0021 | 0,074 | 87 | 0,014 | 2,21 | 130,3 | 97,2 | 14,34 | 21,21 | 98,16 | 0,44 | 0,002 | 0,04 | 23,1 |
| 81-У | Свекольник | 250 | 5,7 | 7,8 | 12,1 | 141,7 | 0,03 | 0,04 | 140,21 | 0,05 | 9,28 | 375,65 | 255,4 | 40,85 | 21,15 | 40,51 | 1,06 | 4,54 | 0,47 | 22,58 |
| 391-У | Пельмени "Детские" отварные\* | 150 | 24,1 | 22,8 | 46,2 | 486,5 | 0,27 | 0,25 | 45,54 | 1,31 | 3,73 | 300,4 | 393,14 | 95,12 | 34,29 | 247,78 | 3,85 | 48,96 | 7,08 | 81,53 |
| 331 | Соус сметано-томатный | 50 | 1,6 | 4,3 | 3,4 | 59 | 0,01 | 0,02 | 26,1 | 0,04 | 0,54 | 4,13 | 43,66 | 11,57 | 3,39 | 13,16 | 0,15 | 1,18 | 0,3 | 3,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **760** | **39,13** | **43,05** | **89,59** | **903,14** | **0,42** | **0,44** | **299,88** | **1,41** | **17,25** | **1015,23** | **958,25** | **257,72** | **112,49** | **491,23** | **9,11** | **56,882** | **10,65** | **142,24** |
|  | **Итого за день** | **1260** | **56,23** | **57,75** | **629,5** | **1443,04** | **0,67** | **0,66** | **365,72** | **1,70** | **17,79** | **1448,32** | **1273,49** | **541,44** | **176,02** | **768,04** | **11,57** | **101,792** | **19,65** | **192,04** |
| **День 8** |
| **Завтрак** |
| 1 | Молоко сгущенное | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 | 0,02 | 0,11 | 14,1 | 0 | 0,3 | 39 | 109,5 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 2,1 | 0,9 | 10,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| 394-У | Вареники с творогом | 130 | 15,5 | 14,8 | 38,3 | 348,6 | 0,08 | 0,16 | 47,94 | 0,26 | 0,63 | 148,7 | 130,73 | 98,17 | 21,29 | 158,57 | 0,93 | 6,89 | 18,87 | 33,22 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **24,4** | **21,6** | **89,1** | **647,4** | **0,2** | **0,46** | **85,29** | **0,26** | **13,61** | **368,65** | **812,76** | **381,15** | **79,41** | **380,75** | **4,94** | **23,73** | **23,62** | **94,47** |
| **Обед** |
| 0,05-У | Закуска овощная | 60 | 1,05 | 2,06 | 2,93 | 34,5 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0 | 7,79 | 0 | 0 | 28,56 | 9,69 | 19,3 | 0,69 | 0 | 0 | 0 |
| 102-У | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,3 | 4,7 | 15 | 131,9 | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0 | 4,13 | 8,87 | 339,66 | 25,65 | 27,44 | 76,32 | 1,39 | 3,71 | 1,99 | 27,53 |
| 54-6 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 0,03 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 152,8 | 46,55 | 106,65 | 23,59 | 72,57 | 0,49 | 20,76 | 7,84 | 27,19 |
| 267 | Котлеты «Солнечногорские»\* | 90 | 16,89 | 8,73 | 7,87 | 210,84 | 0,08 | 0,17 | 0 | 0 | 0,17 | 0,015 | 19,09 | 90,31 | 30,93 | 143,39 | 1,55 | 0,008 | 0,01 | 0,02 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **32,54** | **20,99** | **87,2** | **706,74** | **0,36** | **0,32** | **128,47** | **0,09** | **13,89** | **366,815** | **2469** | **181,285** | **124,43** | **403,86** | **7,75** | **26,678** | **12,61** | **67,14** |
|  | **Итого за день** | **1250** | **56,9** | **42,59** | **176,3** | **1354,14** | **0,56** | **0,78** | **213,76** | **0,35** | **27,5** | **735,465** | **3281,7** | **562,435** | **203,84** | **784,61** | **12,69** | **50,408** | **36,23** | **161,61** |
| **День 9** |
| **Завтрак** |
| 13 | Овощная нарезка | 60 | 0,64 | 0,1 | 2,04 | 11,6 | 0,04 | 0,04 | 1200 | 0 | 3 | 13 | 120 | 16 | 23 | 33 | 0,4 | 3 | 0,1 | 33 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 279-У | Тефтели "Детские" с овощами тушёными\* | 90 | 14,05 | 18,04 | 19,62 | 302,3 | 0,1 | 0,16 | 123,3 | 1,11 | 4 | 278 | 311 | 86 | 27 | 171 | 2,9 | 45,38 | 2,9 | 57,69 |
| 54-19гн | Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,6 | 8,6 | 0 | 0,01 | 2,28 | 0 | 1,24 | 3,18 | 58,33 | 64,71 | 6,8 | 11,25 | 0,92 | 0,26 | 0,03 | 1,44 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 199,6 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 5,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **23,29** | **23,44** | **75,76** | **613,1** | **0,24** | **0,24** | **1341,94** | **13,43** | **8,24** | **642,82** | **580,33** | **280,54** | **69,54** | **281,95** | **5,39** | **70,69** | **5,49** | **109,85** |
| **Обед** |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,1 | 3,7 | 31,2 | 186,3 | 0,19 | 0,1 | 8,82 | 0,04 | 0 | 30,15 | 190 | 11,62 | 104,48 | 156,34 | 3,51 | 1,98 | 3,04 | 13,88 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,4 | 5,5 | 15,5 | 133,3 | 0,07 | 0,04 | 97,94 | 0 | 5,28 | 4,83 | 316,53 | 11,05 | 16,81 | 45,61 | 0,72 | 3,98 | 0,18 | 27,44 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4,78 | 4,04 | 0,26 | 56,6 | 0,02 | 0,14 | 62,4 | 0,88 | 0 | 40 | 46 | 20 | 4 | 66 | 0,8 | 8 | 10,8 | 22 |
| 280-У | Фрикадельки "Детские"\* | 90 | 10,1 | 13,2 | 14,2 | 215,7 | 0,08 | 0,14 | 125,18 | 0,89 | 3,77 | 68,19 | 230,99 | 79,64 | 20,08 | 122,86 | 2,04 | 12,61 | 2,03 | 38,31 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,3 | 104,4 | 0,12 | 0,16 | 54,66 | 0,84 | 20,52 | 5,93 | 155,38 | 16,02 | 14,96 | 15,23 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **31,18** | **27,14** | **106,3** | **794,1** | **0,57** | **0,62** | **349** | **2,65** | **29,57** | **352,1** | **1056,4** | **152,83** | **183,83** | **481,04** | **9,59** | **29,13** | **19,03** | **98,73** |
|  | **Итого за день** | **1270** | **77,9** | **50,58** | **182,1** | **1407,2** | **0,81** | **0,86** | **1691** | **16,08** | **37,81** | **994,92** | **1636,73** | **433,37** | **253,42** | **762,99** | **14,98** | **99,82** | **24,52** | **208,58** |
| **День 10** |
| **Завтрак** |
| 219- У | Сырники творожные | 150 | 29,68 | 13,42 | 22,58 | 329,8 | 0,07 | 0,31 | 36,48 | 0,14 | 0 | 49 | 155 | 202 | 31 | 285 | 0,8 | 13,74 | 38,5 | 51,59 |
| 0,11 | Повидло | 30 | 0,15 | 0 | 21,45 | 81 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 0 | 3,75 | 0 | 0 | 5,36 | 1,35 | 4,28 | 0,18 | 0,001 | 0 | 0 |
| 430,0 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 15 | 62,4 | 0,08 | 0,11 | 31 | 0,42 | 5,2 | 1,74 | 49,9 | 10,1 | 8,8 | 16,5 | 1,67 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 45,4 | 0,05 | 0,04 | 9,6 | 0 | 72 | 15,6 | 236,4 | 40,8 | 15,6 | 27,6 | 0,36 | 2,4 | 0,6 | 20,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **33,63** | **13,92** | **83,53** | **588,9** | **0,25** | **0,49** | **77,2** | **0,56** | **80,95** | **216,04** | **469,2** | **264,26** | **60,95** | **352,88** | **3,34** | **17,101** | **40,9** | **76,34** |
| **Обед** |
| 53,25 | Салат из капусты с огурцом «Зайчик» | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,97 | 0,03 | 0,02 | 0,04 | 0 | 5,77 | 0 | 0 | 18,74 | 11,71 | 25,96 | 0,49 | 0,001 | 0 | 0 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 7,4 | 3,9 | 20,1 | 145,1 | 0,07 | 0,07 | 96,7 | 0,22 | 5,46 | 161,4 | 249,86 | 24,65 | 16,86 | 60,91 | 0,89 | 24,82 | 3,94 | 31,49 |
| 311-У | Картофель отварной | 150 | 4,1 | 5 | 24,2 | 158,1 | 0,14 | 0,14 | 22,14 | 0,07 | 12,23 | 51,81 | 762,95 | 62,2 | 35,58 | 112,23 | 1,23 | 11,55 | 1,19 | 54,14 |
| 268- У | Биточки «Детские»тушёные с овощами | 90 | 16,6 | 16,6 | 21,8 | 303,4 | 0,12 | 0,21 | 131,38 | 1,11 | 4,75 | 157,37 | 349,85 | 104,34 | 31,49 | 195,6 | 3,21 | 17,53 | 4,44 | 61,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **33,17** | **29,34** | **108,4** | **821,97** | **0,47** | **0,5** | **250,26** | **1,4** | **32,21** | **585,58** | **1720,16** | **238,43** | **127,14** | **483,7** | **10,57** | **56,101** | **12,32** | **159,3** |
|  | **Итого за день** | **1270** | **66,8** | **43,26** | **191,9** | **1410,87** | **0,72** | **0,99** | **327,46** | **1,96** | **113,16** | **801,62** | **2189,36** | **502,69** | **188,09** | **836,58** | **13,91** | **73,202** | **53,22** | **235,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **541** | **22,48** | **19,72** | **80,18** | **570,44** | **0,23** | **0,37** | **298,87** | **1,77** | **22,63** | **416,78** | **585,79** | **303,34** | **66,05** | **322,63** | **4** | **34,27** | **20,12** | **68,77** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **799** | **36,0** | **31,38** | **172,2** | **822,43** | **0,44** | **0,46** | **269,5** | **1,72** | **33,73** | **686,38** | **1245,5** | **274** | **132,04** | **454,6** | **9,35** | **69,67** | **13,06** | **170,67** |
|  | **Средние показатели за период** | **1340** | **58,48** | **51,1** | **252,4** | **1392,87** | **0,67** | **0,83** | **568,37** | **3,49** | **56,36** | **1103,16** | **1831,29** | **577,34** | **198,09** | **777,23** | **13,35** | **103,94** | **33,18** | **239,44** |

