


СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя  
Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия  
человека (РОСПОТРЕБНАДЗОРа)  
по Белгородской области

  
Е.Е. Ордезнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального  
общеобразовательного учреждения  
«Разуменская средняя  
общеобразовательная школа № 2  
Белгородского района  
Белгородской области»

  
А.С. Собченко

## ***ПРИМЕРНОЕ***

***циклическое двухнедельное сбалансированное  
меню рационов горячего питания учащихся***

***МОУ «Разуменская средняя  
общеобразовательная школа №2  
Белгородского района Белгородской  
области»***

***п. Разумное, 2014***

*Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания*

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сб. рецептур блюд)	№ рецептуры или технологической карты	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед возрастной группы 7-11 лет</b>															
<b>1 день</b>															
Икра кабачковая (пр.пр-ва)	50		-	0,9	4,4	3,85	60	0,04	3,5	-	0,765	20,5	18,5	7,05	0,35
Суп картофельный с горохом, л/з	250.	1996	138	6,2	5,6	22,3	166	0,023	1,0	0	0,1	82	32,8	48	0,22
Сосиски отварные с кашей гречневой с м/с	75/150/10	1996 1994	572 463	12,44	29,82	22,9	409	0,345	0	0,54	0,605	39,45	216,3	85,25	0,405
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15,8	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Мандарины (порц)	100		-	0,8	0,2	7,5	38	0,03	38,0	0	0,10	35	17	11	0,1
<b>Итого</b>				<b>26,74</b>	<b>40,92</b>	<b>129</b>	<b>840</b>	<b>0,5</b>	<b>44,7</b>	<b>0,72</b>	<b>2,92</b>	<b>251,13</b>	<b>395,6</b>	<b>185</b>	<b>4,4</b>
<b>2 день</b>															
Помидоры натуральные (порционно)	50	-		0,55	-	1,9	12	0,05	12,5	-	0,35	7	13	К)	0,45
Суп из овощей	250	1996	132	2,2	4,4	12,4	99	0,026	12	0	0,8	35	0,05	38	1,2
Цыплята (окорочка) запеченные с овощами с рисом припущенным	75/25/150	1996	466	19,15	16,09	48,35	375	0,75	4,0	0,80	0,46	43,04	140,6	44,5	0,14
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	100			0,4	-	9,8	47	0,3	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>				<b>35,6</b>	<b>25,9</b>	<b>151</b>	<b>870</b>	<b>1,28</b>	<b>46,5</b>	<b>1,05</b>	<b>3,5</b>	<b>185</b>	<b>325,6</b>	<b>143,5</b>	<b>6,8</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
Огурцы свежие (порц)	50			0,95	4,45	3,85	60	0,035	3,5	0	0,765	20,5	18,5	7,5	0,35
Борщ из св. капусты с фрикадельками с л/з	250/25	1996	ПО	2,2	5,2	13,1	118	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Рыба запеченная в томатом с овощами картофельным пюре	75/50/150	1996	303,559;472	16,7	8,77	23,6	341	0,25	7,0	0,109	0,106	88,29	253,5	65,25	1,9
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14,0	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Печенье	45		-	0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
<b>Итого</b>				<b>28,6</b>	<b>19,8</b>	<b>123,3</b>	<b>840</b>	<b>0,8</b>	<b>87,3</b>	<b>0,36</b>	<b>2,287</b>	<b>348</b>	<b>588</b>	<b>170,2</b>	<b>8,2</b>
<b>4 день</b>															
Салат овощной	50	77	ТТК	0,59	3,02	1,88	37	0,15	6,6	-	0,27	12,7	17,8	9,4	0,33
Суп крестьянский с крупой	250	1996	132	3	4,5	21	90	0,08	0,118	0	0,8	45	193	33	1
Тефтели школьные с макаронами отварными	80/25/150	1996	469	18,5	26,1	41	454	0,10	0,72	2,08	0,54	22,14	42,2	25,7	1,59
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	4	0	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Пряник	63			0,6	0,6	14,7	71,0	0,045	15	0	0,3	39	17	13,5	3,3
<b>Итого</b>				<b>27,7</b>	<b>34,7</b>	<b>123</b>	<b>848</b>	<b>0,5</b>	<b>26,3</b>	<b>30,6</b>	<b>3,41</b>	<b>263,4</b>	<b>550</b>	<b>151,1</b>	<b>8,8</b>
<b>5 день</b>															
Салат из моркови с яблоками	-	92	ТТК	0,65	2,55	5,94	50	0,065	2,5	'	0,13	15,4	27,9	30	0,43
Суп картофельный	250	1996	219	3,0	5,75	13,75	120	0,010	13,0	0	0,18	37	210	40	1,5
Котлеты домашние куриные с кашей пшенной, маслом	75/150/10		ТТК 442	16,95	21,74	40,35	334	0,12	0,15	0,75	0,89	66,04	80,16	28,5	2,55
Компот из с/фруктов	200	1996	933	0,08	0,08	21,92	89	0,006	2	0	1,0	3,9	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Бананы (порц)	150			1,5	0,5	21	144	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого</b>				<b>30,2</b>	<b>35,1</b>	<b>148,9</b>	<b>839</b>	<b>0,5</b>	<b>28,3</b>	<b>25,75</b>	<b>5,02</b>	<b>175,6</b>	<b>528</b>	<b>170,4</b>	<b>9,51</b>
<b>6 день</b>															
Салат из свеклы с сыром	50		ТТК	3,7	5,5	6,2	86	0,05	4,55	0,20	0,23	80	69,5	12	0,65
Щи из св. капусты с л/з	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,085	0,20	0	0,8	65	185	25	0,8
Мясо духовое	75/150	1996	394	13,2	7,9	16,1	308	0,36	9,2	0	0,6	32	188	44	2,8
Компот из фруктов и ягод	200		ТТК	0,2	-	27,6	114	0,1	4	0	0,1	22	12	12	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Бананы (порц)	120			1,5	0,5	21	118	0,04	К)	0	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого</b>				<b>27,8</b>	<b>26,6</b>	<b>108</b>	<b>840</b>	<b>0,8</b>	<b>18</b>	<b>0,49</b>	<b>2,7</b>	<b>236,8</b>	<b>578,1</b>	<b>133,92</b>	<b>7,7</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	К)	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
Горошек зеленый отварной	50	19%	329	1,56	0,1	3,25	20	0,05	5	0	0,25	К)	31	10,5	0,35
Суп картофельный с фасолью с л/з	250		<b>ТТК</b>	5,3	4,3	17,7	170	0,23	1,0	0	0,40	82	228	48	1,2
Сардельки отварные с макаронами отв,с масл. ел.	75/ 150/10	19%	469	13,35	25,32	30,74	405	-	-	0,54	0,6	51,45	144,3	2,25	2,25
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоко	200		-	0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
<b>Итого</b>				<b>30,7</b>	<b>39,1</b>	<b>117</b>	<b>853</b>	<b>0,55</b>	<b>68</b>	<b>14,1</b>	<b>3,49</b>	<b>335</b>	<b>568</b>	<b>116,4</b>	<b>7,3</b>
<b>8 день</b>															
Салаг из свеклы с сыром	50	-	<b>ТТК</b>	3,7	5,5	6,2	86	0,05	2,55	0,20	0,23	80	69,5	12,0	0,65
Щи из св. капусты с л/з	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,85	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8
Запеканка картоф. с мясом с маслом ел.	243/10	1994	430	24,8	24,3	40,9	322	0,37	48,8	0,40	0,05	50	130	46	1,6
Компот из св. яблок	200	1994	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Булочка	100			1,5	0,5	21	71	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого</b>				<b>36,6</b>	<b>37,6</b>	<b>135,5</b>	<b>840</b>	<b>0,6</b>	<b>87,3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>239</b>	<b>494,5</b>	<b>154</b>	<b>6,45</b>
<b>9 день</b>															
Салат витаминный	50		<b>ТТК</b>	0,9	5,06	5,05	55	0,31	31,85	0	4,6	26,15	41,03	20,73	0,67
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1996	178	2,9	2,5	21	120	0,12	12	-	0,8	35	205	38	1,2
Поджарка из говядины с кашей гречневой	75/25/ 150	1996	376	23,18	15,3	25,2	328	0,2	1,58	0	0,6	41,25	303,75	98	4,95
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Вафли	45		<b>ТТК</b>	5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
<b>Итого</b>				<b>37,3</b>	<b>31</b>	<b>133</b>	<b>858</b>	<b>0,84</b>	<b>73,4</b>	<b>0,14</b>	<b>6,8</b>	<b>202,1</b>	<b>659,5</b>	<b>211</b>	<b>13,7</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>10 день</b>															
Винегрет овощной	50	19%	100	0,69	5,19	3,68	64	0,085	6,48	0	0,307	16,05	21,17	9,47	0,76
Рассольник со сметаной	250/10		ТТК	6,4	4,3	3,51	145	0,14	12,8	0,4	0,106	10,9	229,3	42,6	1,42
Бедро птицы, запеченное с сыром с рисом витаминным	80/150	1996	ТТК 466	15,34	22,4	22,3	371	0,091	4,1	0,101	0,483	105,1	164,4	48,1	1,54
Напиток из шиповника	200		ТТК	0,4	-	23,8	100	-	5,2	-	0,8	14	2	4	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	200			0,8	0,8	19,6	94	0,04	20	0	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого</b>				<b>28,2</b>	<b>49,6</b>	<b>127,8</b>	<b>876</b>	<b>0,4</b>	<b>28,8</b>	<b>37,1</b>	<b>2,9</b>	<b>226,2</b>	<b>556</b>	<b>139,5</b>	<b>6,4</b>
<b>11 день</b>															
Помидоры натуральные	50			0,55	-	1,9	12	0,05	12,5	-	0,35	7	13	К)	0,45
Борщ из св. капусты с ел/з	250/25	1996	ПО	2,2	5,2	13,1	118	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Рыба запеч. с овощами с картофельным пюре с маслом	100/25/150/10	1996	472	19,35	15,84	30,25	413	0,25	8,6	0,84	0,9	77,04	201,56	58	1,7
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14	5	4	0,3
Булочка	50	1996	695	9,2	4,8	32,5	172	0,07	0	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
<b>Итого</b>				<b>35,4</b>	<b>26,4</b>	<b>122</b>	<b>840</b>	<b>0,6</b>	<b>38,9</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>228</b>	<b>576</b>	<b>140</b>	<b>6,4</b>
<b>12 день</b>															
Салат из сырых овощей	50		ТТК	0,59	3,02	1,88	37	0,15	6,6	-	0,27	12,71	17,8	9,4	0,33
Суп картофельный, с макаронами	250	1996	228	3	5,75	13,75	120	0,01	13	0	0,18	37	210	40	1,5
Плов из говядины	75/150	1996	642	18,38	16,92	38,4	396	0,22	1,28	0,209	0,29	20,46	215,66	34,76	2,89
Компот из фруктов и ягод	200		ТТК	0,2	-	27,6	114	1	40	0	0,1	22	12	12	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Яблоки (порц)	150			0,6	0,6	14,7	71	0,45	15	0	0,3	24	17	13,5	3,3
<b>Итого</b>				<b>30,2</b>	<b>25,4</b>	<b>107,1</b>	<b>840</b>	<b>1,6</b>	<b>75,6</b>	<b>0,61</b>	<b>1,8</b>	<b>129,1</b>	<b>569</b>	<b>137</b>	<b>10,1</b>

1	2		4	5	7	8	9	10	11	12	13	15	16		
<b>Обед возрастной группы 11-17 лет</b>															
<b>1 день</b>															
Икра кабачковая (пр.пр-ва)	50		-	0,9	4,4	3,85	60	0,04	3,5	-	0,765	20,5	18,5	7,05	0,35
Суп картофельный с горохом, с л/з	250	1996	138	6,2	5,6	22,3	166	0,023	1,0	0	0,1	82	32,8	48	0,22
Сосиски отварные с кашей гречневой с м/с	75/150/10	1996 1994	572 463	12,44	29,82	22,9	409	0,345	0	0,54	0,605	39,45	216,3	85,25	0,405
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15,8	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Булочка	50		ТТК	1,95	1,3	30,65	142	0,01	0	0,18	0,15	8,5	25	3	0,55
Мандарины (порц)	100		-	0,8	0,2	7,5	38	0,03	38,0	0	0,10	35	17	11	0,1
<b>Итого</b>				<b>26,74</b>	<b>40,92</b>	<b>129</b>	<b>977</b>	<b>0,5</b>	<b>44,7</b>	<b>0,72</b>	<b>2,92</b>	<b>251,13</b>	<b>395,6</b>	<b>185</b>	<b>4,4</b>
<b>2 день</b>															
Помидоры натуральные (порционно)	50	-		0,55	-	1,9	12	0,05	12,5	-	0,35	7	13	10	0,45
Суп из овощей	250	1996	132	2,2	4,4	12,4	99	0,026	12	0	0,8	35	0,05	38	1,2
Цыплята (окорочка) запеченные с овощами с рисом припущенным	75/25/150	1996	466	19,15	16,09	48,35	375	0,75	4,0	0,80	0,46	43,04	140,6	44,5	0,14
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
«Творожка»	75	1996	695	9,2	4,8	32,5	212	0,07	0	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Яблоки (порц)	100			0,4	-	9,8	47	0,3	10	-	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>				<b>35,6</b>	<b>25,9</b>	<b>151</b>	<b>943</b>	<b>1,28</b>	<b>46,5</b>	<b>1,05</b>	<b>3,5</b>	<b>185</b>	<b>325,6</b>	<b>143,5</b>	<b>6,8</b>
<b>3 день</b>															
Огурцы свежие (порц)	50			0,95	4,45	3,85	60	0,035	3,5	0	0,765	20,5	18,5	7,5	0,35
Борщ из св. капусты л/з	250/25	1996	ПО	2,2	5,2	13,1	118	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Рыба тушеная в томате с овощами с картофельным пюре	75/50/150	1996	303, 559; 472	16,7	8,77	23,6	341	0,25	7,0	0,109	0,106	88,29	253,5	65,25	1,9
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14,0	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Булочка	50		ТТК	4	2,7	27,4	150	0,16		0,25	0,14	25	0,91	33	2
Апельсины (порц.)	200		-	0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
<b>Итого</b>				<b>28,6</b>	<b>19,8</b>	<b>121,2</b>	<b>960</b>	<b>0,8</b>	<b>87,3</b>	<b>0,36</b>	<b>2,287</b>	<b>348</b>	<b>588</b>	<b>170,2</b>	<b>8,2</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>4 день</b>															
Салат овощной	50			0,59	3,02	1,88	37	0,15	6,6	-	0,27	12,7	17,8	9,4	0,33
Суп крестьянский с крупой	250	1996	132	3	4,5	21	90	0,08	0,118	0	0,8	45	193	33	1
Тфетельки школьные с макаронами отварными	80/25/150	1996	469 ТТК	18,5	26,1	41	454	0,10	0,72	2,08	0,54	22,14	42,2	25,7	1,59
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	4	0	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
«Творожка»	50	-	ТТК	5,55	6,01	17,1	163	0,14	0,014	28,1	0,34	64,8	118,3	14,41	0,74
Яблоки (порц)	150			0,6	0,6	14,7	71,0	0,045	15	0	0,3	39	17	13,5	3,3
<b>Итого</b>				<b>36,8</b>	<b>44,7</b>	<b>142</b>	<b>949</b>	<b>0,5</b>	<b>26,3</b>	<b>30,6</b>	<b>3,41</b>	<b>263,4</b>	<b>550</b>	<b>151,1</b>	<b>9,9</b>
<b>5 день</b>															
Салат из моркови с яблоками	-		ТТК	0,65	2,55	5,94	50	0,065	2,5	'	0,13	15,4	27,9	30	0,43
Суп картофельный	250	1996	219	3,0	5,75	13,75	120	0,010	13,0	0	0,18	37	210	40	1,5
Котлеты домашние куриные с кашей пшенной, маслом	80/150/К)		ТТК 442	16,95	21,74	40,35	326	0,12	0,15	0,75	0,89	66,04	80,16	28,5	2,55
Компот из яблок с лимонами	200	-	ТТК	0,1	-	24,2	93	0,06	17	0,18	0,2	14	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Булочка	50		ТТК	4	2,7	27,4	170	0,16	-	25	1,4	25	91	33	2
Бананы (порц)	100			1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого</b>				<b>30,2</b>	<b>35,1</b>	<b>148,9</b>	<b>957</b>	<b>0,5</b>	<b>28,3</b>	<b>25,75</b>	<b>5,02</b>	<b>175,6</b>	<b>528</b>	<b>170,4</b>	<b>9,51</b>
<b>6 день</b>															
Салат из свеклы с сыром	50		ТТК	3,7	5,5	6,2	86	0,05	4,55	0,20	0,23	80	69,5	12	0,65
Щи из св. капусты с л/з	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,085	0,20	0	0,8	65	185	25	0,8
Мясо духовое	75150	1996	394	13,2	7,9	16,1	308	0,36	9,2	0	0,6	32	188	44	2,8
Компот из фруктов и ягод	200		ТТК	0,2	-	27,6	114	0,1	4	0	0,1	22	12	12	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Зефир	50		ТТК	4,3	5,88	26,17	230	0,099	0,05	0,296	0,189	13,80	45,58	15,92	1,3
<b>Итого</b>				<b>27,8</b>	<b>26,6</b>	<b>108</b>	<b>957</b>	<b>0,8</b>	<b>18</b>	<b>0,49</b>	<b>2,7</b>	<b>236,8</b>	<b>578,1</b>	<b>133,9</b>	<b>7,7</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	К)	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
Горошек зеленый отварной	50			1,56	0,1	3,25	20	0,05	5	0	0,25	10	31	10,5	0,35
Суп картофельный с фасолью .с л/з	250		ТТК	5,3	4,3	17,7	170	0,23	1,0	0	0,40	82	228	48	1,2
Сардельки отварные с макаронами отварными с маслом ел.	75/ 150/10	19%	469	13,35	25,32	30,74	405			0,54	0,6	51,45	144,3	2,25	2,25
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
«Творожка»	50		ТТК	5,18	8,84	21,3	173	0,042	0,013	13,5	1,34	27,19	55,84	11,67	0,41
Апельсины (порц.)	100		-	0,9	-	8,1	48	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
<b>Итого</b>				<b>30,7</b>	<b>39,1</b>	<b>117</b>	<b>978</b>	<b>0,55</b>	<b>68</b>	<b>14,1</b>	<b>3,49</b>	<b>335</b>	<b>568</b>	<b>116,4</b>	<b>7,3</b>
<b>8 день</b>															
Салат из свеклы с сыром	50	-	ТТК-58	3,7	5,5	6,2	86	0,05	2,55	0,20	0,23	80	69,5	12,0	0,65
Щи из св. капусты с л/з	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,85	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8
Запеканка картоф. с мясом с маслом ел.	243/5	1994	430	24,8	24,3	40,9	385	0,37	48,8	0,40	0,05	50	130	46	1,6
Компот из св. яблок	200	1994	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Бананы (порц)	120			1,5	0,5	21	118	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого</b>				<b>36,6</b>	<b>37,6</b>	<b>135,5</b>	<b>950</b>	<b>0,6</b>	<b>87,3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>239</b>	<b>494,5</b>	<b>154</b>	<b>6,45</b>
<b>9 день</b>															
Салат витаминный	50		ТТК-2	0,9	5,06	5,05	55	0,31	31,85	0	4,6	26,15	41,03	20,73	0,67
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1996	178	2,9	2,5	21	120	0,12	12	-	0,8	35	205	38	1,2
Поджарка из говядины с кашей гречневой	75/25/ 150	1996	376	23,18	15,3	25,2	328	0,2	1,58	0	0,6	41,25	303,75	98	4,95
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	0	8	0	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Слойка	50		ТТК	5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Яблоки (порц)	200			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого</b>				<b>37,3</b>	<b>31</b>	<b>133</b>	<b>952</b>	<b>0,84</b>	<b>73,4</b>	<b>0,14</b>	<b>6,8</b>	<b>202,1</b>	<b>659,5</b>	<b>211</b>	<b>13,7</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	16
<b>10 день</b>															
Винегрет овощной	50	1996	100	0,69	5,19	3,68	64	0,085	6,48	0	0,307	16,05	21,17	9,47	0,76
Рассольник со сметаной	250/10		ТТК	6,4	4,3	3,51	145	0,14	12,8	0,4	0,106	10,9	229,3	42,6	1,42
Бедро птицы запеченное с сыром с рисом витаминным	80/ 150	1996	ТТК-55 466	15,34	22,4	22,3	371	0,091	4,1	0,101	0,483	105,1	164,4	48,1	1,54
Напиток из шиповника	200		ТТК	0,4	-	23,8	100	-	5,2	-	0,8	14	2	4	0,6



Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Зефир	50		<b>ТТК</b>	4,71	15,66	45,08	241	1,41	0	37	0,394	30,14	79,91	13	0
<b>Итого</b>				<b>28,2</b>	<b>49,6</b>	<b>127,8</b>	<b>998</b>	<b>0,4</b>	<b>28,8</b>	<b>37,1</b>	<b>2,9</b>	<b>226,2</b>	<b>556</b>	<b>139,5</b>	<b>6,4</b>
<b>11 день</b>															
Помидоры натуральные	50			0,55	-	<b>1,9</b>	12	0,05	12,5		0,35	7	13	10	0,45
Борщ из св. капусты с фрикадельками с л/з	250/25	1996	<b>ПО</b>	2,2	5,2	13,1	118	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Рыба тушеная в томате с овощами с картофельным пюре с маслом	100/25/150/10	1996	472	19,35	15,84	30,25	413	0,25	8,6	0,84	0,9	77,04	201,56	58	1,7
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	0	0,2	14	5	4	0,3
«Творожка»	75	1996	695	9,2	4,8	32,5	212	0,07	0	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
<b>Итого</b>				<b>35,4</b>	<b>26,4</b>	<b>122</b>	<b>950</b>	<b>0,6</b>	<b>38,9</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>228</b>	<b>576</b>	<b>140</b>	<b>6,4</b>
<b>12 день</b>															
Салат из сырых овощей	50		<b>ТТК</b>	0,59	3,02	1,88	37	0,15	6,6	-	0,27	12,71	17,8	9,4	0,33
Суп картофельный, с макаронами	250	1996	228	3	5,75	13,75	120	0,01	13	0	0,18	37	210	40	1,5
Плов из говядины	75/150	1996	642	18,38	16,92	38,4	396	0,22	1,28	0,209	0,29	20,46	215,66	34,76	2,89
Компот из фруктов и ягод	200		<b>ТТК</b>	0,2	-	27,6	114	1	40	0	0,1	22	12	12	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	0	0	0,7	24	78	25	2
Вафли	45			4,9	3,2	39,7	150	0,1	1	0,1	1,57	49,3	73,	32,2	1,3
Яблоки (порц)	100			0,4	0,4	9,8	47	0,3	К)	0	0,2	16	11	9	2,2
				<b>31,5</b>	<b>29,9</b>	<b>152</b>	<b>966</b>	<b>1,9</b>	<b>69,7</b>	<b>15,2</b>	<b>1,8</b>	<b>149,1</b>	<b>515</b>	<b>162</b>	<b>10,4</b>

**ЗАВТРАК**  
**Возрастная группа с 7-11 лет**

Наименование	Выход (грамм)	Технологическая и нормативная документация (сбор. рецептур блюд)	№ рецептуры или технологической карты	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>
<b>День 1</b>															
Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	2005	236	6,4	28,4	8,2	204	0,06	0,84	42,15	0,93	54,38	50,18	109,55	1,37
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Кондитерские изделия (пряники)	100			5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Фрукты (апельсин)	200			0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
<b>Итого:</b>				<b>18,44</b>	<b>40,7</b>	<b>49,75</b>	<b>573,0</b>	<b>0,3</b>	<b>62,05</b>	<b>82,29</b>	<b>1,48</b>	<b>453,4</b>	<b>262,7</b>	<b>158,6</b>	<b>2,32</b>
<b>День 2</b>															
Каша молочно-гречневая, с маслом и сахаром	200/10/10	2005	236	4,0	6,6	27,1	184	0,04	0,09	2,0	0,4	70,0	30,0	108	1,5
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	11,6	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0,16	0	0,25	0,14	25	0,91	33	2
Фрукты (яблоко)	130			0,4	0,6	14,7	46,0	15	0	0,3	24	17	0,45	13,5	3,3
<b>Итого:</b>				<b>14,68</b>	<b>28,2</b>	<b>109,23</b>	<b>620,4</b>	<b>15,24</b>	<b>1,29</b>	<b>42,5</b>	<b>24,7</b>	<b>355,</b>	<b>215,1</b>	<b>182,8</b>	<b>7,08</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 3</b>															
Каша рисовая	150/10	2005	236	3,96	3,68	55,8	268	0,06	0,84	42,15	0,93	54,38	109,5	50,18	1,37
Молоко стерилизованное	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Мед натуральный	10			0,08	0	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7
Фрукты (бананы)	150			1,5	0,5	21	144	10	0	0,04	8	28	42	0,4	0,6
<b>Итого:</b>				<b>15,7</b>	<b>25,1</b>	<b>144,2</b>	<b>906,8</b>	<b>10,10</b>	<b>2,29</b>	<b>82,2</b>	<b>9,9</b>	<b>373</b>	<b>414,3</b>	<b>91,8</b>	<b>2,9</b>
<b>День 4</b>															
Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/10/ 10	2005	236	8,24	6,9	1,5	156	13	1,7	0	1,7	23	89	16	0,8
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	40	0,04	1,2	0,2	242	28	182	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0	0,001	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7
Фрукты (мандарин)	100			0,8	0,2	7,5	38	0,03	38	0	0,10	35	17	11	0,1
<b>Итого:</b>				<b>19,3</b>	<b>28,1</b>	<b>76,4</b>	<b>688,8</b>	<b>53</b>	<b>39,7</b>	<b>1,2</b>	<b>2,0</b>	<b>301</b>	<b>134,3</b>	<b>210,8</b>	<b>1,18</b>
<b>День 5</b>															
Каша молочная из пшена с маслом с сахаром	200/10 / 10	2005	236	8,8	10	51,2	334	0,09	1,0	0,13	71	27	112	0,3	1,0
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0,16	0	0,25	0,14	25	0,91	33	2
Фрукты (груша)	165			1,7	0,5	21	144	10	0	0,04	8	28	0,4	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>20,78</b>	<b>31,5</b>	<b>139,6</b>	<b>972,8</b>	<b>10,3</b>	<b>2,2</b>	<b>40,4</b>	<b>79,3</b>	<b>323,4</b>	<b>297,1</b>	<b>103,6</b>	<b>3,8</b>

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>
<b>День 6</b>															
Макароны запеченные с сыром	120	2005	415	7,1	11,8	27,1	244	0,05	0	0,1	0,8	92,0	9,0	82,0	0,8
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Кондитерские изделия (пряники)	100			5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Фрукты (апельсин)	150			0,9	0	8,1	96,0	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Мед натуральный	10			0,08	0	8,03	32,8	1,4	0	0	0,001	0	0,3	1,8	0,08
<b>Итого:</b>				<b>19,4</b>	<b>24,1</b>	<b>68,6</b>	<b>645,8</b>	<b>1,69</b>	<b>61,2</b>	<b>40,2</b>	<b>1,3</b>	<b>489,7</b>	<b>220</b>	<b>132,6</b>	<b>1,7</b>
<b>День 7</b>															
Каша молочно-рисовая с маслом и сахаром	200/10/ 10	2005	236	3,96	3,68	55,8	268	42,15	0,06	0,84	0,93	54,38	50,18	109,55	1,37
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Кондитерское изделие (печенье)	100			3,2	4,7	9,4	135,4	1,41	0	37	0,394	30,14	79,90	13	0
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Фрукты (банан)	150			1,5	0,5	21	144	10	0	0,04	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>14,3</b>	<b>15,2</b>	<b>103,6</b>	<b>696,2</b>	<b>43,6</b>	<b>11,2</b>	<b>77,8</b>	<b>1,92</b>	<b>335,9</b>	<b>341,8</b>	<b>192,8</b>	<b>2,25</b>
<b>День 8</b>															
Плов с фруктами	140/10	2005	236	4,61	4,5	47,06	150,2	1,01	1,12	0,07	65,2	60,2	131,4	1,2	1,6
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0,16	0	0,25	0,14	25	0,91	33	2
Фрукты (яблоко)	150			0,6	0,6	14,7	71,0	15	0	0,045	0,3	39	13,5	17	3,3
<b>Итого:</b>				<b>15,4</b>	<b>26,1</b>	<b>129,19</b>	<b>716,0</b>	<b>16,2</b>	<b>2,3</b>	<b>40,3</b>	<b>65,8</b>	<b>367,6</b>	<b>329,6</b>	<b>79,5</b>	<b>7,1</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 9</b>															
Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/10 /10	2005	236	8,24	6,9	1,5	156	13	1,7	0	1,7	23	89	16	0,8
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7
Фрукты (банан)	150			1,5	0,5	21	144	10	0	0,04	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>20,0</b>	<b>28,4</b>	<b>89,9</b>	<b>794,8</b>	<b>23,0</b>	<b>3,1</b>	<b>40,1</b>	<b>3,1</b>	<b>322,4</b>	<b>379,8</b>	<b>99,3</b>	<b>2,3</b>
<b>День 10</b>															
Запеканка творожная	75/20	2005	297	7,67	5,35	6,84	136	0,024	0,63	22,26	0,18	49,02	9,42	66,84	0,32
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	40	0,04	1,2	0,2	242	28	182	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7
Фрукты (мандарин)	100			0,8	0,2	7,5	38	0,03	38,0	0	0,10	35	17	11	0,1
<b>Итого:</b>				<b>18,7</b>	<b>26,5</b>	<b>81,7</b>	<b>668,8</b>	<b>40,0</b>	<b>38,9</b>	<b>23,5</b>	<b>1,2</b>	<b>375,4</b>	<b>133,7</b>	<b>274,6</b>	<b>1,4</b>
<b>День 11</b>															
Каша рисовая с курагой и изюмом	150/10	2005	236	3,96	5,68	55,8	268	0,06	0,84	42,15	54,38	50,18	0,93	109,5 5	1,37
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	40	0,04	1,2	0,2	242	28	182	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7
Фрукты (груша)	1165			1,7	0,5	21,0	144	10	0	0,04	8	28	0,4	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>15,9</b>	<b>25,1</b>	<b>144,1</b>	<b>906,8</b>	<b>10,1</b>	<b>2,2</b>	<b>82,2</b>	<b>63,3</b>	<b>369,5</b>	<b>264,1</b>	<b>192,8</b>	<b>2,9</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 12</b>															
Каша молочная овсяная с маслом и сахаром	200/10/10	2005	236	6,4	28,4	8,2	204	0,06	0,84	42,15	0,93	54,38	50,18	109,55	1,37
Кондитерские изделия (пряники)	100			5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Фрукты (апельсин)	200			0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
<b>Итого:</b>				<b>18,1</b>	<b>75,0</b>	<b>49,7</b>	<b>605,8</b>	<b>0,30</b>	<b>62,0</b>	<b>82,2</b>	<b>1,47</b>	<b>453,4</b>	<b>262,7</b>	<b>158,6</b>	<b>2,3</b>

**Возрастная группа с 11-17 лет**

<b>День 1</b>															
Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	250/10/10	2005	236	9,6	42,6	12,3	306	0,08	0,94	44,16	0,936	55,40	50,18	109,55	2,40
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Кондитерские изделия (пряники)	100			5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Фрукты (апельсин)	200			0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
<b>Итого:</b>				<b>21,64</b>	<b>54,9</b>	<b>53,85</b>	<b>675</b>	<b>0,321</b>	<b>62,148</b>	<b>84,3</b>	<b>1,485</b>	<b>454,5</b>	<b>262,72</b>	<b>158,65</b>	<b>3,35</b>

<b>День 2</b>															
Каша молочно-гречневая, с маслом и сахаром	250/10/10	2005	236	13,2	15,0	76,8	501	0,05	0,010	2,0	0,4	80,0	35,0	109	1,6
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	11,6	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0,16	0	0,25	0,14	25	0,91	33	2
Фрукты (яблоко)	130			0,4	0,6	14,7	46,0	15	0	0,3	24	17	0,45	13,5	3,3
<b>Итого:</b>				<b>23,88</b>	<b>36,6</b>	<b>158,93</b>	<b>937,4</b>	<b>15,251</b>	<b>1,21</b>	<b>42,55</b>	<b>24,74</b>	<b>365,4</b>	<b>220,16</b>	<b>183,8</b>	<b>7,18</b>

									9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 3</b>																
Каша рисовая	200/10	2005	236	4,61	4,5	47,06	278	0,07	1,01	150,2	1,12	65,2	131,4	60,2	1,6	
Молоко стерилизованное	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2	
Мед натуральный	10			0,08	0	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08	
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7	
Фрукты (бананы)	150			1,5	0,5	21	144	10	0	0,04	8	28	42	0,4	0,6	
<b>Итого:</b>				<b>16,39</b>	<b>26</b>	<b>135,49</b>	<b>916,8</b>	<b>10,111</b>	<b>2,46</b>	<b>190,31</b>	<b>10,12</b>	<b>384,6</b>	<b>436,2</b>	<b>101,9</b>	<b>3,18</b>	
<b>День 4</b>																
Каша молочная манная с маслом и сахаром	250/10/ 10	2005	236	8,24	12,8	31,4	264	14	1,8	0	1,9	26	99	18	0,9	
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	40	0,04	1,2	0,2	242	28	182	0,2	
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0	0,001	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08	
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7	
Фрукты (мандарин)	100			0,8	0,2	7,5	38	0,03	38	0	0,10	35	17	11	0,1	
<b>Итого:</b>				<b>19,32</b>	<b>34</b>	<b>106,33</b>	<b>796,8</b>	<b>54,03</b>	<b>40,09</b>	<b>1,27</b>	<b>3</b>	<b>352,4</b>	<b>223,3</b>	<b>225,8</b>	<b>1,98</b>	
<b>День 5</b>																
Каша молочная из пшена с маслом с	250/10/ 10	2005	236	13,2	15	76,8	501	0,010	2	0,15	82	28	115	0,5	1,1	
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2	
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08	
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0,16	0	0,25	0,14	25	0,91	33	2	
Фрукты (груша)	165			1,7	0,5	21	144	10	0	0,04	8	28	0,4	42	0,6	
<b>Итого:</b>				<b>25,18</b>	<b>36,5</b>	<b>165,23</b>	<b>1139,8</b>	<b>10,21</b>	<b>3,2</b>	<b>40,44</b>	<b>90,34</b>	<b>324,4</b>	<b>300,11</b>	<b>103,8</b>	<b>3,98</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 6</b>															
Макаронны запеченные с сыром	130	2005	415	8,1	12,9	28,2	344	0,05	0	0,1	0,8	92	9	82	0,8
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Кондитерские изделия (пряники)	100			5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Фрукты (апельсин)	150			0,9	0	8,1	96,0	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Мед натуральный	10			0,08	0	8,03	32,8	1,4	0	0	0,001	0	0,3	1,8	0,08
<b>Итого:</b>				<b>20,14</b>	<b>25,2</b>	<b>69,75</b>	<b>745,8</b>	<b>1,69</b>	<b>61,208</b>	<b>40,24</b>	<b>1,35</b>	<b>489,7</b>	<b>220,04</b>	<b>132,6</b>	<b>1,75</b>

<b>День 7</b>															
Каша молочно-рисовая с маслом и сахаром	250/10/ 10	2005	236	6,4	4,9	56,9	306	0,84	0,6	42,15	0,93	54,38	50,18	109,55	1,37
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Кондитерское изделие (печенье)	100			3,2	4,7	9,4	135,4	1,41	0	37	0,394	30,14	79,90	13	0
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Фрукты (банан)	150			1,5	0,5	21	144	10	0	0,04	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>16,78</b>	<b>16,5</b>	<b>104,73</b>	<b>734,2</b>	<b>12,291</b>	<b>1,8</b>	<b>119,19</b>	<b>1,924</b>	<b>335,92</b>	<b>341,88</b>	<b>192,85</b>	<b>2,25</b>

<b>День 8</b>															
Плов с фруктами	150/10	2005	236	5,61	5,5	48,06	170,2	2,01	1,14	0,08	67,4	61,2	134,5	1,4	1,7
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0,16	0	0,25	0,14	25	0,91	33	2
Фрукты (яблоко)	150			0,6	0,6	14,7	71,0	15	0	0,045	0,3	39	13,5	17	3,3
<b>Итого:</b>				<b>16,49</b>	<b>27,1</b>	<b>130,19</b>	<b>736</b>	<b>17,211</b>	<b>2,34</b>	<b>40,375</b>	<b>68,04</b>	<b>368,6</b>	<b>332,71</b>	<b>79,7</b>	<b>7,28</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 9</b>															



Каша мол.манная с маслом и сахаром	250/10/10	2005	236	8,24	12,8	31,4	264	14	1,8	0	1,9	26	99	18	0,9
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7
Фрукты (банан)	150			1,5	0,5	21	144	10	0	0,04	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>20,02</b>	<b>34,3</b>	<b>119,83</b>	<b>902,8</b>	<b>24,041</b>	<b>3,25</b>	<b>40,11</b>	<b>3,3</b>	<b>325,4</b>	<b>389,8</b>	<b>101,3</b>	<b>1,18</b>

**День 10**

Запеканка творожная	100/20	2005	297	13,13	11,15	11,92	202,1	0,025	0,64	22,3	0,19	49,02	9,42	66,84	0,32
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	40	0,04	1,2	0,2	242	28	182	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7
Фрукты (мандарин)	100			0,8	0,2	7,5	38	0,03	38,0	0	0,10	35	17	11	0,1
<b>Итого:</b>				<b>24,21</b>	<b>32,35</b>	<b>86,85</b>	<b>734,9</b>	<b>40,056</b>	<b>38,93</b>	<b>23,57</b>	<b>1,29</b>	<b>375,42</b>	<b>116,72</b>	<b>263,64</b>	<b>1,4</b>

**День 11**

Каша рисовая с курагой и изюмом	200/10	2005	236	6,4	4,9	56,9	306	0,06	0,84	42,15	54,38	50,18	0,93	109,55	1,37
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	40	0,04	1,2	0,2	242	28	182	0,2
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
Булочка сдобная	100			4,6	14,6	50,0	346	0	0,25	0,07	0,8	48	79	13	0,7
Фрукты (груша)	1165			1,7	0,5	21,0	144	10	0	0,04	8	28	0,4	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>18,38</b>	<b>26,4</b>	<b>145,33</b>	<b>944,8</b>	<b>50,061</b>	<b>1,13</b>	<b>43,46</b>	<b>63,38</b>	<b>369,58</b>	<b>108,63</b>	<b>348,35</b>	<b>2,95</b>

**День 12**

Каша молочная овсяная с маслом и сахаром	250/10/10	2005	236	8,4	29,5	9,2	251	0,06	0,84	42,15	0,93	54,38	50,18	109,55	1,37
Кондитерские изделия (пряники)	100			5,46	5,9	16,02	157	0,06	0,008	0,14	0,149	31,7	5,74	7,8	0,37
Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	40	0,2	242	182	28	0,2
Фрукты (апельсин)	200			0,9	-	8,1	96	0,14	60	0	0,2	124	23	13	0,3
Мед натуральный	10			0,08	-	8,03	32,8	0,001	0	0	0	1,4	0,3	1,8	0,08
<b>Итого:</b>				<b>20,44</b>	<b>41,8</b>	<b>50,75</b>	<b>652,8</b>	<b>0,301</b>	<b>62,0</b>	<b>82,29</b>	<b>1,479</b>	<b>453,48</b>	<b>261,22</b>	<b>160,15</b>	<b>2,32</b>