



Примерное 20-дневное меню
МБОУ ООШ №9
Осенне-зимний сезон

возрастная категория 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.							Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.						
			Жиры	Углеводы	Белки	В1	В2	В9	С	А	В1	В2	В9	С	Ca	Mg	P	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
1 день																							
ЗАВТРАК																							
983	Суфле творожное с	180	25,74	16,15	20,3	329,49	0,16	0,09	0,45	0,72	0,45	253,28	35,5	35,5	1,19								
	Молоком ступенным	20	1,5	0,04	11,36	52	0,01	0,2	0	0	63,4	45,8	6,8	0,04	0								
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	1,12	2,73	0	0,06	0								
2	Бутерброды с ветчиной или повидлом (джем, абрикосовый)	60	2,64	4,22	31,8	175,63	21,81	0,04	0,02	0,34	0,52	10,47	6,54	26,83	0,45								
338	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0	0,04	0,05	0,6	10	8	42	28	0,6								
	Итого завтрак:	560	31,58	20,91	93,76	680	21,98	0,37	0,52	1,66	75,49	320,28	91,57	90,37	2,3								
ОБЕД																							
171	Томаты свежие с растительным маслом	100	0,81	7,07	7,76	93,91	0	0,06	0,04	0,47	21,04	13,09	18,7	24,31	0,84								
36	Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	0,07	7,35	0	0	33,59	26,7	22,1	0	1,1								
209	Ябло отварное	12,5	1,5	1,4	0,08	19,69	0,01	0	31,3	0	6,87	24	1,5	0,3	0								
269	Колбасы, ветчины (после варки)	100	16,74	18,34	13,12	288	0,09	0,13	4	0	30,6	186,3	34,24	2,6	0,84								
309	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	49,56	28,16	1,47	0								
	Сок "Мой" (мультифрукт нектар)	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Хлеб "Даринский"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого обед:	902,5	32,87	37,99	119,82	952	0,25	7,54	35,34	0,47	98,58	299,65	104,7	28,68	2,78								
119	Компот из свежих фруктов	200	3,58	1,76	17,86	101,6	0	0	0	0,06	3,2	14,22	3,08	2,14	0,48								
	Печенье	35	2,59	4,58	24,22	148,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Йогурт "Фрутите" 5 %	115	7,14	5,75	20,7	138	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого полдник:	350	13,31	12,09	62,78	388	0	0	0,06	3,2	14,22	3,08	2,14	0,48									
	Итого за день 7-11 лет:		77,76	70,99	276,36	2020	22,23	7,91	35,86	2,19	177,27	634,15	199,35	121,19	5,56								

4 день															
ЗАВТРАК															
16	Мороженое с сахаром	100	1,16	0,16	11,66	55	0	0,03	0,05	0	1,91	22,93	31,73	0	0,6
401	Оладьи с вареньем	200	14	13,9	87,08	529,7	33,3	0,28	0,28	2,7	0,9	154,04	60,8	225,7	2,8
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Флоды и ягоды свежие (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	600	15,76	14,26	119,34	669,7	33,3	0,31	0,33	2,7	2,81	177,23	92,53	225,7	3,43
ОБЕД															
50	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,02	5,78	38,5	0	161,7	109,27	22,99	1,29	0,59
69	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,15	95,25	0,07	10,38	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78	
234	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	100	10	8,08	15,84	188	0,08	1	9,4	0	62,56	165,04	25,98	1,3	
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	0	0	17,57	95,67	35,19	1,39	
112a	Омлет шпинатика	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72	2,72	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	940	27,99	28,91	124,57	891,99	0,35	42,38	47,94	0,2	292,68	429,02	107,63	7,48	1,09
ПОЛДНИК															
4/44	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	0	0,02	0,04	0,6	0,8	41	22,8	3,2	0,68
421	Слоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	0	0	11	37	14,5	0,69	
	Сок "Мой" в пакете	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник:	450	4,92	2,36	73,51	339	0,07	0,02	0,04	0,6	11,8	78	37,3	3,89	0,68
	Итого за день 7-11 лет:		48,67	45,53	317,42	1900,69	33,72	42,71	48,31	3,5	307,29	684,25	237,46	237,07	5,2
5 день															
ЗАВТРАК															
13.108	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,26	0,1	0,2	0,34	0,9	190,82	46,26	201,2	0,9
305	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	0	0,01	0,06	0	0,08	51,37	5,62	0	0,04
2	Бульбурда с творогом или повидлом (джем абрикосовый)	60	2,64	4,2	31,8	175,6	21,82	0,04	0,02	0,35	0,52	10,47	6,55	26,84	0,46
	Печенье	20	1,48	2,62	13,84	84,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Флоды и ягоды свежие (Мандарины)	100	0,8	0,3	8,1	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	580	12,98	19,52	88,88	580,84	22,08	0,15	0,28	0,69	1,5	252,66	58,43	228,04	1,4
	Итого завтрак с 1-5 день в %	20-25%	23,54	22,00	22,25										
ОБЕД															
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9	0	0	17	30	14	0,5	0
1/5	Щи со сметаной	250	2,1	1,67	9,22	60,37	0,02	0,07	0,05	0,9	24,67	64,75	27	53,9	0,77*
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	0	0,28	0,09	1,9	0,92	20	22,39	128,62	2,21
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,3	46,37	292,5	0,25	0	0	0	17,78	244,71	162,99	5,47	
	Сок яблочный - "Мой"	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	910	29,23	38,08	125,26	933,47	0,3	5,25	0,14	2,8	60,37	359,46	226,38	188,49	2,98
	Итого обед с 1-5 день в %	30-35%	33,12	35,54	32,61										
ПОЛДНИК															
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5	8	100	40	0,08	0,34	0,2	1,4	240	28	180	0,2
6	Бульбурда с маслом (сливочное)	50/10	3,83	8,7	25,38	197,5	40	0	0,02	0,02	0	2,4	0	3	0,02
161	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
	Итого полдник:	460	10,04	13,7	54,38	343,5	80	0,09	0,39	0,52	14,4	258,4	37	183	2,42
	Итого полдник с 1-5 день в %	10-15%	10,69	10,51	14,98										
	Итого за день 7-11 лет:		52,25	71,3	268,52	1857,81	102,38	5,49	0,81	4,01	76,27	870,52	321,81	599,53	6,8

8 день														
ЗАВТРАК														
ЮМОМ с	180	22,86	15,96	20,93	320,63	0,11	0,09	0,44	0,7	0,58	260,1	38,16	297,12	1,16
5.54 Пудинг творожный с и...														
Молоком стученным	20	1,5	0,04	11,36	52	0,01	0,2	0	0	63,4	45,8	6,8	0,04	0
304 Конфеты шоколадные	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,03	0,12	0	0,52	105,86	12,18	0	0,11
1 Булочки с изюмом (сладко...	35	2,32	3,87	14,74	104,4	0	0	0	0	1,2	1,5	0	0	0
338 Пшеница и ягоды свежие (св)	115	0,46	0,34	11,84	54,05	0	0,02	0,03	0,11	5,75	21,85	13,8	18,4	2,64
Итого завтрак:	550	30,04	23,01	73,77	625,08	0,12	0,34	0,59	0,81	71,45	435,11	70,94	315,56	3,91
ОБЕД														
306 Бобовые отварные (куку...														
764 Суп с клецками на курином	100	2,06	2,93	9,8	73,6	0,01	4,66	14	0	9,36	49,83	1,9	0,43	0
288 Птица или кролик отвар...	250	6,375	2,15	21,125	129,35	0,025	0,15	0,15	1,925	5,3	44	40,2	383,6	1,3
143 Рыбу из овощей	120	14,03	11,14	0,22	157,2	0,02	1,42	34,9	0	32,2	98,4	12,17	1,13	0
112а Отвар шиповника	180	3,11	13,25	15,35	196,2	0,11	22,52	46,8	0	64,73	78,3	29,27	1,06	
Хлеб пшеничный	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72	2,72	0,5
Хлеб "Дарницкий"	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
161 Пшеница и ягоды свежие	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100 0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	0	2,2	
Итого обед:	1030	32,005	30,51	117,595	836,97	0,165	28,78	95,92	2,425	140,59	296,29	95,26	388,94	4
ПОЛДНИК														
386 Кефир, ацидофилин, йогурт...	250	7,25	6,25	10,25	126,25	50	0,75	0,33	0,25	2	295	40	240	0,25
424 Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65	0
161 Пшеница и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
Итого полдник:	400	11,3	12,51	53,21	331,25	50,06	0,76	2,36	0,55	24,9	346	62,7	240,65	2,45
Итого за день 7-11 лет:		73,345	70,08	244,575	1793,3	50,345	29,88	98,87	3,785	236,94	1077,4	228,9	945,15	10,36
9 день														
ЗАВТРАК														
113 Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	221,7	0,26	0,1	0,22	0,94	0,9	184,48	60,42	195,26	1,5
300 Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
6.56 Булочки с сыром	60	6,98	14,8	23,7	256,31	0,1	0,14	0,1	1,07	0,32	245,63	14,84	109,9	1,05
Пшеница и ягоды свежие (с...	100	0,9	0,2	8,3	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:	560	15,06	25,42	66,1	552,01	0,36	0,24	0,32	2,01	1,22	430,37	75,26	305,16	2,58
ОБЕД														
71 Овощи натуральные све...	100	1,1	0,2	3,8	20,2	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9	0
104 Суп картофельный с мясом...	250	2,2	2,77	15,37	106	0	0,11	0,06	1,28	106	29,7	29,67	72,2	1,15
105 Фрикадельки мясные	25	5	2,93	0,19	49,03	5	0,02	0,05	1,08	0,13	5,38	8,05	51,92	0,39
268 Колбаса из говядины	100	16,42	16,9	14,18	278	0,03	0,16	2,4	0	20,36	92,9	27,88	1,38	0,83
1012 Капуста тушеная	180	3,816	8,064	8,37	121,32	0,036	0,054	0,072	1,242	20,34	106,74	43,434	83,952	1,512*
Сок "Мой" мультифрукт...	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:	935	34,016	31,684	100,29	838,15	5,126	17,844	2,582	3,602	160,83	260,72	129,034	210,352	3,882
ПОЛДНИК														
114 Чай сладкий	200	0	1,06	13	61,54	0	0	0	0,04	0	11,6	4,5	4,94	0,54
Шоколад "Московский"	50	4,05	2,65	30,45	163	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338 Пшеница и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	2,2	
(банан)	350	5,55	4,21	64,45	320,54	0,04	10	0	0,04	8	39,6	46,5	5,54	2,74
Итого за день 7-11 лет:		54,626	61,314	230,84	1710,7	5,526	28,084	2,902	5,652	170,05	730,609	250,794	521,052	9,202

10 день

		ЗАВТРАК																	
173	Каша вязкая молочная (из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (пшеница))	200	10	8,64	11,06	44,32	31,2	54,8	0,14	0,17	0,74	0,96	146,77	44,33	221,3	2,34			
305	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	0	0,01	0,06	0	0,08	51,37	5,62	0	0,04				
6	Взбитые сливки с сахаром (сливки)	50	10	3,83	8,7	25,38	197,5	40	0	0,02	0,02	0	2,4	0	3	0,02			
	Плоды и ягоды свежие (Мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого завтрак:	570	14,67	21,46	90,3	613,5	94,8	0,15	0,25	0,76	1,04	200,54	49,95	224,3	2,4				
	Итого завтрак % 6-10 день:	20-25%	21,34	24,38	21,03														
		ОБЕД																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0	0,01	0,03	0,6	1,71	24,96	15,1	28,31	0,28				
94	Рассольник	250	1,64	5,06	11,31	106	0,09	8,38	0	0	28	54,13	21,08	0,9					
241	Говядина отварная	15	4,085	2,92	0	42,24	0,007	0	0	0	4,5	0	0	0,54					
235	Шинель рыбный	100	15,32	9,78	9	184,28	76,8	0,08	0,12	1,8	4,24	145,78	123,04	229,16	3,4				
117	Пюре картофельное	180	3,9	5,6	14	122,18	0,14	0,12	12,63	1,15	3,76	66,09	28	98,4	0,88				
350	Кусель из крупы	200	0,07	0,04	23,03	111,6	0	0	1,8	10,1	2,34	2,34	5,4	0,07					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб "Друковский"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого обед:	955	18,765	17,93	112,85	865,7	0,237	8,51	12,66	3,55	63,46	147,52	66,52	133,55	1,23				
	Итого обед % 6-10 день:	30-35%	30,24	30,26	31,77														
		ПОЛДНИК																	
2,26	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2				
	Багон нарезной	35	2,62	1,01	17,67	92,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Йогурт "Фрутите" 5%	115	7,14	5,75	20,7	138	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого полдник:	350	15,36	13,16	46,57	342,85	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2				
	Итого полдник % 6-10 день:	10-15%	12,00	11,75	15,19														
	Итого за день 7-11 лет:	48,795	52,55	249,72	1822,05	95,077	8,74	13,25	4,59	65,9	588,06	144,47	547,85	3,83					
№	рецепт	Пищевые вещества, г.		Витамины, мг.												Минеральные вещества, мг.			
1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

11 день

		ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога с йогуртом	200	25,73	17,5	27,63	370	107,8	0,1	0,45	0,9	0,8	278,03	39,98	335,28	1,1		
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	1,12	2,73	0,73	0	0,06		
2	Взбитые сливки с сахаром (сливки)	60	2,64	4,2	31,8	175,6	21,82	0,04	0,02	0,35	0,52	10,47	6,55	26,84	0,46		
	Плоды и ягоды свежие (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак:	560	28,97	21,9	80,23	632,6	129,62	0,14	0,47	1,25	2,44	291,23	47,26	362,12	1,62		
		ОБЕД															
171	171	100	0,81	7,07	7,76	93,91	0	0,06	0,04	0,47	21,04	13,09	18,7	24,31	0,84		
36	Помидоры свежие с растительным маслом	10	0,26	1,5	0,36	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
82	Сметана 15%	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0	0	49,72	54,6	26,13	1,2			
269	Котлеты, биточки (собые) (биточек)	100	16,74	18,34	13,12	288	0,09	0,13	4	0	30,6	186,3	34,24	2,6	0,84		
309	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	49,56	28,16	1,47			
	Соль йодированная	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб "Друковский"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого обед:	900	30,93	38,51	114,43	936,26	0,22	10,86	4,04	0,47	107,84	303,55	107,23	29,58	1,68		

ПОЛДНИК														
12 день														
	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2
2,26 Кисло-молочный продукт (блокефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2
Печенье	50	3,7	6,56	34,6	212	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,3	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого полдник:	350	10,2	13,16	51,1	362,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2
Итого за день 7-11 лет:	70,1	73,57	245,76	1931,66	129,88	11,08	4,85	2	111,68	834,78	182,49	581,7	3,5	
ЗАВТРАК														
306 Бобовые отварные (кукуруза)	100	2,06	2,93	9,8	73,6	0,01	4,66	14	0	9,36	49,83	1,9	0,43	0
2,16 Омлет натуральный с сыром	200	18,48	19,64	5,94	274,44	0,44	0,08	0,6	0,34	0,58	364,48	34,98	367,72	2,56
304 Корейский салат из моркови	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,03	0,12	0	0,52	105,86	12,18	0	0,11
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:	550	27,24	25,77	55,09	561,04	0,45	4,77	14,72	0,34	10,46	520,17	49,06	368,15	2,67
ОБЕД														
52 Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,8	0	0,01	0,03	0,18	6,65	35,46	20,66	40,63	1,31
88 Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83	
271 Котлет домашняя	100	8,06	12,11	8,73	177,46	16,19	0,113	0,07	1,71	0,7	22,05	15,7	87,7	1,38
11,10 Картофель и овощи тушенные в соусе	180	3,726	6,354	20,304	153,306	0,036	0,126	0,09	1,494	9,108	34,02	35,478	97,74	1,35
4,44 Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	0	0,02	0,04	0,6	0,8	41	22,8	3,2	0,68
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:	930	23,026	30,394	116,304	844,516	16,286	16,049	0,23	3,984	66,508	181,53	116,768	88,34	4,72
ПОЛДНИК														
1,1,4 Чай сладкий	200	0	1,06	13	61,54	0	0	0	0,04	0	11,6	4,5	4,94	0,54
Вафли	35	2,27	10,85	18,9	178,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
161 Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	150	0,61	0	31,5	69	0	0,01	0,04	0,45	19,5	24	13,5	0	3,3
Итого полдник:	385	2,88	11,91	63,4	309,04	0	0,01	0,04	0,49	19,5	35,6	18	4,94	3,84
Итого за день 7-11 лет:	53,146	68,074	234,794	1714,596	16,736	20,829	14,99	4,814	96,468	737,3	183,828	461,43	11,23	

13 день															
ЗАВТРАК															
182	Каша жидкая молочная (пшеница)	200	7,43	4,47	36,92	219	18	0,19	0,16	0,7	1,17	135,7	47,6	181,3	1,21
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0	0,01	0,01	0	2,4	0	3	0,02
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	0	0,01	0,06	0	0,26	33,06	6,09	0	0,07
6	Бульбурда с маслом (сливочное)	50/10	3,83	8,7	25,38	197,5	40	0	0,02	0,02	0	2,4	0	3	0,02
	Итого завтрак	570	13,84	22,12	82,03	582,5	98	0,2	0,25	0,73	1,43	193,56	53,69	187,3	1,32
ОБЕД															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9	0	0	17	30	14	0,5	0
332	Суп гороховый вегетарианский	250	6,75	5,5	32,25	127,35	0,025	0,125	0,075	1,15	6,5	32,5	31,5	104,45	1,025
116	Трени для супа	15	1,17	0,21	8,13	39,09	0	0	0,02	0,01	0,25	4,69	2,5	0	0,33
294	Колбаса рубленая в супе или крутая (печеная)	100	17,36	9,5	16,14	220	13,8	0,2	0	0,9	57,38	22,2	77	3,6	0
333	Рагу овощное	180	3,96	6,102	24,048	166,95	0,072	0,108	0,144	1,458	10,08	115,632	45,342	128,592	1,278
	Слож. блюдами - Медь	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	925	35,42	22,232	139,848	824,99	13,927	5,333	0,239	3,518	91,21	205,022	170,342	237,142	2,633
ПОЛДНИК															
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (простокваша)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,25	131,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Шола и ягоды свежие (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник:	350	9,95	6,65	44,75	280,5	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0
	Итого за день 7-11 лет:	59,21	51,002	266,628	1687,99	112,007	6,933	40,489	4,248	332,64	578,882	252,032	424,642	3,953	

14 день															
ЗАВТРАК															
182	Каша жидкая молочная (пшеница)	200/10	7,31	10,98	39,2	286	0,14	1,17	58	0	162,26	241,51	36,51	0,94	
305	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	0	0,01	0,06	0	0,08	51,37	5,62	0	0,04
2	Бульбурда с джемом или повидлом (повидло)	60	2,61	4,2	30,36	170,18	21,8	0,04	0,02	0,3	0,1	10,9	6,1	24,87	0,65
161	Шола и ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
	Итого завтрак	570	11,73	16,58	103,06	568,18	21,94	1,23	58,11	0,6	175,44	319,78	57,23	25,81	2,89
ОБЕД															
	Огурец соленый	100	0,8	0	1,6	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	0,08	9,18	0	0	41,98	33,37	27,62	0	4,38
209	Яйцо отварное	12,5	1,5	1,4	0,08	19,69	0,01	0	31,3	0	6,87	24	1,5	0,3	0
234	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	10	8,08	15,84	188	0	0,08	1	9,4	0	62,56	165,04	25,98	1,3
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	0	0	17,57	95,67	35,19	1,39	
350	Коваль и пшеница или ячмень (пшеница, смородина)	200	0,15	0,08	24,49	114,6	0,006	24	0	14	8,94	5,58	0,14	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб "Дарницкий"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого обед	942,5	25,38	20,22	128,79	833,31	0,096	33,26	32,3	9,4	62,85	128,87	199,74	26,42	5,88
112a	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72	2,72	0,5
434	Булочка "Молодая"	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3	0	30,2	51,7	18,3	0,73	
338	Шола и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	2,2	
	Итого полдник	350	6,68	1,71	60,17	284,02	0,12	10,15	3,04	0,2	54,2	89,46	63,02	4,05	2,7
	Итого за день 7-11 лет:	43,79	38,51	292,02	1685,51	22,156	44,64	93,45	10,2	292,49	538,11	319,99	56,28	11,47	

17 день															
17.13.16	Каша из пшена и риса молочная жидкая	200	6,32	10,1	26,34	221,54	0,26	0,08	0,2	0,44	0,9	183,98	33,98	174,18	0,54
3.137	Яйцо куриное отварное	50	6,5	6	0,5	82	0,13	0,04	0,22	0,09	0	27,5	6	96	1,3
304	Мороженое пломбир на масле	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,03	0,12	0	0,52	105,86	12,18	0	0,11
161	Плоды и ягоды свежее	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,2	105,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	590	19,13	20,06	82,94	548,74	0,39	0,16	0,57	0,83	14,42	333,34	61,16	270,18	4,15
ОБЕД															
8.177	Икра кабачковая для детского питания	100	1,9	8,9	8,7	122,5	0	0,02	0,05	0,4	7	41	15	37	0,7
96	Рисовые "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,18	0,93	1,1
226	Рыба отварная (треска)	100	18,62	0,57	0,77	82	47,8	0,06	0,06	2	0,68	55,66	25,6	188,62	0,64
1.17	Пюре картофельное	180	3,9	5,6	14	122,18	0,14	0,12	12,63	1,15	3,76	66,09	28	98,4	0,88
	Сок абрикосовый "Мой"	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб "Дружеский"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.38	Плоды и ягоды свежее (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6	2,2
	Итого обед	900	35,7	21,72	128,5	860,93	48,07	18,58	12,74	3,55	48,59	247,48	134,78	325,55	5,52
ПОЛДНИК															
4.045	Пирожок капустный	200	0,22	2,06	13,3	72,62	0	0	0	0,6	4,06	15,16	5,6	0,44	0,58
	Печенье	50	3,7	6,56	34,6	212	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт "Чудо" 2,5%	115	3,57	2,88	18,17	112,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	365	7,49	11,5	66,07	397,32	0	0	0	0,6	4,06	15,16	5,6	0,44	0,58
	Итого за день 7-11 лет:	62,32	53,28	277,51	1806,99	48,46	18,74	13,31	4,98	67,07	595,98	201,54	596,17	10,25	
18 день															
ЗАВТРАК															
5.154	Пудинг творожный с изюмом и	180	22,86	15,96	20,93	320,63	0,11	0,09	0,44	0,7	0,58	260,1	38,16	297,12	1,16
	Молоко стуженное	20	1,5	0,04	11,36	52	0,01	0,2	0	0	63,4	45,8	6,8	0,04	
3.01	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	0	0,01	0,06	0	0,26	53,06	6,09	0	0,07
2	Полдник с яблоком или пшеницей (желе из фруктов)	60	2,64	4,2	31,8	175,6	21,82	0,04	0,02	0,35	0,52	10,47	6,55	26,84	0,46
	Плоды и ягоды свежее (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	560	29	21,9	86,89	659,23	21,94	0,34	0,52	1,05	64,76	369,43	57,6	324	1,69
ОБЕД															
3.06	Бобовые отварные (горошек)	100	2,88	2,7	5,78	59,2	0,05	9,7	14	0	23,92	61,33	20,18	0,7	
1.08	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	0	33,4	72,23	25,35	1,18	1,3
2.90	Пшеница тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	30,1	0,04	0,09	3,6	0,68	30,32	16,19	79	0,7
12.019	Рис отварной	180	4,12	5,5	51,48	275,3	0,02	0,04	0,02	0,92	0	15,91	12,31	57,24	1,04
4.444	Компот из сухофруктов (курага)	200	1,04	0	26,96	116	0	0,02	0,04	0,6	0,8	41	22,8	3,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб "Дружеский"	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	910	28,73	25,27	140,9	928,35	30,275	15,55	35,2	5,12	58,8	220,79	96,83	141,32	3,72
2.26	Кисломолочный продукт (яблоко)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2
1.61	Плоды и ягоды свежее (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
4.25	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	0	9,3	32,1	13,1	0,6	
	Итого полдник	350	9,4	13,38	50,27	319,3	0,1	0,09	0,37	0,58	23,7	288,1	50,1	190,6	2,4
	Итого за день 7-11 лет:	67,13	60,55	278,06	1906,88	52,315	15,98	36,09	6,75	147,26	878,32	204,53	655,92	7,81	

