

Утверждаю
 Директор МБОУ
 «ОЦ «Краснослободская СОШ №1»



А.С. Ромашкин

10-дневное меню

МБОУ «ОЦ «Краснослободская СОШ №1»

Возраст: 7 лет и старше

№ РЕЦЕПТУРЫ	1-день	Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		7-11 лет	12 лет и старше		
				7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше				
ЗАВТРАК													
36	Каша молочная вязкая манная (манка-30,молоко-135, масло слив-10,соль-1, сахар-6)	200	250	10,2	12,75	10,2	12,75	52,2	65,25	211,83	304,33		
	Масло сливочное (порционно): масло сливочное-15	15	15	0,12	0,12	10,87	10,87	0,2	0,2	76,07	76,07		
58	Какао с молоком (какао-порошок-3,4, молоко- 150,сахар-10)	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	88,6	88,6		
	Яйцо варенное: (яйцо-40)	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	58	58		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
	Итого завтрак	615	665	24,86	27,41	30,09	32,64	110,38	124,43	587,5	680	25,0	25,0
ОБЕД													
15	Салат из отварной свеклы (свекла-110, соль.-1, масло раст-4)	100	100	2,11	2,11	9,02	9,02	12,39	12,39	89,2	89,2		

19	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной (свекла-20, капуста-80, картофель -50 лук-12, морковь-5, соль-1, масло раст-6, сметана 10, соус-5,бульон-240, кости говяжьи-58)	250	250	4,16	4,16	2,18	2,18	6,19	6,19	69,51	69,51		
31	Курица отварная с рисом (курица-160, лук-10, масло слив-5,рис-50,масло раст-3, морковь-10, соль-1)	100/150	120/180	22,81	25,66	25,45	28,66	37,92	45,48	336,65	465,5		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
67	Хлеб ржаной	40	60	4,25	4,25	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		
60	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	200	1	1			25,4	25,4	91	91		
	Итого обед	890	940	25,59	32,46	11,74	15,65	58,48	66,18	786,5	915,35	30,0	30,0
	ПОЛДНИК												
	Творожник с курагой (творог-140,яйцо-2/4, сахар-6, курага-5, масло слив-5, соль-1)	150	200	23,59	31,46	11,74	15,65	33,08	40,78	261,5	317		
	Снежок	200	200	5,8	5,8	5	5	8,2	8,2	117,6	117,6		
	Итого полдник	350	400	24,59	32,46	11,74	15,65	58,48	66,18	352,5	408	10,0	10,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855	2005	75,04	92,33	53,57	63,94	227,34	256,79	1726,5	2003,4	65,0	65,0

	2-й день	Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		7-11 лет	12 лет и старше		
				7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше				
	ЗАВТРАК											7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ
	Наименование блюда												
33	Каша пшеничная молочная (молоко-170, пшено-30, масло слив-6, соль-1, сахар-5)	200	200	9,34	9,34	11,95	11,95	47,91	47,91	261,18	261,18		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
67	Масло сливочное (порционно) масло слив-15	15	15	0,12	0,12	10,87	10,87	0,2	0,2	76,07	76,07		

56	Чай зеленый (заварка-2,8, сахар-10)	200	200					0,4	0,4	2	2		
	Варенье яблочное порционно-12	12	12	0,1	0,1	0,07	0,07	17	17	66,25	66,25		
	Мандарин	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	76	76		
	Итого завтрак	587	587	16,04	17,4	23,87	25,62	117,83	124,79	587,5	587,5	20,0	20,0
	ОБЕД												
17	Солянка овощная	100	100	3,2	3,2	8,2	8,2	10,2	10,2	144,9	144,9		
23	Щи на мясо-костном бульоне со сметаной (капуста-100, картофель-50, морковь-15, лук-15, соус-3. Масло раст-6. Бульон-240, кости говяжьи-57, соль-1, сметана-10)	250	250	1,15	1,15	1,19	1,19	1,58	1,58	42,95	42,95		
41	Картофель тушеный с мясом и луком в сметанном соусе(картофель-160, мясо-50, масло раст-3, лук-15, соль-1, сметана-20)	240	280	12,28	14,17	17,29	20,29	23,77	28,37	319,71	444,42		
53	Компот из кураги (сахар-8, курага-15)	200	200	0,78	0,78	0,046	0,046	27,63	27,63	114,8	114,8		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
67	Хлеб ржаной	40	60	1,35	1,35	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		
	Итого обед	880	920	24,98	27,1	28,7	31,36	105,31	110,23	822,5	952	36,0	35,0
	ПОЛДНИК												
65	Сок яблочный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	101	101		
72	Гребешок (мука-85, яйцо-2\4, молоко-55, дрожжи-1,4, масло слив-5, масло раст-7, сахар-8)	100	150	9,7	14,55	15,6	23,41	58,06	87,09	251,5	307		
	Итого за полдник	300	350	10,7	15,55	15,8	23,61	78,26	107,29	352,5	408	10,0	11,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1767	1857	51,72	60,05	68,37	80,59	301,4	342,31	1762,5	1947,5	66,0	66,0
	3-й день	Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		

ЗАВТРАК													
35	Каша молочная гречневая (гречка-40, молоко-135, масло слив-10, соль-1, сахар-5)	200	200	9,24	9,24	8,8	8,8	48,4	48,4	211,83	211,83		
54	Кофейный напиток (кофейный напиток-6 сахар-10, молоко-130)	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	80,6	80,6		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
	Сыр порционно (сыр-25)	25	25	5,8	5,8	7,37	7,37			70	70		
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43		
	Итого за завтрак	585	585	24,21	25,47	30,4	31,6	103,97	110,57	587,5	680	20,0	23,0
ОБЕД													
3	Винегрет с маслом растительным (свекла-30, масло-4, соль -1, картофель-30, огурец сол-10, капуста-20, морковь-10, лук-10, горошек-10)	100	100	1,7	1,7	10,3	10,3	8,2	8,2	130,1	130,1		
88	Суп рыбный (рыба-200, картофель-167, морковь-12, лук-15, масло раст-4, соль-1)	250	250	2,36	2,36	9,8	9,8	3,19	3,19	69,88	69,88		
31	Курица отварная с рисом (курица-160, лук-10, масло слив-5, рис-50, масло раст-3, морковь-10, соль-1)	100/150	120/180	22,81	25,66	25,45	28,66	37,92	45,48	336,65	465,5		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
67	Хлеб ржаной	40	60	4,25	4,25	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		
60	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	200	1	1			25,4	25,4	91	91		
	Итого обед	800	940	25,59	32,46	11,74	15,65	58,48	66,18	786,5	915,35	31,0	30,0
ПОЛДНИК													
	Творожник с курагой (творог-140, яйцо-2/4, сахар-6, курага-5, масло слив-5, соль-1)	150	200	23,59	31,46	11,74	15,65	33,08	40,78	261,5	317		
	Йогурт	200	200	5,8	5,8	5	5	8,2	8,2	117,6	117,6		
	Итого полдник	350	400	24,59	32,46	11,74	15,65	58,48	66,18	352,5	408	15,0	10,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1735	1925	74,39	90,39	53,88	62,9	220,93	242,93	1726,5	2003,4	66,0	63,0
		Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в	Соотношение к суточной

	4-й день			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				энерг.ценности в % 7-11 ЛЕТ	потребности в энерг.ценности в % 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
	ЗАВТРАК												
90	Каша молочная рисовая (рис-30, молоко-170, масло сл-9. соль-1, сахар-5)	200	200	5,28	5,28	11,37	11,37	44,99	44,99	211,83	211,83		
58	Какао с молоком (молоко-150,какао-порошок-4,сахар-10)	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	88,6	88,6		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
65	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	58	58		
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
	Итого за завтрак	590	590	19,94	21,8	31,26	32,81	104,17	110,31	587,5	680	20,0	20,0
	ОБЕД												
76	Салат «Летний» (помидор-55,огурец-57, масло раст-10, соль-1)	100	100	1	1	4	4	7	7	105	105		
18	Суп куриный (мясо кур-57, картофель 125, морковь 10,лук-10, масло раст.-4, соль-1,макароны-15 вода-200)	250	250	4,26	4,43	2,1	2,34	7,12	8,01	62,9	74,3		
40	Гуляш говяжий с гречневой кашей(мясо говядины-60,масло раст-5,лук-20,соус-5, мука пш-4,гречка-50, масло слив-4,соль-1)	100/150	120/180	23,15	27,78	22,88	27,46	41,53	49,84	442,25	549,8		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
67	Хлеб ржаной	40	60	1,35	1,35	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		
60	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты-20, сахар-8)	200	200	0,6	0,6			33	33	101	101		
	Итого за обед	890	940	36,14	39,22	33,6	37,05	122,24	130,23	822,5	952	30,0	32,0
	ПОЛДНИК												
	Творожник с изюм (творог-140,яйцо-2/4, сахар-6, изюм-10, масло слив-5, соль-1)	150	200	21,6	28,8	11,25	15	40,5	64	251,5	307		
83	Сок персиковый	200	200	0,6	0,6			33	33	101	101		
	Итого за полдник	350	400	22,2	29,4	11,25	15	73,5	97	352,5	408	10,0	10,0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1830	1930	78,28	90,42	76,11	84,86	299,91	337,54	1762	2040	60,0	62,0
5-й день	Выход в граммах	Химический состав								Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
		Белки, г				Жиры, г		Углеводы, г		7-11 лет	12 лет и старше		
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше				
ЗАВТРАК												7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ
Наименование блюда													
43	Молочная вермишель (вермишель-38, молоко-210, сахар-5, масло слив-2, соль-1)	200	200	4,38	4,38	3,8	3,8	14,36	14,36	211,83	211,83		
62	Чай с молоком (чай заварка-0,5, сахар-10, молоко-130)	200	200	0,15	0,15	0,03	0,03	10,48	10,48	42,56	42,56		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
72	Бутерброд с маслом(масло слив.-10, хлеб пшен-30)	30/15	30/15	0,12	0,12	10,87	10,87	0,2	0,2	76,07	76,07		
	Варенье яблочное порционно	13	13	0,1	0,1	0,07	0,07	17	17	66,25	66,25		
65	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	76	76		
	Итого за завтрак	618	618	14,4	16,29	23,88	26,86	123,28	134,1	587,25	680	20,0	20,0
ОБЕД													
17	Икра овощная	100	100	1	1	4	4	7	7	65	65		
21	Рассольник (картофель-88,лук-20, огурцы сол-10, масло раст-6, перловка-10, соль-1, бульон-200, кости говяжьи-50, морковь-4)	250	250	1,13	1,13	1,21	1,21	2,26	2,26	76,2	76,2		
49	Куриная грудка с овощным гарниром куры-122, лук-20, молоко-10, масло слив-5, масло раст-4, яйцо-1/4, капуста св-120, морковь-60, соль-1)	90/150	100/180	11,11	18,19	15,51	17,4	39,77	42,54	475,96	590,22		
54	Чай с сахаром (заварка-0,6, сахар-15, вода-200)	200	200	0,20	0,20			14	14	28	28		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
67	Хлеб ржаной	40	60	1,35	1,35	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		

	Итого за обед	880	920	29,98	34,14	34,6	40,33	106,19	111,8	822,15	952	30,0	30,0
	ПОЛДНИК												
72	Сырники с морковью(манка-15, творог-60, масло раст-4, яйцо-1/4, морковь-60, сахар-6, крахмал-5, соль-1)	150	200	10,8	14,4	15,86	21,15	34,86	43,15	251,35	307		
	Ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,2	8,2	136	136		
	Итого за полдник	350	400	16,6	20,2	20,86	26,15	43,06	51,35	387,35	443	10,0	10,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1848	1938	60,98	71,29	79,34	93,34	272,53	297,25	1796,8	2075	60,0	60,0
	6-й день	Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
	ЗАВТРАК												
	Наименование блюда												
24	Каша молочная вязкая манная (манка-30,молоко-135, масло слив-10,соль-1, сахар-6)	200	250	10,2	12,75	10,2	12,75	52,2	65,25	211,83	304,33		
60	Кофейный напиток (Молоко-130, сахар-10, кофейный напиток-6)	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	80,6	80,6		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
65	бутерброд с маслом и сыром (масло слив-15, хлеб пшен-30, сыр-15)	30/15/15	30/15/15	5,2	5,2	17,36	17,36	0,8	0,8	146,7	146,7		
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43		
	Итого за завтрак	620	670	24,15	26,45	39,75	44,29	108,75	122,05	587,5	680	20,0	23,0
	ОБЕД												
16	Салат из свежей капусты и вареной свеклы (капуста-70, свекла-30, масло раст-4, лук-10, соль-1)	100	100	1,8	1,8	3,1	3,1	6,4	6,4	61,7	61,7		
80	Суп картофельный с горохом (мясо говядины-85, масло раст-4, масло слив-5, яйцо-1/4, горох- 20, лук-10, соль-1)	250	250	2,36	2,36	9,8	9,8	3,19	3,19	69,88	69,88		

32	Рыбная котлета с картофельным пюре (макароны-100, сыр-16, соль-1, масло слив-10)	100/150	120/180	11,46	13,75	11,32	13,58	35,02	42,02	168,85	242,85		
53	Компот из шиповника (шиповник-15, сахар-8)	200	200	0,8	0,8	0,4	0,4	11,8	11,8	70,2	70,2		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
67	Хлеб ржаной	40	60	1,35	1,35	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		
	Итого за обед	890	940	21,27	23,56	14,62	16,88	97,16	104,16	470	544	30,0	30,0
	ПОЛДНИК												
65	Пряник	100	100	4,02	4,02	4,02	4,02	20,1	20,1	127,4	127,4		
	Молоко	200	200	3,10	3,10	4,02	4,02	20,1	20,1	127,9	127,9		
	Итого за полдник	300	300	36,84	36,84	25,29	25,29	122,51	122,51	271,4	271,4	10,0	12,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1810	1910	82,26	86,85	79,66	86,46	328,42	348,72	1328,9	1495,4	60,0	65,0
		Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
	7-й день			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
	ЗАВТРАК												
	Наименование блюда												
36	Каша пшеничная молочная (молоко-170, пшено-30, масло слив-6, соль-1, сахар-5)	200	200	9,34	9,34	11,95	11,95	47,91	47,91	261,18	261,18		
53	Какао с молоком (молоко-150, какао-порошок-4, сахар-10)	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	88,6	88,6		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
	Бутерброд с сыром (сыр-25, хлеб пшен-30)	25/30	25/30	8,8	8,8	14,37	14,37	9,3	9,3	256,2	256,2		
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
	Итого за завтрак	615	615	27,2	27,2	30,34	30,34	96,11	96,11	570,98	570,98	20,0	20,0
	ОБЕД												
15	Салат из свежей капусты (морковь-60, лук-20, соль.-1, масло раст.-3, капуста-)	100	100	1,31	1,31	3,25	3,25	1,35	1,35	60,4	60,4		

19	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной (свекла-20, капуста-80, картофель -50 лук-12, морковь-5, соль-1, масло раст-6, сметана 10, соус-5,бульон-240, кости говяжьи-58)	250	250	4,16	4,16	2,18	2,18	6,19	6,19	69,51	69,51		
31	Плов с мясом курицы (мясо птицы-70, рис-80, масло раст-5, лук-20, морковь-20, соус-5, соль-1)	240	280	26,38	30,78	27,62	31,53	41,43	48,9	395,9	505,2		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
67	Хлеб ржаной	40	60	1,35	1,35	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		
52	Сок фруктовый (персиковый)	200	200	0,6	0,6			33	33	101	101		
	Итого за обед	840	890	37,12	41,52	35,02	38,93	124,1	131,57	826,95	936,25	30,0	33,0
	ПОЛДНИК												
84	Йогурт	200	200	2,84	2,84	2,40	2,40	10,30	10,30	129,4	129,4		
66	Печенье	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	143,0	143,0		
	Итого за полдник	300	300	4,34	4,34	2,9	2,9	31,3	31,3	272,4	272,4	10,0	10,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1755	1805	68,66	73,06	68,26	72,17	251,51	258,98	1670,33	1779,63	60,0	63,0
	8-й день	Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
	ЗАВТРАК												
	Наименование блюда												
33	Каша молочная рисовая (рис-30, молоко-170, масло сл-9. соль-1, сахар-5)	200	200	5,28	5,28	11,37	11,37	44,99	44,99	211,83	211,83		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
58	Чай зеленый (заварка-2.8, сахар-10)	200	200					0,4	0,4	2	2		
	Бутерброд с маслом(масло слив.-10, хлеб пшен-30)	30/15	30/15	0,12	0,12	10,87	10,87	0,2	0,2	76,07	76,07		
66	Груша	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	106,0	106,0		
	Итого за завтрак	605	605	13,28	13,28	11,63	11,63	66,45	66,45	542,9	542,9	21,0	20,0

ОБЕД													
№	Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		7-11 лет	12 лет и старше		
				7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ
17	Салат из отварной свеклы (свекла-110, соль-1, масло раст-4)	100	100	2,11	2,11	9,02	9,02	12,39	12,39	89,2	89,2		
23	Суп рыбный (рыба-200, картофель-167, морковь-12, лук-15, масло раст-4, соль-1)	250	250	1,15	1,15	1,19	1,19	1,58	1,58	42,95	42,95		
40	Овощное рагу с мясом говядины (говядина-70, морковь-10, лук-10, капуста-60, картофель-50, масло слив-10, соль-1)	90/150	100/180	2,75	2,75	23,9	23,9	17,93	17,93	399,2	399,2		
60	Сок фруктовый (виноградный)	200	200	0,6	0,6			33	33	101	101		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
67	Хлеб ржаной	40	60	1,35	1,35	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		
	Итого за обед	880	920	11,28	11,28	36,08	36,08	107,03	107,03	832,49	832,49	30,0	30,0
ПОЛДНИК													
	Снежок	200	200	5,15	5,15	4,44	4,44	7,46	7,46	127,4	127,4		
66	Вафли	100	100	3,10	3,10	5,20	5,20	17,10	17,10	143,00	143,00		
	Итого за полдник	300	300	8,25	8,25	9,64	9,64	124,03	124,03	271,4	271,4	10,0	15,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1785	1825	32,81	32,81	57,35	57,35	297,51	297,51	1646,8	1646,857	61,0	65,0
9-й день													
		Выход в граммах		Химический состав						Эн/ц, ккал		Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %	Соотношение к суточной потребности в энерг.ценности в %
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		7-11 лет	12 лет и старше		
				7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ЗАВТРАК													
	Наименование блюда												
35	Молочная вермишель (вермишель-38, молоко-210, сахар-5, масло слив-2, соль-1)	200	200	4,38	4,38	3,8	3,8	14,36	14,36	211,83	211,83		
68	Чай с сахаром (чай заварка-0,5, сахар-10)	200	200	0,15	0,15	0,03	0,03	10,48	10,48	42,56	42,56		
65	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
	Бутерброд с маслом(масло слив.-10, хлеб пшен-30)	30/15	30/15	0,12	0,12	10,87	10,87	0,2	0,2	76,07	76,07	20,0	20,0
	Варенье яблочное порционно	13	13	0,1	0,1	0,07	0,07	17	17	66,25	66,25		

90	Каша "Дружба" (рис-17, пшено-23, молоко-135,масло сл-10. соль-1,сахар-5)	200	200	5,53	5,53	10,16	10,16	39,51	39,51	211,64	211,64		
63	Кофейный напиток (Молоко-130, сахар-10, кофейный напиток-6)	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	80,6	80,6		
68	Хлеб пшеничный	35	60	4,98	4,98	0,48	0,48	31,32	31,32	106	106		
83	Масло сливочное (порционно)	15	15	0,12	0,12		10,87	0,2	0,2	76,07	76,07		
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08		4,6	0,28	0,28	58	58		
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43		
	Итого за завтрак	615	615	20,19	20,19	30,05	30,05	98,69	98,69	587,31	587,31	20,0	25,0
	ОБЕД												
76	салат из отварной моркови с сыром (морковь-80, сыр-10,соль.-0,5)	100	100	2	2	7,8	7,8	3,35	3,35	92,7	92,7		
18	Суп куриный (мясо кур-57, картофель 125, морковь 10,лук-10, масло раст.-4, соль-1,макарони-15 вода-200)	250	250	4,26	4,26	2,1	2,1	7,12	7,12	62,9	62,9		
32	Биточки с гороховым пюре (мясо говядины-85, хлеб пшен-5, молоко-10, масло раст-4, масло слив-5, яйцо-1/4, горох-50, лук-10, соль-1)	90/150	100/180	20,1	23,25	25,53	28,87	49,6	58,48	402,55	510,1		
68	Хлеб пшеничный	40	40	3,32	3,32	0,32	0,32	20,88	20,88	70,64	70,64		
	Хлеб ржаной	40	60	1,35	1,35	1,65	1,65	21,25	21,25	129,5	129,5		
54	Чай с сахаром (заварка-0,6, сахар-15, вода-200)	200	200	0,20	0,20			14	14	28	28		
	Итого за обед	880	920	31,54	34,69	35,91	39,25	105,39	114,42	821,6	929,2	35,0	30,0
	ПОЛДНИК												
72	Булочка "Любимая"(молоко-40,яйцо-10,масло слив-3, масло раст.-0.3, сахар-5, соль-0,3, мука-63, дрожжи-9)	100	100	6,2	6,2	5,2	5,2	35,9	35,9	128,4	128,4		
	Ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,2	8,2	117,6	117,6		
	Итого за полдник	300	300	12	12	10,2	10,2	44,1	44,1	246	246	10,0	10,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795	1835	63,73	66,88	76,16	79,5	248,18	257,21	1525,46	1633,01	65,0	65,0