



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУО «Кировский КШП»  
Л.В. Русанова  
2022 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ №10»  
А. Ю. Сергеева  
2022 г.

**Примерное двенадцатидневное меню двухразового питания детей,  
дифференцированное по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии  
по приёмам пищи к примерному двенадцатидневному меню двухразового питания детей,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	23,29%	34,80%
2 - день	23,41%	35,14%
3 - день	28,23%	31,55%
4 - день	23,50%	36,17%
5 - день	28,67%	37,40%
6 - день	24,80%	33,63%
7 - день	24,74%	37,09%
8 - день	25,92%	31,59%
9 - день	28,44%	37,06%
10 - день	23,50%	34,67%
11 - день	22,22%	39,42%
12 - день	24,08%	30,56%
Среднее значение	25%	35%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	46,92	51,99	173,95	1365,10
2 - день	60,55	41,78	158,31	1375,74
3 - день	54,33	53,33	170,37	1404,83
4 - день	51,49	56,74	166,50	1402,21
5 - день	57,31	72,71	163,86	1552,53
6 - день	66,35	49,39	158,84	1373,25
7 - день	49,95	55,91	183,64	1452,90
8 - день	47,93	44,15	184,09	1351,33
9 - день	41,83	63,34	196,10	1539,18
10 - день	58,51	51,19	161,90	1366,98
11 - день	46,67	59,18	177,39	1448,55
12 - день	55,25	42,18	171,23	1301,12
Среднее значение	53,1	53,5	172,2	1411,1
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт. %	69%	68%	51%	60%

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии  
по приёмам пищи к примерному двенадцатидневному меню двухразового питания детей,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска  
(замена салата с 01 января)**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	23,29%	34,80%
2 - день	23,41%	35,14%
3 - день	29,13%	31,55%
4 - день	23,50%	36,17%
5 - день	28,67%	37,40%
6 - день	24,80%	33,63%
7 - день	24,74%	37,09%
8 - день	25,92%	31,59%
9 - день	28,44%	37,06%
10 - день	23,50%	34,67%
11 - день	22,22%	39,42%
12 - день	24,08%	30,56%
Среднее значение	25%	35%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	46,92	51,99	173,95	1365,10
2 - день	60,55	41,78	158,31	1375,74
3 - день	54,75	58,40	172,25	1426,09
4 - день	51,49	56,74	166,50	1402,21
5 - день	57,31	72,71	163,86	1552,53
6 - день	66,35	49,39	158,84	1373,25
7 - день	49,95	55,91	183,64	1452,90
8 - день	47,93	44,15	184,09	1351,33
9 - день	41,83	63,34	196,10	1539,18
10 - день	58,51	51,19	161,90	1366,98
11 - день	46,67	59,18	177,39	1448,55
12 - день	55,25	42,18	171,23	1301,12
Среднее значение	53,1	53,9	172,3	1412,9
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	69%	68%	51%	60%

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	182	200/10	5,10	10,72	33,42	251,00	130,09	30,12	138,14	0,47	58,00	0,21	0,06	1,17
3	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,19	1,59
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>16,12</b>	<b>20,76</b>	<b>73,10</b>	<b>547,35</b>	<b>479,31</b>	<b>70,96</b>	<b>389,95</b>	<b>3,42</b>	<b>134,40</b>	<b>0,84</b>	<b>0,31</b>	<b>12,90</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,00	1,92	0,04	8,54
2	Мясо тушеное (говядина)	256	100	15,20	17,38	2,56	225,00	21,23	23,06	159,35	2,45	0,00	2,61	0,03	0,18
3	Каша рассыпчатая гречневая	171	150	8,30	8,95	37,37	262,50	24,74	131,74	197,20	4,43	37,50	0,47	0,20	0,00
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>30,80</b>	<b>31,23</b>	<b>100,85</b>	<b>817,75</b>	<b>109,75</b>	<b>208,20</b>	<b>514,28</b>	<b>10,54</b>	<b>37,75</b>	<b>7,22</b>	<b>0,44</b>	<b>10,72</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>46,92</b>	<b>51,99</b>	<b>173,95</b>	<b>1365,10</b>	<b>589,06</b>	<b>279,16</b>	<b>904,23</b>	<b>13,96</b>	<b>172,15</b>	<b>8,06</b>	<b>0,75</b>	<b>23,62</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Котлеты с олениной с маслом	ТТК	100/5	13,87	4,37	15,34	259,88	44,78	24,44	168,78	2,01	24,21	0,53	0,30	3,52
2	Макаронные изделия отварные с маслом со свежим огурцом	203/71	150/20	5,85	4,36	32,01	191,38	15,55	11,35	33,35	0,95	20,00	0,88	0,07	0,98
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>21,69</b>	<b>8,95</b>	<b>69,65</b>	<b>550,06</b>	<b>76,28</b>	<b>40,69</b>	<b>221,18</b>	<b>3,50</b>	<b>44,21</b>	<b>1,69</b>	<b>0,40</b>	<b>4,53</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Уха	ТТК	200	5,85	2,50	13,50	109,20	34,36	38,87	122,18	1,16	2,50	1,10	0,14	9,73
2	Голень/бедро цыпленка-бройлера запеченое	ТТК	100	24,00	18,30	0,10	261,00	44,00	22,00	178,00	1,90	70,00	1,20	0,07	0,00
3	Рагу из овощей (1-й вариант)	ТТК	150	2,60	11,04	11,85	163,43	53,94	24,39	65,25	0,89	39,00	3,02	0,09	18,77
4	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>38,86</b>	<b>32,83</b>	<b>88,66</b>	<b>825,68</b>	<b>186,28</b>	<b>134,72</b>	<b>502,12</b>	<b>7,17</b>	<b>111,75</b>	<b>7,25</b>	<b>0,45</b>	<b>29,23</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>60,55</b>	<b>41,78</b>	<b>158,31</b>	<b>1375,74</b>	<b>262,56</b>	<b>175,41</b>	<b>723,30</b>	<b>10,67</b>	<b>155,96</b>	<b>8,94</b>	<b>0,85</b>	<b>33,76</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Омлет паровой с маслом и салатом из белокочанной капусты	215/45	150/5/50	17,55	20,40	5,54	285,05	161,59	29,95	297,05	3,29	322,20	5,07	0,10	9,06
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Крендель сахарный	415	75	5,31	9,86	41,81	277,50	14,55	18,30	56,25	0,96	13,50	3,39	0,09	0,00
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>24,89</b>	<b>30,48</b>	<b>69,85</b>	<b>663,35</b>	<b>195,19</b>	<b>54,15</b>	<b>373,95</b>	<b>4,87</b>	<b>335,70</b>	<b>8,75</b>	<b>0,22</b>	<b>11,89</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	200/25	6,75	5,15	12,50	133,83	29,14	31,65	109,70	1,31	5,00	1,18	0,12	8,99
2	Котлеты рыбные с маслом	234	100/5	13,04	11,71	15,28	220,95	63,76	25,98	166,54	1,31	29,40	5,14	0,08	1,00
3	Пюре картофельное с соленым огурцом	312/70	150/20	3,22	4,82	20,78	139,25	41,58	30,55	91,40	1,13	0,00	0,20	0,14	18,86
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>29,44</b>	<b>22,86</b>	<b>100,52</b>	<b>741,48</b>	<b>177,32</b>	<b>123,62</b>	<b>484,33</b>	<b>6,91</b>	<b>34,65</b>	<b>8,71</b>	<b>0,48</b>	<b>128,85</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,33</b>	<b>53,33</b>	<b>170,37</b>	<b>1404,83</b>	<b>372,51</b>	<b>177,77</b>	<b>858,28</b>	<b>11,77</b>	<b>370,35</b>	<b>17,45</b>	<b>0,70</b>	<b>140,74</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 3 / Среда  
(замена салата с 01 января)

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Омлет паровой с маслом и салатом из свеклы с зеленым горошком	ТТК	150/5/50	17,97	25,47	7,42	306,31	177,86	39,35	320,02	4,11	342,20	2,28	0,11	6,67
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Крендель сахарный	415	75	5,31	9,86	41,81	277,50	14,55	18,30	56,25	0,96	13,50	3,39	0,09	0,00
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>25,31</b>	<b>35,55</b>	<b>71,73</b>	<b>684,61</b>	<b>211,46</b>	<b>63,55</b>	<b>396,92</b>	<b>5,69</b>	<b>355,70</b>	<b>5,96</b>	<b>0,23</b>	<b>9,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	200/25	6,75	5,15	12,50	133,83	29,14	31,65	109,70	1,31	5,00	1,18	0,12	8,99
2	Котлеты рыбные с маслом	234	100/5	13,04	11,71	15,28	220,95	63,76	25,98	166,54	1,31	29,40	5,14	0,08	1,00
3	Пюре картофельное с соленым огурцом	312/70	150/20	3,22	4,82	20,78	139,25	41,58	30,55	91,40	1,13	0,00	0,20	0,14	18,86
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>29,44</b>	<b>22,86</b>	<b>100,52</b>	<b>741,48</b>	<b>177,32</b>	<b>123,62</b>	<b>484,33</b>	<b>6,91</b>	<b>34,65</b>	<b>8,71</b>	<b>0,48</b>	<b>128,85</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,75</b>	<b>58,40</b>	<b>172,25</b>	<b>1426,09</b>	<b>388,78</b>	<b>187,17</b>	<b>881,25</b>	<b>12,59</b>	<b>390,35</b>	<b>14,66</b>	<b>0,71</b>	<b>138,35</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	120/30	23,53	17,51	35,48	392,40	275,21	38,77	323,39	1,04	104,34	0,66	0,09	0,64
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
<b>Итого :</b>				<b>26,02</b>	<b>18,25</b>	<b>70,52</b>	<b>552,30</b>	<b>311,96</b>	<b>55,37</b>	<b>356,74</b>	<b>4,18</b>	<b>104,34</b>	<b>1,20</b>	<b>0,16</b>	<b>13,67</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	103	200	3,65	3,62	12,55	106,20	25,00	20,94	62,18	4,80	0,00	1,19	0,08	5,06
2	Жаркое по-домашнему (свинина)	259	200	14,06	33,71	18,95	437,71	32,79	48,96	205,97	3,45	0,00	3,53	0,42	7,73
3	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>25,47</b>	<b>38,49</b>	<b>95,98</b>	<b>849,91</b>	<b>86,79</b>	<b>105,90</b>	<b>398,45</b>	<b>11,20</b>	<b>0,25</b>	<b>7,22</b>	<b>0,70</b>	<b>14,79</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>51,49</b>	<b>56,74</b>	<b>166,50</b>	<b>1402,21</b>	<b>398,75</b>	<b>161,27</b>	<b>755,19</b>	<b>15,38</b>	<b>104,59</b>	<b>8,42</b>	<b>0,86</b>	<b>28,46</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Котлеты (особые) с маслом	269	100/5	16,78	21,97	12,56	320,95	31,80	34,24	187,80	2,61	24,00	0,92	0,18	0,26
2	Макаронные изделия отварные с маслом со свежим помидором	203/71	150/20	5,93	4,38	32,39	193,38	14,95	12,55	43,90	1,03	20,00	1,00	0,07	3,50
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,00	0,04	1,30
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>27,78</b>	<b>29,23</b>	<b>73,20</b>	<b>673,68</b>	<b>177,53</b>	<b>64,29</b>	<b>337,95</b>	<b>4,05</b>	<b>64,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,32</b>	<b>5,06</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей и яйцом	ТТК	200/20/20	6,76	5,02	0,14	73,60	18,80	6,40	67,00	0,86	54,00	0,18	0,02	0,00
2	Плов (свинина)	265	200	16,83	37,56	34,52	544,00	16,56	52,85	232,81	2,41	0,00	3,64	0,52	1,71
3	Напиток из северных ягод с/м	ТТК	200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,20	0,00	2,40
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>29,54</b>	<b>43,48</b>	<b>90,66</b>	<b>878,85</b>	<b>66,86</b>	<b>93,25</b>	<b>415,06</b>	<b>6,00</b>	<b>54,25</b>	<b>5,45</b>	<b>0,67</b>	<b>4,11</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>57,31</b>	<b>72,71</b>	<b>163,86</b>	<b>1552,53</b>	<b>244,39</b>	<b>157,54</b>	<b>753,01</b>	<b>10,05</b>	<b>118,25</b>	<b>7,64</b>	<b>0,99</b>	<b>9,17</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сырники из творога с молоком сгущенным	219	120/30	24,99	20,46	29,58	402,00	284,31	381,70	338,44	0,88	83,70	3,49	0,09	0,64
2	Чай с молоком	375/378	200	1,52	1,35	10,90	61,05	126,45	15,40	92,80	0,39	10,00	0,00	0,04	1,33
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
<b>Итого :</b>				<b>28,93</b>	<b>22,53</b>	<b>65,52</b>	<b>582,90</b>	<b>436,56</b>	<b>412,30</b>	<b>461,79</b>	<b>4,15</b>	<b>93,70</b>	<b>4,03</b>	<b>0,20</b>	<b>14,97</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	200	3,21	5,47	9,58	104,80	24,72	21,24	61,38	4,74	0,00	1,91	0,08	6,90
2	Голень/бедро цыпленка-бройлера запеченое	ТТК	100	24,00	18,30	0,10	261,00	44,00	22,00	178,00	1,90	70,00	1,20	0,07	0,00
3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	324	150	2,43	1,94	15,60	89,55	57,36	31,34	63,51	1,98	11,40	0,24	0,04	1,72
4	Кисель из плодов или ягод с/м	350	200	0,13	0,05	24,54	117,00	14,38	3,94	8,34	0,07	0,00	0,01	0,01	2,16
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>37,42</b>	<b>26,86</b>	<b>93,32</b>	<b>790,35</b>	<b>166,96</b>	<b>114,02</b>	<b>440,73</b>	<b>11,49</b>	<b>81,65</b>	<b>5,06</b>	<b>0,36</b>	<b>10,78</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>66,35</b>	<b>49,39</b>	<b>158,84</b>	<b>1373,25</b>	<b>603,52</b>	<b>526,32</b>	<b>902,52</b>	<b>15,63</b>	<b>175,35</b>	<b>9,08</b>	<b>0,56</b>	<b>25,75</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 7 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У	Са		Mg	P	Fe	A	E	B	C	
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Яйцо вареное	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00	
2	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	173	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	146,77	44,33	221,30	2,34	54,80	0,77	0,14	0,96	
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,00	0,04	1,30	
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00	
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00	
<b>Итого :</b>				<b>19,19</b>	<b>18,94</b>	<b>82,65</b>	<b>581,35</b>	<b>315,55</b>	<b>75,63</b>	<b>415,35</b>	<b>5,75</b>	<b>174,80</b>	<b>1,49</b>	<b>0,27</b>	<b>12,26</b>	
<b>ОБЕД</b>																
1	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	71,80	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	1,88	0,05	12,62	
2	Бефстроганов	250	100	15,20	23,10	5,12	290,00	43,32	22,45	171,15	2,40	32,80	3,59	0,05	0,74	
3	Каша рассыпчатая гречневая	171	150	8,30	8,95	37,37	262,50	24,74	131,74	197,20	4,43	37,50	0,47	0,20	0,00	
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00	
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00	
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00	
<b>Итого :</b>				<b>30,77</b>	<b>36,97</b>	<b>100,99</b>	<b>871,55</b>	<b>131,46</b>	<b>204,39</b>	<b>521,60</b>	<b>10,17</b>	<b>70,55</b>	<b>8,16</b>	<b>0,46</b>	<b>15,36</b>	
<b>ВСЕГО:</b>				<b>49,95</b>	<b>55,91</b>	<b>183,64</b>	<b>1452,90</b>	<b>447,01</b>	<b>280,02</b>	<b>936,95</b>	<b>15,92</b>	<b>245,35</b>	<b>9,65</b>	<b>0,74</b>	<b>27,62</b>	

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 8 / Вторник

№, п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Котлеты домашние с маслом	271	100/5	13,58	20,83	9,26	281,71	18,00	20,05	131,89	2,13	23,41	0,00	0,17	0,24
2	Рис отварной со свежим огурцом	304/71	150/20	3,79	5,39	37,06	212,10	4,77	19,14	66,95	0,63	0,00	0,30	0,04	0,98
3	Соус красный основной	ТТК	30	0,33	0,60	1,86	14,40	5,10	3,30	24,30	0,12	0,00	0,18	0,01	0,21
4	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
5	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>19,73</b>	<b>27,04</b>	<b>70,68</b>	<b>609,01</b>	<b>46,92</b>	<b>48,39</b>	<b>243,79</b>	<b>3,50</b>	<b>23,41</b>	<b>0,77</b>	<b>0,25</b>	<b>4,20</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	102	200	5,99	5,62	13,23	137,60	35,80	30,36	86,48	5,64	0,00	1,97	0,19	4,86
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	229	100	10,83	5,50	4,22	116,67	43,41	53,92	180,21	0,94	6,47	2,80	0,06	4,14
3	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0,14	18,16
4	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>28,20</b>	<b>17,11</b>	<b>113,41</b>	<b>742,32</b>	<b>175,17</b>	<b>164,99</b>	<b>506,23</b>	<b>11,09</b>	<b>6,72</b>	<b>7,16</b>	<b>0,56</b>	<b>27,89</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>47,93</b>	<b>44,15</b>	<b>184,09</b>	<b>1351,33</b>	<b>222,09</b>	<b>213,38</b>	<b>750,02</b>	<b>14,59</b>	<b>30,13</b>	<b>7,92</b>	<b>0,81</b>	<b>32,15</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У	Са		Mg	P	Fe	A	E	B	C	
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	182	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	138,10	47,60	184,37	1,23	58,00	0,21	0,19	1,17	
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,00	0,06	1,59	
3	Булочка домашняя	424	50	3,64	6,26	21,96	159,00	9,90	13,70	35,00	0,65	2,00	2,33	0,06	0,00	
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00	
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00	
<b>Итого :</b>				<b>17,53</b>	<b>22,12</b>	<b>98,69</b>	<b>668,35</b>	<b>321,22</b>	<b>95,14</b>	<b>371,18</b>	<b>4,63</b>	<b>84,40</b>	<b>3,02</b>	<b>0,37</b>	<b>12,76</b>	
<b>ОБЕД</b>																
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	200	2,02	5,09	11,98	107,25	29,15	24,18	56,73	0,93	0,00	1,18	0,12	8,99	
2	Мясо духовое (свинина)	258	200	14,44	35,03	17,13	443,58	34,32	48,77	206,73	3,31	0,00	3,52	0,44	5,98	
3	Напиток из северных ягод с/м	ТТК	200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,20	0,00	2,40	
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00	
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00	
<b>Итого :</b>				<b>24,31</b>	<b>41,22</b>	<b>97,41</b>	<b>870,83</b>	<b>99,97</b>	<b>110,45</b>	<b>394,96</b>	<b>7,24</b>	<b>0,25</b>	<b>6,60</b>	<b>0,72</b>	<b>17,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>				<b>41,83</b>	<b>63,34</b>	<b>196,10</b>	<b>1539,18</b>	<b>421,19</b>	<b>205,59</b>	<b>766,14</b>	<b>11,87</b>	<b>84,65</b>	<b>9,61</b>	<b>1,08</b>	<b>30,13</b>	

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	120/30	23,53	17,51	35,48	392,40	275,21	38,77	323,39	1,04	104,34	0,66	0,09	0,64
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
<b>Итого :</b>				<b>26,02</b>	<b>18,25</b>	<b>70,52</b>	<b>552,30</b>	<b>311,96</b>	<b>55,37</b>	<b>356,74</b>	<b>4,18</b>	<b>104,34</b>	<b>1,20</b>	<b>0,16</b>	<b>13,67</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	200/25	6,75	5,15	12,50	133,83	29,14	31,65	109,70	1,31	5,00	1,18	0,12	8,99
2	Котлеты (особые) с маслом	269	100/5	16,78	21,97	12,56	320,95	31,80	34,24	187,80	2,61	24,00	0,92	0,18	0,26
3	Капуста тушеная	321	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	30,98	60,21	1,21	0,00	2,60	0,04	25,74
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>32,49</b>	<b>32,94</b>	<b>91,38</b>	<b>814,68</b>	<b>168,12</b>	<b>129,37</b>	<b>471,76</b>	<b>7,81</b>	<b>29,25</b>	<b>6,92</b>	<b>0,51</b>	<b>36,99</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>58,51</b>	<b>51,19</b>	<b>161,90</b>	<b>1366,98</b>	<b>480,08</b>	<b>184,74</b>	<b>828,50</b>	<b>11,98</b>	<b>133,59</b>	<b>8,12</b>	<b>0,67</b>	<b>50,66</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Биточки рыбные с маслом	234	100/5	13,04	11,71	15,28	220,95	63,76	25,98	166,54	1,31	29,40	5,14	0,08	1,00
2	Пюре картофельное со свежим помидором	312/71	150/20	3,28	4,12	21,21	141,65	39,78	31,75	91,80	1,19	0,00	0,32	0,15	22,57
3	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
4	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>20,25</b>	<b>16,25</b>	<b>71,29</b>	<b>522,15</b>	<b>127,59</b>	<b>67,13</b>	<b>295,24</b>	<b>3,39</b>	<b>29,40</b>	<b>6,02</b>	<b>0,29</b>	<b>26,40</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп из овощей	99	200	1,27	3,99	7,32	76,20	27,88	16,60	39,42	0,62	0,00	1,86	0,06	8,30
2	Плов (свинина)	265	200	16,83	37,56	34,52	544,00	16,56	52,85	232,81	2,41	0,00	3,64	0,52	1,71
3	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>26,42</b>	<b>42,93</b>	<b>106,10</b>	<b>926,40</b>	<b>92,28</b>	<b>108,39</b>	<b>405,17</b>	<b>6,47</b>	<b>0,25</b>	<b>7,96</b>	<b>0,75</b>	<b>110,01</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>46,67</b>	<b>59,18</b>	<b>177,39</b>	<b>1448,55</b>	<b>219,87</b>	<b>175,52</b>	<b>700,41</b>	<b>9,86</b>	<b>29,65</b>	<b>13,98</b>	<b>1,04</b>	<b>136,41</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 12 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сырники из творога с молоком сгущенным	219	120/30	24,99	20,46	29,58	402,00	284,31	381,70	338,44	0,88	83,70	3,49	0,09	0,64
2	Чай с молоком	375/378	200	1,52	1,35	10,90	61,05	126,45	15,40	92,80	0,39	10,00	0,00	0,04	1,33
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
<b>Итого :</b>				<b>28,93</b>	<b>22,53</b>	<b>65,52</b>	<b>582,90</b>	<b>436,56</b>	<b>412,30</b>	<b>461,79</b>	<b>4,15</b>	<b>93,70</b>	<b>4,03</b>	<b>0,20</b>	<b>14,97</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	103	200	3,65	3,62	12,55	106,20	25,00	20,94	62,18	4,80	0,00	1,19	0,08	5,06
2	Рагу из птицы	289	200	14,36	14,84	17,65	261,22	42,54	44,23	124,26	2,20	24,69	2,24	0,08	12,95
3	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>26,32</b>	<b>19,65</b>	<b>105,71</b>	<b>718,22</b>	<b>126,52</b>	<b>118,13</b>	<b>339,38</b>	<b>10,50</b>	<b>24,94</b>	<b>5,64</b>	<b>0,34</b>	<b>18,74</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>55,25</b>	<b>42,18</b>	<b>171,23</b>	<b>1301,12</b>	<b>563,08</b>	<b>530,43</b>	<b>801,17</b>	<b>14,64</b>	<b>118,64</b>	<b>9,66</b>	<b>0,54</b>	<b>33,71</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40