****

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ с 7 до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г (на 1 реб. с 7-11лет) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, Ккал. | витамины | Минеральные в-ва |  |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мq | Fe | № технолог карты |
| **Неделя 1****1 день** |
| Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 6,4 | 31 | 138,19 | 0,16 | 25,94 | 18,3 | 0,17 | 45,14 | 97,47 | 33,01 | 1,22 | 20 |
| Курица запеченная | 90 | 15,7 | 12,1 | 0,1 | 165,94 | 0,11 | 3,44 | 68,8 | 0,42 | 26,6 | 201,1 | 24,41 | 1,68 | 27 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,6 | 2,05 | 3 | 41,22 | 0,02 | 21,45 |  | 0,95 | 24,18 | 17,91 | 9,8 | 0,33 | 91 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0 | 23,1 | 96,72 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,8 | 26,28 | 18,9 | 0,62 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| фрукт | 100 | 0,5 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35,0 | 17 | 11 | 0,1 | 62 |
| **ИТОГО:** | **630** | **22,97** | **21,05** | **79,19** | **574,07** | **0,43** | **89,55** | **87,1** | **3,25** | **168,92** | **394,56** | **110,32** | **4,75** |  |
| **2 день** |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,755 | 5,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,0 | 0,6 | 15,93 | 201,6 | 134,1 | 4,51 | 55 |
| рыба | 90 | 9,9 | 8,95 | 0,8 | 104 | 0,04 | 21,6 |  | 0,4 | 26 | 131 | 16 | 13 | 42 |
| Салат витаминный. | 60 | 0,65 | 2,08 | 4,25 | 63,11 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 | 96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 63,6 |  | 2,5 |  | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,88 | 18 |
| йогурт | 100 | 2,1 | 3,1 | 4 | 58 |  |  |  |  | 135 |  |  |  | 63 |
| **ИТОГО:** | **630** | **19,87** | **19,99** | **76,88** | **628,72** | **0,41** | **48,91** | **24,33** | **3,36** | **199,98** | **389,8** | **176,04** | **19,66** |  |
| **3 день** |
| Сырники творожные со сгущенкой.  | 180 | 13,4 | 12,5 | 31,47 | 410,55 | 0,24 | 2,27 | 92,75 | 3,26 | 209,24 | 300,97 | 43,97 | 1,19 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| сыр | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 | 2 |
| какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,85 | 17,2 | 86,25 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 | 3 |
| фрукты | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 70,5 | 0,04 | 60 |  | 0,20 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | 64 |
| **ИТОГО:** | **525** | **22,34** | **19,7** | **78,23** | **706,3** | **0,37** | **62,93** | **136,37** | **4,07** | **515,56** | **561,97** | **106,52** | **3,44** |  |
| **4 день** |
| Голубцы ленивые | 250 | 15,5 | 13,24 | 39,8 | 267,3 |  | 30,33 |  | 6 | 94,33 | 51 | 231,1 | 4,16 | 19 |
| Соус сметанный | 50 | 1,02 | 5,09 | 1,53 | 131 | 0,015 |  | 20 | 0,1 | 14,5 | 23 | 3 | 0,1 | 38 |
|  булка к чаю | 50 | 1,41 | 2,08 | 9,8 | 62 | 0,44 | 0,12 | 11 | 1,8 | 32,47 | 41 | 7,12 | 0,56 | 45 |
| Нарезка из огурцов | 60 | 0,6 | 3,89 | 4,7 | 5,8 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Сок | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 63,6 | 0,02 | 36 |  | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | 11.2 |
| **ИТОГО:** | **580** | **20,4** | **20,71** | **80,62** | **688,4** | **0,53** | **66,45** | **33** | **8,6** | **163,1** | **162,4** | **261,62** | **8,14** |  |
| **5 день** |
| Макароны отварные | 150 | 5,85 | 3,86 | 32 | 198,97 | 0,09 |  | 12 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 | 25 |
| Котлета  | 90 | 14,7 | 10,7 | 9,2 | 102,7 | 0,03 |  |  |  | 11 | 174 | 19 | 2,42 | 17 |
| Салат свекольник | 60 | 0,6 | 3,89 | 4,7 | 5,8 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 |  |
| кисель | 200 | 0,19 | 0,04 | 22,3 | 87,74 | 0,01 | 36 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | 0,28 | 73 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| **ИТОГО:** | **530** | **23,71** | **18,79** | **82,69** | **489,21** | **0,21** | **60,81** | **12,33** | **3,31** | **48,27** | **274,82** | **53,95** | **4,83** |  |
| **6 день** |
| Каша рисовая на молоке с маслом | 200 | 8,7 | 13,5 | 36 | 332,1 | 0,04 |  |  | 2 | 20 | 102 | 36 | 0,8 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| сыр | 15 | 3,07 | 3,45 | 4,99 | 45 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 | 2 |
| Какао на молоке | 200 | 3,9 | 2,85 | 17,2 | 104,05 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 | 3 |
| фрукты | 100 | 1,3 | 0,2 | 9,8 | 86 | 0,06 | 38 |  | 0,20 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 66 |
| **ИТОГО:** | **545** | **19,34** | **20,3** | **82,48** | **661,15** | **0,19** | **38,66** | **43,62** | **2,81** | **298,4** | **357** | **96,55** | **2,85** |  |
| **Неделя 2****1 день** |
| Жаркое с мясом | 240 | 14,78 | 15,7 | 26,85 | 343,63 | 0,59 | 27,05 |  | 2,74 | 26,29 | 215,98 | 51,67 | 2,9 | 31 |
| Салат из квашенной капусты | 60 | 0,6 | 1,38 | 4,7 | 21,03 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94 | 0,02 | 36 |  | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | 11.2 |
| йогурт | 100 | 2,1 | 2,5 | 9,39 | 58 |  |  |  |  | 135 |  |  |  | 63 |
| **ИТОГО:** | **630** | **20,85** | **19,88** | **83,66** | **610,66** | **0,69** | **87,86** | **0,33** | **5,27** | **189,59** | **276,22** | **79,69** | **6,69** |  |
| **2 день** |  |
| Рис отварной | 150 | 3,11 | 1,09 | 42,36 | 202,95 | 0,04 |  | 14 | 0,25 | 5,71 | 82,16 | 27,03 | 0,55 | 10 |
| Гуляш из говядины | 90 | 12,77 | 13,9 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 |  | 1,94 | 10,94 | 145,25 | 20,7 | 2,17 | 21 |
| Салат винегрет овощной | 60 | 0,6 | 1,38 | 4,7 | 2,4 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 |  | 2,5 |  | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,88 | 18 |
| Печенье песочное | 50 | 2,3 | 3,5 | 7,1 | 69,1 | 0,1 |  | 66 | 0,5 | 11,5 | 32,5 | 5 | 0,4 |  |
| **ИТОГО:** | **580** | **21,2** | **20,18** | **81,29** | **610,17** | **0,29** | **31,36** | **80,33** | **5,05** | **56,25** | **317,11** | **78,67** | **5,27** |  |
| **3 день** |
| Солянка с говядин.  | 240 | 12,81 | 11,5 | 21,99 | 272,68 | 0,13 | 42,66 | 12 | 2,12 | 110,46 | 160,46 | 38,56 | 2,98 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Булка с творогом | 50 | 2,92 | 4,45 | 12,37 | 102,5 | 0,13 | 3,08 | 6,2 | 0,12 | 72,6 | 8,6 | 12,93 | 0,18 |  |
| какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,85 | 17,2 | 86,25 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 | 3 |
| фрукты | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 70,5 | 0,04 | 60 |  | 0,20 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | 65 |
| **ИТОГО:** | **620** | **21,6** | **19,7** | **80,75** | **625,93** | **0,38** | **106,28** | **27,4** | **2,97** | **339,38** | **334,06** | **107,29** | **5,26** |  |
| **4 день** |
| Каша дружба с маслом | 200 | 7,98 | 10,19 | 42,41 | 280,48 | 0,09 | 0,50 | 28,4 | 0,14 | 107,01 | 130,05 | 30,21 | 0,64 | 4 |
| сыр | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 | 2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,59 | 2,85 | 15,71 | 104,05 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | 8 |
| Фрукт  | 100 | 1,5 | 0,20 | 7,5 | 38 | 0,04 | 60 |  | 0,20 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | 62 |
| **ИТОГО:** | **545** | **19,3** | **17,09** | **80,48** | **561,53**  | **0,22** | **61,16** | **72,02** | **0,95** | **368,01** | **391,05** | **92,76** | **2,89** |  |
| **5 день** |
| макароны | 150 | 5,85 | 2,86 | 36 | 202,95 | 0,09 |  | 12 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 | 25 |
| тефтели рыбные | 90 | 10,4 | 8,28 | 4,8 | 159,92 | 0,16 | 2,61 | 21,2 | 2,64 | 39,3 | 116,17 | 21 | 0,67 | 48 |
| Соус сметанный | 50 | 0,51 | 3,4 | 0,76 | 2,4 | 0,015 |  | 20 | 0,1 | 14,5 | 23 | 3 | 0,1 | 38 |
| Салат  | 60 | 0,6 | 3,05 | 1,14 | 65,5 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | 8 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 0,7 | 0,15 | 15,37 | 96,72 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,8 | 26,28 | 18,9 | 0,62 | 5 |
| фрукт | 100 | 0,8 | 0,6 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 66 |
| **ИТОГО:** | **680** | **21,23** | **18,64** | **80,06** | **659,49** | **0,425** | **65,69** | **53,53** | **7,11** | **145,19** | **277,33** | **83,27** | **3,62** |  |
| **6 день** |
| Плов из мяса птицы | 240 | 16,2 | 16,27 | 40,96 | 476,3 | 0,11 | 4,6 | 9,1 | 3,23 | 25,52 | 269,4 | 49,95 | 2,08 | 12 |
| Помидоры св. порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 4,8 | 0,01 | 5 |  | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 | 67 |
| Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,39 | 58,09 |  | 50 | 40,85 | 0,19 | 3 | 0,85 | 0,85 | 0,18 | 6 |
| Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | 8 |
| йогурт | 100 | 2,1 | 3,1 | 4 | 58 |  |  |  |  | 135 |  |  |  | 63 |
| **ИТОГО:** | **630** | **21,5** | **19,86** | **79,95** | **691,19** | **0,18** | **59,6** | **49,95** | **4,08** | **175,52** | **310,25** | **68** | **3,24** |  |

****

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ с 12 до 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г (на 1 реб. с 7-11лет) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, Ккал. | витамины | Минеральные в-ва |  |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Мq | Fe | № технолог карты |
| **Неделя 1****1 день** |
| Пюре картофельное | 180 | 3,1 | 6,4 | 31 | 138,19 | 0,16 | 25,94 | 18,3 | 0,17 | 45,14 | 97,47 | 33,01 | 1,22 | 20 |
| Курица запеченная | 100 | 15,7 | 12,1 | 0,1 | 165,94 | 0,11 | 3,44 | 68,8 | 0,42 | 26,6 | 201,1 | 24,41 | 1,68 | 27 |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 0,6 | 2,05 | 3 | 41,22 | 0,02 | 21,45 |  | 0,95 | 24,18 | 17,91 | 9,8 | 0,33 | 91 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0 | 23,1 | 96,72 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,8 | 26,28 | 18,9 | 0,62 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| фрукт | 100 | 0,5 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35,0 | 17 | 11 | 0,1 | 62 |
| **ИТОГО:** | **710** | **22,97** | **21,05** | **79,19** | **574,07** | **0,43** | **89,55** | **87,1** | **3,25** | **168,92** | **394,56** | **110,32** | **4,75** |  |
| **2 день** |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,755 | 5,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,0 | 0,6 | 15,93 | 201,6 | 134,1 | 4,51 | 55 |
| рыба | 100 | 9,9 | 8,95 | 0,8 | 104 | 0,04 | 21,6 |  | 0,4 | 26 | 131 | 16 | 13 | 42 |
| Салат витаминный. | 100 | 0,65 | 2,08 | 4,25 | 63,11 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 | 96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 63,6 |  | 2,5 |  | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,88 | 18 |
| йогурт | 150 | 2,1 | 3,1 | 4 | 58 |  |  |  |  | 135 |  |  |  | 63 |
| **ИТОГО:** | **780** | **19,87** | **19,99** | **76,88** | **628,72** | **0,41** | **48,91** | **24,33** | **3,36** | **199,98** | **389,8** | **176,04** | **19,66** |  |
| **3 день** |
| Сырники творожные со сгущенкой.  | 200 | 13,4 | 12,5 | 31,47 | 410,55 | 0,24 | 2,27 | 92,75 | 3,26 | 209,24 | 300,97 | 43,97 | 1,19 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| сыр | 20 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 | 2 |
| какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,85 | 17,2 | 86,25 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 | 3 |
| фрукты | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 70,5 | 0,04 | 60 |  | 0,20 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | 64 |
| **ИТОГО:** | **550** | **22,34** | **19,7** | **78,23** | **706,3** | **0,37** | **62,93** | **136,37** | **4,07** | **515,56** | **561,97** | **106,52** | **3,44** |  |
| **4 день** |
| Голубцы ленивые | 280 | 15,5 | 13,24 | 39,8 | 267,3 |  | 30,33 |  | 6 | 94,33 | 51 | 231,1 | 4,16 | 19 |
| Соус сметанный | 55 | 1,02 | 5,09 | 1,53 | 131 | 0,015 |  | 20 | 0,1 | 14,5 | 23 | 3 | 0,1 | 38 |
|  булка к чаю | 50 | 1,41 | 2,08 | 9,8 | 62 | 0,44 | 0,12 | 11 | 1,8 | 32,47 | 41 | 7,12 | 0,56 | 45 |
| Нарезка из огурцов | 100 | 0,6 | 3,89 | 4,7 | 5,8 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Сок | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 63,6 | 0,02 | 36 |  | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | 11.2 |
| **ИТОГО:** | **715** | **20,4** | **20,71** | **80,62** | **688,4** | **0,53** | **66,45** | **33** | **8,6** | **163,1** | **162,4** | **261,62** | **8,14** |  |
| **5 день** |
| Макароны отварные | 180 | 5,85 | 3,86 | 32 | 198,97 | 0,09 |  | 12 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 | 25 |
| Котлета  | 100 | 14,7 | 10,7 | 9,2 | 102,7 | 0,03 |  |  |  | 11 | 174 | 19 | 2,42 | 17 |
| Салат свекольник | 100 | 0,6 | 3,89 | 4,7 | 5,8 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 |  |
| кисель | 200 | 0,19 | 0,04 | 22,3 | 87,74 | 0,01 | 36 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | 0,28 | 73 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| **ИТОГО:** | **610** | **23,71** | **18,79** | **82,69** | **489,21** | **0,21** | **60,81** | **12,33** | **3,31** | **48,27** | **274,82** | **53,95** | **4,83** |  |
| **6 день** |
| Каша рисовая на молоке с маслом | 250 | 8,7 | 13,5 | 36 | 332,1 | 0,04 |  |  | 2 | 20 | 102 | 36 | 0,8 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| сыр | 20 | 3,07 | 3,45 | 4,99 | 45 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 | 2 |
| Какао на молоке | 200 | 3,9 | 2,85 | 17,2 | 104,05 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 | 3 |
| фрукты | 100 | 1,3 | 0,2 | 9,8 | 86 | 0,06 | 38 |  | 0,20 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 66 |
| **ИТОГО:** | **600** | **19,34** | **20,3** | **82,48** | **661,15** | **0,19** | **38,66** | **43,62** | **2,81** | **298,4** | **357** | **96,55** | **2,85** |  |
| **Неделя 2****1 день** |
| Жаркое с мясом | 280 | 14,78 | 15,7 | 26,85 | 343,63 | 0,59 | 27,05 |  | 2,74 | 26,29 | 215,98 | 51,67 | 2,9 | 31 |
| Салат  | 100 | 0,6 | 1,38 | 4,7 | 21,03 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94 | 0,02 | 36 |  | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | 11.2 |
| йогурт | 100 | 2,1 | 2,5 | 9,39 | 58 |  |  |  |  | 135 |  |  |  | 63 |
| **ИТОГО:** | **720** | **20,85** | **19,88** | **83,66** | **610,66** | **0,69** | **87,86** | **0,33** | **5,27** | **189,59** | **276,22** | **79,69** | **6,69** |  |
| **2 день** |  |
| Рис отварной | 180 | 3,11 | 1,09 | 42,36 | 202,95 | 0,04 |  | 14 | 0,25 | 5,71 | 82,16 | 27,03 | 0,55 | 10 |
| Гуляш из говядины | 100 | 12,77 | 13,9 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 |  | 1,94 | 10,94 | 145,25 | 20,7 | 2,17 | 21 |
| Салат  | 100 | 0,6 | 1,38 | 4,7 | 2,4 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 |  | 2,5 |  | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,88 | 18 |
| Печенье песочное | 50 | 2,3 | 3,5 | 7,1 | 69,1 | 0,1 |  | 66 | 0,5 | 11,5 | 32,5 | 5 | 0,4 |  |
| **ИТОГО:** | **660** | **21,2** | **20,18** | **81,29** | **610,17** | **0,29** | **31,36** | **80,33** | **5,05** | **56,25** | **317,11** | **78,67** | **5,27** |  |
| **3 день** |
| Солянка с говядин.  | 280 | 12,81 | 11,5 | 21,99 | 272,68 | 0,13 | 42,66 | 12 | 2,12 | 110,46 | 160,46 | 38,56 | 2,98 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,80 | 8 |
| Булка с творогом | 50 | 2,92 | 4,45 | 12,37 | 102,5 | 0,13 | 3,08 | 6,2 | 0,12 | 72,6 | 8,6 | 12,93 | 0,18 |  |
| какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,85 | 17,2 | 86,25 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 | 3 |
| фрукты | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 70,5 | 0,04 | 60 |  | 0,20 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | 65 |
| **ИТОГО:** | **660** | **21,6** | **19,7** | **80,75** | **625,93** | **0,38** | **106,28** | **27,4** | **2,97** | **339,38** | **334,06** | **107,29** | **5,26** |  |
| **4 день** |
| Каша дружба с маслом | 200 | 7,98 | 10,19 | 42,41 | 280,48 | 0,09 | 0,50 | 28,4 | 0,14 | 107,01 | 130,05 | 30,21 | 0,64 | 4 |
| сыр | 20 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 | 2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,59 | 2,85 | 15,71 | 104,05 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | 8 |
| Фрукт  | 100 | 1,5 | 0,20 | 7,5 | 38 | 0,04 | 60 |  | 0,20 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | 62 |
| **ИТОГО:** | **560** | **19,3** | **17,09** | **80,48** | **561,53**  | **0,22** | **61,16** | **72,02** | **0,95** | **368,01** | **391,05** | **92,76** | **2,89** |  |
| **5 день** |
| макароны | 180 | 5,85 | 2,86 | 36 | 202,95 | 0,09 |  | 12 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 | 25 |
| тефтели рыбные | 100 | 10,4 | 8,28 | 4,8 | 159,92 | 0,16 | 2,61 | 21,2 | 2,64 | 39,3 | 116,17 | 21 | 0,67 | 48 |
| Соус сметанный | 50 | 0,51 | 3,4 | 0,76 | 2,4 | 0,015 |  | 20 | 0,1 | 14,5 | 23 | 3 | 0,1 | 38 |
| Салат  | 100 | 0,6 | 3,05 | 1,14 | 65,5 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,5 | 12,84 | 7,62 | 0,47 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | 8 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 0,7 | 0,15 | 15,37 | 96,72 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,8 | 26,28 | 18,9 | 0,62 | 5 |
| фрукт | 100 | 0,8 | 0,6 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 66 |
| **ИТОГО:** | **760** | **21,23** | **18,64** | **80,06** | **659,49** | **0,425** | **65,69** | **53,53** | **7,11** | **145,19** | **277,33** | **83,27** | **3,62** |  |
| **6 день** |
| Плов из мяса птицы | 280 | 16,2 | 16,27 | 40,96 | 476,3 | 0,11 | 4,6 | 9,1 | 3,23 | 25,52 | 269,4 | 49,95 | 2,08 | 12 |
| Помидоры св. порционные | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 4,8 | 0,01 | 5 |  | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 | 67 |
| Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,39 | 58,09 |  | 50 | 40,85 | 0,19 | 3 | 0,85 | 0,85 | 0,18 | 6 |
| Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | 8 |
| йогурт | 100 | 2,1 | 3,1 | 4 | 58 |  |  |  |  | 135 |  |  |  | 63 |
| **ИТОГО:** | **710** | **21,5** | **19,86** | **79,95** | **691,19** | **0,18** | **59,6** | **49,95** | **4,08** | **175,52** | **310,25** | **68** | **3,24** |  |