

вторник (второй день)

Возраст (лет)	6-10	11-18	6-10					11-18				
Завтрак			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Запеканка из творога со сметаной	100/15	150/20	16	14,3	17,5	263,0		24	15,5	22,7	318,0	
Какао с молоком	200	200	3,6	2,8	23,4	134		3,6	2,8	23,4	134	
Фрукты	150	150	0,4	0,4	22,0	100,0		0,4	0,4	22,0	100,0	
Хлеб пшеничный	30	50	2,4	0,3	16,8	70,5		4,0	0,5	28,1	117,5	
Итого:			22,4	17,8	79,7	567,5		32,0	19,2	96,2	669,5	
						24,6%					24,3%	
Обед												
Кукуруза консервированная	50	100	1,1	1,5	5,5	39		2,1	2,9	10,9	78	
Суп молочный с крупой	250	250	6,5	6,3	22,3	172,5		6,5	6,3	22,3	172,5	
Биточки (свинина)	75	100	11,9	6,2	10,5	145,5		15,8	8,2	14,0	194,0	
Картофельное пюре	100	150	2,1	3,3	13,4	92,0		4,1	5,4	20,0	144,0	
Компот из свежих плодов (с-витаминизация)	200	200	0,2	0,2	21,8	88,0		0,2	0,2	21,8	88,0	
Хлеб ржаной	20	60	1,3	0,2	6,7	22,5		3,9	0,6	20,4	135,0	
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	0	11,2	47		1,6	0,2	11,2	47	
Зефир	50	50	2,2	2,5	18,2	127,8		2,2	2,5	18,2	127,8	
Итого:			24,65	20,2	109,6	734,3		34,2	26,3	138,8	986,3	
						31,8%					35,7%	
Полдник												
Напиток лимонный	200		0,14	0,02	19,8	80,0						
Пирожки с повидлом	100		1,1	1,1	34,4	120,0						
Итого:			1,24	1,12	54,2	200,0	10%					
ИТОГО:			48,29	39,1	243,5	1501,8		66,2	45,5	235,0	1655,8	
			0,9	0,7	4,4			1,1	0,8	4,1		

среда (третий день)

Возраст (лет)	6-10	11-18	6-10					11-18				
Завтрак			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Котлета (свинина)	75	100	11,8	6,1	10,5	165,5		15,8	8,2	14	194	
Каша вязкая пшенная	100	150	2,3	3,7	10,4	110		4,6	7,4	20,8	188	
Чай с молоком	200	200	1,1	1	11,7	59,4		1,1	1	11,7	59,4	
Хлеб пшеничный	40	50	3,2	0,4	22,4	98,0		4	0,5	28,1	129,5	
Итого:			18,4	11,2	55,0	432,9		25,5	17,1	74,6	570,9	
						20,1%					22,3%	
Обед												
Салат из квашенной капусты с м/р	50	100	0,7	3,6	3,7	50,0		1,3	7,2	7,4	100,0	
Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,8	4,5	20,3	125		5,8	4,5	20,3	125	
Плов из птицы	50/100	75/150	6,5	8,4	16,4	167,0		14,6	18,9	36,9	375,7	
Сок	200	200	1,4	0	34	132,0		1,4	0	34	132,0	
Хлеб ржаной	30	40	5	0,18	3,3	70,0		2,64	0,48	13,6	82,4	
Хлеб пшеничный	20	40	1,6	0,2	11,2	47,0		3,2	0,4	22,4	94,0	
Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,2	56,0		4,8	4	0,2	56,0	
Итого:			21	20,88	89,1	647,0		28,94	35,48	134,8	965,1	
						30,0%					37,7%	
Полдник												
Чай с лимоном	200/7		0,2	0,1	15,2	56,0						
Сырники из творога со сметаной	100/15		16,3	13,5	19,5	265,0						
Итого:			16,5	13,6	34,7	321,0	15%					
ИТОГО			55,9	45,68	178,8	1 400,9		54,44	52,58	209,4	1 536,0	
			1,2	1,0	3,8			1,0	1,0	4,0		

четверг (четвертый день)

Возраст (лет)	6-10	11-18	6-10					11-18				
Завтрак			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Овощи отварные	50	100	0,9	1,5	2,2	26		1,8	3	4,5	52	
Омлет с мясными продуктами	130/5	130/5	14	20,7	2,0	250		14	20,7	2,0	250	
Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1	20,2	96,0		1,4	1	20,2	96,0	
Хлеб пшеничный	40	50	3,2	0,4	22,4	94,0		4	0,5	28,1	117,5	
Итого:			19,5	23,6	46,8	466,0		21,2	25,2	54,8	515,5	
						20,5%					23,0%	
Обед												
Салат "Здоровье" с м/р	75	100	1,2	7,5	4,1	90,0		1,6	10,1	5,9	121,0	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	250/10	2	6	15	120,6		2	6	15	120,6	
Рыба жареная (минтай)	75	100	13,7	5,25	3,1	134,8		18,3	7	4,1	153,0	
Картофельное пюре	100	150	2,1	3,3	13,4	102,0		3	5,4	20	144,0	
Компот из свежих плодов (с-витаминизация)	200	200	1	0	23,4	94,0		1	0	23,4	94,0	
Хлеб ржаной	40	60	2,6	0,4	13,4	45,0		2	0,18	12,8	60,3	
Хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,4	22,4	94,0		3,9	0,6	20,4	135,0	
Итого:			25,8	22,85	94,8	680,4		31,8	29,28	101,6	827,9	
						30,0%					37,0%	
Полдник												
Сок	200		1	0	18,2	76,0						
Ватрушка с повидлом	100		6,2	6	51	254,0						
Итого:			7,2	6	69,2	330,0	15%					
ИТОГО			52,5	52,5	210,8	1 476,4		53	54,5	156,4	1 343,4	
			1,0	1,0	4,0			1,2	1,2	3,6		

пятница (пятый день)

Возраст (лет)	6-10	11-18	6-10					11-18				
Завтрак			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Колбаски по-слуцки (свинина)	75	100	8,3	16,7	3,9	199		11,1	22,2	5,2	265	
Каша вязкая гречневая	100	150	3	3	14,6	97		4,5	4,5	21,9	145,5	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,0	56		0,2	0,1	15,0	56	
Хлеб пшеничный	40	50	3,2	0,4	22,4	94,0		4	0,5	28,1	117,5	
Итого:			14,7	20,2	55,9	446,0		19,8	27,3	70,2	584,0	
						19,8%					25,5%	
Обед												
Огурец маринованный	50	100	0,4	0,05	1,3	7,0		0,8	0,1	2,6	14,0	
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	300/20	2,25	6,25	14,25	122,5		2,7	7,5	17,1	147	
Биточки куриные с сыром	100	100	13,5	15,5	11	255,0		13,5	15,5	11	255,0	
Картофель овощи тушеные (сметанный соус)	100	200	2,1	5,8	14,8	120,0		4,2	11,6	29,6	240,0	
Компот из сухофруктов (с-витаминизация)	200	200	0,4	0	26,6	104,0		0,4	0	26,6	104,0	
Хлеб ржаной	40	60	2,6	0,4	13,4	45,0		3,9	0,6	20,4	135,0	
Хлеб пшеничный	40	40	3,9	0,6	20,4	135,0		3,9	0,6	20,4	135,0	
Итого:			23,05	22,8	86,95	668,5		25,2	24,3	98,1	790,0	
						29,6%					34,5%	
Полдник												
Кефир	200		5,6	3	8,2	112,0						
Булочка	50		3,1	2,97	25,28	140,6						
Фрукты	150		0,4	0,4	22	100,0						
Итого:			9,1	3,37	55,48	352,6	16%					
ИТОГО			46,85	46,37	198,3	1 467,1		45	51,6	168,3	1 374,0	
			1,0	1,0	4,1			1,0	1,2	3,8		

2 неделя
понедельник (шестой день)

Возраст (лет):	6-10	11-18	6-10					11-18				
Завтрак			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Шницель (свинина)	75	100	11,8	6,15	10,5	155,5		15,8	8,2	14	194,0	
Макароны отварные	100	150	3,4	2,9	20,2	120,0		5,1	4,4	30,3	180,0	
Чай с молоком	200	200	1,6	1,4	17,4	88,0		1,6	1,4	17,4	88,0	
Хлеб пшеничный	40	40	1,2	0,3	33,6	98,0		3,2	0,3	23,6	98,0	
Итого:			18	10,75	81,7	461,5		25,7	14,3	85,3	560,0	
						19,4%					20,9%	
Обед												
Салат "Студенческий" м/р	50	100	1,7	5,25	3,8	89,0		3,4	10,5	7,6	138,0	
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	250/10	2,3	6	9	120,6		2,3	6	9	120,6	
Колбаса отварная	75	100	8,6	12,5	1,1	131,5		11,5	16,7	1,5	202,0	
Каша вязкая рисовая	100	150	1,8	2,1	10,4	57,3		2,7	3,1	15,6	101,0	
Сок	200	200	1,4	0	34	132,0		1,4	0	34	132,0	
Хлеб ржаной	30	50	8,6	6,6	9,05	89,0		5,2	6,05	22,05	110,0	
Хлеб пшеничный	20	50	6,6	6,05	6,4	62,0		6,6	12,05	6,4	161,0	
Печенье	30	30	2,2	2,5	18,2	82,8		2,2	2,5	18,2	82,8	
Итого:			31	38,5	73,75	764,2		33,1	54,4	96,15	1 047,4	
						32,1%					39,1%	
Полдник												
Оладьи со сметаной	75/5		8,5	4,2	26,3	186,0						
Какао с молоком	200		3,6	2,8	23,4	134,0						
Итого:			12,1	7	49,7	320,0	13%					
ИТОГО			61,1	56,25	205,15	1 545,7		58,8	68,7	181,45	1 607,4	
			1,1	1,0	3,8			1,1	1,3	3,5		

вторник
(седьмой день)

Возраст (лет)	6-10	11-18	6-10					11-18				
Завтрак			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Творожник "Лакомка" со сметаной	100/15	150/20	13,1	11,2	16,1	219		19,6	16,6	24,1	328	
Какао с молоком	200	200	3,6	2,8	23,4	134		3,6	2,8	23,4	134	
Сыр	20	20	4,6	5,8	0	75,3		4,6	5,8	0	75,3	
Хлеб пшеничный	20	40	2	0,2	11,2	47,0		3,6	0,4	25,3	105,7	
Фрукты	150	150	0,4	0,4	22,0	100,0		0,4	0,4	22,0	100,0	
Итого:			23,7	20,4	72,7	575,3		31,8	26	94,8	743	
						24,5%					25,9%	
Обед												
Горошек консервированный	50	100	1,5	1,4	3,2	31		3	2,7	6,4	62	
Суп молочный с крупой	250	250	6,5	6,3	22,3	172,5		6,5	6,3	22,3	172,5	
Котлеты рубленые из птицы	75	100	10,8	11,8	10,2	210,5		14,4	15,8	13,6	254	
Картофельное пюре	100	150	2	3,6	13,3	96		3	5,4	20	144	
Напиток лимонный	200	200	0,14	0,02	19,8	80,0		0,14	0,02	19,8	80,0	
Хлеб ржаной	40	50	1,3	0,24	6,84	66,2		3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	20	50	2	0,2	11,2	47,0		4	0,45	28,05	117,5	
Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,2	56,0		4,8	4	0,2	56,0	
Итого:			24,24	23,56	86,84	703,2		34,34	31,27	127,25	976,5	
						30,0%					34,1%	
Полдник												
Пирожки с повидлом	100		3,3	3	34,8	180,0						
Кисломолочный продукт	200		1,2	1,1	13,1	66,0						
Итого:			4,5	4,1	47,9	246,0	10%					
ИТОГО			52,44	48,06	207,4	1 524,5		66,14	57,27	222,1	1 719,5	
			1,0	0,9	4,0			1,1	1,0	3,9		

*среда
(восьмой день)*

Возраст (лет)	6-10	11-18	6-10					11-18				
Завтрак			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Биточки (свинина)	75	100	11,8	6,1	10,5	145,5		15,8	8,2	14	194	
Каша вязкая рисовая	100	150	1,4	2,7	14,9	98		2,1	4,05	22,4	145	
Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1	20,2	96		1,4	1	20,2	96	
Хлеб пшеничный	60	60	4,8	0,5	33,6	141,0		4,8	0,5	33,6	141,0	
Итого:			19,4	10,3	79,2	480,5		24,1	13,75	90,2	576,0	
						20,3%					23,7%	
Обед												
Салат из квашенной капусты с м/р	50	100	0,8	2,5	3,4	42		1,6	5	7,7	83	
Суп с бобовыми	250	250	5,8	4,5	20,3	125		5,8	4,5	20,3	125	
Рагу из птицы	50/125	80/200	8,7	10,6	15,5	232		15	18,3	26,7	330	
Компот из свежих плодов (с-витаминация)	200	200	0,2	0,2	21,8	145		0,2	0,2	21,8	145	
Хлеб ржаной	30	50	1,98	0,4	10,26	54,3		3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	40	50	3,2	0,4	22,4	94,0		4	0,45	28,05	107,5	
Итого:			20,68	18,6	93,7	692,3		29,9	29,05	121,7	881,0	
						29,3%					36,3%	
Полдник												
Ватрушка с повидлом	100		6,2	6	51	254,0						
Сок	200		0,5	0	31	108,0						
Итого:			6,7	6	40	362,0	15%					
ИТОГО			46,78	34,9	212,9	1 534,8		54	42,8	211,9	1 457,0	
			1,0	0,7	4,3			1,0	0,8	4,1		

*четверг
(девятый день)*

Возраст (лет)	6-10	11-18	6-10					11-18				
Завтрак			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Овощи отварные	75	100	1,35	2,25	3,4	39		1,8	3	4,5	52	
Омлет с сыром	115/5	115/5	14,1	20,3	1,9	247		14,1	20,3	1,9	247	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	13,9	51,8		0,2	0,1	13,9	51,8	
Масло сливочное	10	20	0,05	8,3	0,1	74,0		0,1	16,6	0,2	148,0	
Хлеб пшеничный	20	50	2,3	0,4	9,3	40,6		4	0,45	28,05	117,5	
Итого:			18	31,35	28,6	452,4		20,2	40,45	48,6	616,3	
						19,5%					23,0%	
Обед												
Салат Салат из свеклы с сыром и чесноком с м/р	50	100	2,75	7,5	2,9	90		5,5	15,1	5,8	181	
Щи из сежей капусты со сметаной	250/10	250/10	2	6	15	120,6		2	6	15	120,6	
Колбаски рыбные (минтай)	75	100	12,4	12,7	4,05	215		16,6	17	5,4	250	
Каша вязкая гречневая	100	150	3	3	14,6	97		4,5	4,5	21,9	145,5	
Компот из смеси сухофруктов (с-витаминация)	200	200	0,6	0	25,2	100		0,6	0	25,2	100	
Хлеб ржаной	20	6	1,3	0,4	11,3	60,3		3,9	0,6	20,4	135,0	
Хлеб пшеничный	20	60	2,3	0,4	11,3	60,3		6,2	4	22	60,3	
Итого:			24,35	30	84,35	743,2		39,3	47,2	115,7	992,4	
						32,1%					37,0%	
Полдник												
Сырники из творога со сметаной	75/5		11,8	7,8	14,2	175,5						
Какао с молоком	200		3,6	2,8	23,4	134,0						
Итого:			15,4	10,6	37,6	309,5	13%					
ИТОГО			57,75	71,95	150,6	1 505,1		59,5	87,65	164,3	1 608,7	
			1,2	1,5	3,2			1,1	1,7	3,2		

пятница
(десятый день)

Возраст (лет)	6-10	11-18	6-10					11-18				
			Белки	Жиры	Углев	Ккал		Белки	Жиры	Углев	Ккал	
Завтрак												
Котлеты (свинина)	75	100	11,8	6,1	10,5	145,5		15,8	8,2	14	194	
Каша вязкая пшеница	100	200	2,3	3,7	10,4	94		4,6	7,4	20,8	188	
Чай с молоком	200	200	1,1	1	11,7	59,4		1,1	1	11,7	59,4	
Хлеб пшеничный	50	60	3,2	0,4	23,4	124,0		4,8	0,6	33,6	141,0	
Итого:			18,4	11,2	56	422,9		26,3	17,2	80,1	582,4	
						19,4%					21,5%	
Обед												
Огурец маринованный	50	100	0,4	0,1	0,8	6,5		0,4	0,1	0,8	13,0	
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	300/20	2,25	6,25	14,25	122,5		2,7	7,5	17,1	167	
Котлета из птицы "Оригинальная"	50	100	8,7	11,8	4,4	158		17,4	23,6	8,8	316	
Картофель овощи тушеные (сметанный соус)	100	150	2,1	5,8	14,8	120,0		4,2	11,6	29,6	240,0	
Кисель (с-витаминизация)	200	200	0	0	28,6	110		0	0	28,6	110	
Хлеб ржаной	40	50	2,3	0,4	11,3	70,0		3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	40	60	3,2	0,4	22,4	97,0		4	0,5	28,1	117,5	
Итого:			18,55	24,65	95,8	677,5		31,6	43,8	129,3	1 041,0	
						31,0%					38,5%	
Полдник												
Булочка домашняя	60		3,4	4,4	20	106,0						
Кефир	200		5,6	6,4	8,2	112,0						
Фрукты	150		0,4	0,4	22	100,0						
Итого:			9,0	10,8	28,2	318,0	15%					
ИТОГО			46,0	46,7	180,0	1 418,4		57,9	61,0	209,4	1 623,4	
			1,0	1,0	4,0			1,1	1,1	3,8		