

Дни недели	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин
		7-11 лет	11-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	11-18 лет	С
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
День 1 понедельник	<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный с манной крупой	35	35	3,7	3,7	6,2	6,2	6,5	6,5	110	110	
	Пряник	200	200	2,4	2,4	3,6	3,6	27,9	27,9	148	148	
	<b>Обед</b>											
	Борщ	75	100	1,1	1,5	2,2	3,0	7,9	10,5	56	74	7,9
	Пельмени с маслом	250	300	7,0	8,4	7,9	9,5	24,7	29,8	141	169,2	
	Чай с сахаром	200	250	21,6	27	11,8	14,7	37,8	47,2	350	438	
	Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239	
	<b>ИТОГО:</b>			43,7	50,9	32,7	38	188,7	205,8	1186	1320,2	
День 2 вторник	<b>Завтрак</b>											
	Чай с сахаром	25	25	1,3	1,3	8,2	8,2	6,9	6,9	115	115	
	Булка с маслом	250	300	7,0	8,4	7,9	9,5	24,7	29,8	141	169,2	
	<b>Обед</b>											
	Салат из свежей капусты	75	100	1,2	1,5	3,2	4,1	2,8	3,7	64	85	21,3
	Суп картофельный со пшеном	250	300	7,0	8,4	7,9	9,5	24,7	29,8	141	169,2	
	Вермишель отворная, соус томатный с овощами	100	150	2,1	3,2	4,5	6,7	14,6	22	109	164	
	Голубцы	100	100	15,9	15,9	14,4	14,4	16,0	16,0	261	261	
	Кисель фруктовый	200	200	0,2	0,2	-	-	38,5	38,5	142	142	50,0
Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239		
<b>ИТОГО:</b>			43,9	48,1	51,9	58,2	220,6	239,1	1282	1414,4		
День 3 среда	<b>Завтрак</b>											
	Чай с сахаром	200	200	5,9	5,9	6,8	6,8	9,9	9,9	123	123	
	Булочка домашняя с маслом	100	100	7,5	7,5	13,2	13,2	60,9	60,9	394	394	
	<b>Обед</b>											
	Борщ	75	100	1,1	1,5	2,2	3,0	7,9	10,5	56	74	7,9
	Картофельное пюре	75	100	1	1,4	4,3	5,1	7,1	8,9	66	88	35,0
	Соус томатный с овощами	250	300	2,2	3,1	4,5	5,6	20,1	24,2	135	162	

	Жареная рыба	150	200	9,1	11,6	7,6	10,4	43	56,8	272	374		
	Компот из сухофруктов	50	50	1,3	1,3	4,8	4,8	47	47	70	70		
	Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239		
	ИТОГО:			46,1	49,9	48,2	52,9	274	293,7	1550	1701		
День 4 Четверг	<b>Завтрак</b>												
		Целебная булка с маслом	35	35	4,7	4,7	7,9	7,9	7,3	7,3	123	123	
		Какао с молоком	200	200	4,7	4,7	5,0	5,0	31,8	31,8	187	187	
		<b>Обед</b>											
		Суп картофельный с горохом	250	300	6,2	1,3	5,6	6,7	22,3	26,8	200,4	167	
		Салат свекла жареным луком	75	100	0,9	1,2	3,1	4,1	6,1	8,2	39,6	53	
		Рис отварной	150	200	3,6	4,8	6,0	8,0	36,7	49	219	292	
		Соус томатный с овощами	100	100	11,5	11,5	18,3	18,3	0,3	0,4	108	144	
		Сарделька отварная	50	50	1,3	1,3	4,8	4,8	47	47	70	70	
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	1,5	1,5	58	58	
		Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239	
	ИТОГО:			63,37	28,2	38,8	60,6	163,2	182,1	1042	1095		
День 5 Пятница	<b>Завтрак</b>												
		Молоко йодированная	35	35	4,7	4,7	7,9	7,9	7,3	7,3	123	123	
		Булочка домашняя	200	200	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44	44	
		<b>Обед</b>											
		Салат из свежей капусты	75	100	1,07	1,4	3,1	4,1	2,5	3,5	43	57	16,3
		Картофельное пюре	150	200	2,7	3,6	5,7	7,6	16,4	21,8	128	270	
		Соус томатный с овощами	100	100	11,5	11,5	18,3	18,3	0,3	0,4	108	144	
		Окорочка тушеное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	1,5	1,5	58	58	
	Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239		
	ИТОГО:			31,77	37,6	35,2	40,8	107,76	118,46	847,2	1044,4		
День 6 Суббота	<b>Обед</b>												
		Гречка	100	150	2,1	3,2	4,5	6,7	14,6	22	109	164	
		Соус томатный с овощами	100	100	11,5	11,5	18,3	18,3	0,3	0,4	108	144	
		Тефтели	100	100	8,6	8,6	6,7	6,7	6,6	6,6	125	125	
		Кофейный напиток	200	200	0,2	0,2	-	-	1,5	1,5	58	58	
		Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239	
	ИТОГО:			29,3	32,8	44,2	50,2	167,46	179,46	1169,6	1303		



День 7 Понедельник	<b>Завтрак</b>												
	Суп молочный с вермишелью	25	25	1,3	1,3	8,2	8,2	6,9	6,9	115	115		
	Печенье	250	300	7,0	8,4	7,9	9,5	24,7	29,8	141	169,2		
	<b>Обед</b>												
	Картофельный суп с рисом	250	300	2,6	3,0	5,3	6,2	14,3	17	116	151		
	Бутерброд с колбасой	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77		
		50	50	7	7	3,2	3,2	2,0	2,0	61	61		
	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44	44		
	Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239		
	<b>Итого:</b>			27,7	30,2	33	36,9	110,16	125,26	929	1058		
День 8 Вторник	<b>Завтрак</b>												
	Чай с сахаром	250	300	6,2	7,4	7,9	9,6	28,2	27,9	120	222		
	Целебная булка с маслом	25	25	1,3	1,3	8,2	8,2	6,9	6,9	115	115		
	<b>Обед</b>												
	Салат из свежей капусты	75	100	1	1,4	4,3	5,1	7,1	8,9	66	88	35,0	
	Суп картофельный с горохом	150	200	3,6	4,8	6,0	8,0	36,7	49	219	292		
	Картофельное пюре	100	150	2,1	3,2	4,5	6,7	14,6	22	109	164		
	Котлеты куриные	100	100	8,6	8,6	6,7	6,7	6,6	6,6	125	125		
	Сок	200	200	-	-	-	-	32,2	32,2	134	134		
	Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239		
<b>Итого:</b>			30,5	36,2	50,2	60,5	203,9	223,5	1184	1373,2			
День 9 Среда	<b>Завтрак</b>												
	Булочка с маслом	100	100	7,5	7,5	13,2	13,2	60,9	60,9	394	394		
	Чай с сахаром	200	200	5,9	5,9	6,8	6,8	9,9	9,9	123	123		
	<b>Обед</b>												
	Салат из свеклы с жареным луком	75	100	1,07	1,4	3,1	4,1	2,5	3,5	43	57	16,3	
	Суп картофельный с вермишелью	250	300	2,5	3,6	3,0	3,6	18,3	22	113	136		
	Плов мясной	100	150	3,5	5,3	4,1	6,2	23,5	35	147	220		
	Сок фруктовый	200	200	-	-	-	-	35,8	35,8	142	142	50,0	
	Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239		
	<b>Итого:</b>			39,7	48,3	45,3	54,4	272	294,7	1594	1712		

День 10  
Четверг

<b>Завтрак</b>												
Какао с молоком	100	100	2,3	2,3	2,5	2,5	16,5	16,5	95	95		
Булка целебная с маслом	200	200	0,5	0,5	-	-	10,6	10,6	44	44		
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с горохом	250	300	2,5	3,6	3,0	3,6	18,3	22	113	136		
Гречка	100	150	3,5	5,3	4,1	6,2	23,5	35	147	220		
Сардельки	50	50	13	13	6,7	6,7	2,3	2,3	120	120		
Соус томатный с овощами	50	50	1,3	1,3	4,8	4,8	47	47	70	70		
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	1,5	1,5	58	58		
Хлеб йодированный	100	100	7,9	7,9	1,0	1,0	48,1	48,1	239	239		
<b>ИТОГО:</b>			36,2	39,5	32	35,5	172,3	190,1	1008	1122		