



№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	
День 1	<i>Завтрак</i>											
	Каша рисовая жидкая	200	250	2,16	2,70	0,30	0,38	22,80	28,50	102,56	128,20	1143
	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,90	2,90	2,80	2,80	14,90	14,90	94,00	94,00	692
	Яйцо вареное	50	50	6,00	6,00	5,00	5,00	0,38	0,38	70,75	70,75	54-60-20
	Печенье	50	50	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>14,81</b>	<b>15,35</b>	<b>13,00</b>	<b>13,08</b>	<b>75,28</b>	<b>80,98</b>	<b>475,81</b>	<b>501,45</b>	
	<i>Обед</i>											
	Винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	1,38	2,30	4,32	7,20	32,40	54,00	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	7,64	14,24	6,24	11,24	11,74	16,05	141,54	232,92	97 и 175
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	5,28	6,34	19,50	23,40	140,22	168,26	520
	Котлета или биточек из рыбы	120	120	16,92	16,92	8,36	8,36	10,32	10,32	203,16	203,16	54-3р-20
	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	389
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,50	3,50	0,50	0,50	23,00	23,00	110,11	110,11	
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>900</b>	<b>32,90</b>	<b>40,63</b>	<b>21,76</b>	<b>28,74</b>	<b>89,08</b>	<b>100,17</b>	<b>712,23</b>	<b>853,25</b>	
				<b>47,71</b>	<b>55,98</b>	<b>34,76</b>	<b>41,82</b>	<b>164,36</b>	<b>181,15</b>	<b>1188,04</b>	<b>1354,70</b>	
	<i>Полдник</i>											
	Бутерброд с маслом	50	50	4,00	4,00	16,70	16,70	23,80	23,80	264,00	264,00	1
	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	943
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	<b>16,9</b>	<b>16,9</b>	<b>45,9</b>	<b>45,9</b>	<b>335</b>	<b>335</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1630</b>	<b>1800</b>	<b>67,62</b>	<b>76,43</b>	<b>64,66</b>	<b>71,80</b>	<b>285,54</b>	<b>308,03</b>	<b>1998,85</b>	<b>2191,15</b>	

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше	
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше			
День 2	<b>Затрап</b>											
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	250	5,80	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,80	183,50	94
	Какао с молоком	200	200	3,87	3,87	3,80	3,80	25,06	25,06	161,36	161,36	433
	Бутерброд с сыром	60	60	5,31	5,31	2,69	2,69	16,93	16,93	115,39	115,39	3
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,15	24,15	117,50	117,50	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>18,93</b>	<b>20,38</b>	<b>12,47</b>	<b>13,84</b>	<b>84,710</b>	<b>89,35</b>	<b>541,05</b>	<b>577,75</b>	
	<b>Обед</b>											
	Салат из б/к капусты	60	100	0,850	1,410	3,050	5,080	5,190	8,650	51,54	85,90	43
	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	200	200	2,140	2,140	2,240	2,240	13,710	13,710	83,60	83,60	204
	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	3,710	4,940	6,110	8,140	37,310	49,740	219,00	292,00	511
	Гуляш из куриного филе	100	100	23,800	23,800	19,520	19,520	5,740	5,740	203,00	203,00	591
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,040	0,040	0,000	0,000	24,760	24,760	94,20	94,20	868
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,500	3,500	0,500	0,500	23,000	23,000	110,11	110,11	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>850</b>	<b>34,04</b>	<b>35,83</b>	<b>31,42</b>	<b>35,48</b>	<b>109,71</b>	<b>125,6</b>	<b>761,45</b>	<b>868,81</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Пирожок со сгущенным молоком	50	100	3,66	7,33	4,92	9,83	26,10	52,50	160,00	320,00	468
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,40	1,40	1,40	1,40	11,20	11,20	61,00	61,00	630
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>5,96</b>	<b>9,63</b>	<b>6,515</b>	<b>11,43</b>	<b>45,4</b>	<b>71,8</b>	<b>264</b>	<b>424</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1620</b>	<b>1810</b>	<b>58,93</b>	<b>65,84</b>	<b>50,41</b>	<b>60,75</b>	<b>239,82</b>	<b>286,75</b>	<b>1566,50</b>	<b>1870,56</b>	

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше		
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше				
<b>Завтрак</b>													
<b>День 3</b>	Омлет	150	200	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	303,53	404,7	214	
	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,90	2,9	2,80	2,8	14,90	14,9	94,00	94	692	
	Хлеб пшеничный	60	60	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	117,5	117,5		
	Овощи натуральные	100	100	0,80	0,8	0,1	0,1	2,5	2,5	14	14	112	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>21,92</b>	<b>26,64</b>	<b>25,56</b>	<b>31,72</b>	<b>44,2</b>	<b>45,06</b>	<b>529,03</b>	<b>630,2</b>		
	<b>Обед</b>												
	Икра свекольная	60	100	1,41	2,35	2,76	4,6	7,40	12,33	60,006	100,01	54	
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,20	125,25	82	102,5	170	
	Макароны отварные	150	200	5,5	7,34	4,57	6,02	26,44	35,26	168	224	317	
	Котлета из мяса свинины	100	100	10,4	10,4	20	20	21,20	21,2	267	267	536	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,00	14	28	28	943	
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,5	3,5	0,5	0,5	23,00	23	110,11	110,11		
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>900</b>	<b>22,46</b>	<b>25,6</b>	<b>31,76</b>	<b>36,03</b>	<b>192,24</b>	<b>231,04</b>	<b>715,116</b>	<b>831,62</b>		
<b>Полдник</b>													
Вафли	50	50	1,4	1,4	1,7	1,7	38,7	38,7	175,0	175,0			
Какао с молоком	200	200	3,87	3,87	3,8	3,8	25,06	25,06	161,36	161,36	433		
Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458		
<b>Итого</b>	<b>350,0</b>	<b>350,0</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>71,8</b>	<b>71,8</b>	<b>379,4</b>	<b>379,4</b>			
<b>Итого всего</b>	<b>1620,00</b>	<b>1810,00</b>	<b>50,55</b>	<b>58,41</b>	<b>62,97</b>	<b>73,40</b>	<b>308,25</b>	<b>347,91</b>	<b>1623,50</b>	<b>1841,18</b>			

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше	
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше			
<b>День 4</b>	<b>Затрап</b>											
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	200	250	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	202	168
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,00	14	28	28	943
	Бутерброд с маслом	60	60	4	4	16,7	16,7	23,80	23,8	264	264	1
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	117,5	117,5	
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>12,82</b>	<b>14,36</b>	<b>22,06</b>	<b>22,48</b>	<b>87,78</b>	<b>94,74</b>	<b>575,5</b>	<b>611,5</b>	
	<b>Обед</b>											
	Салат из б/к капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	43
	Рассольник ленинградский	200	250	12,60	15,3	25,60	28,9	11,90	14,87	125,5	156,8	132
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	5,28	6,34	19,50	23,4	140,22	168,26	520
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	120	15,03	18,03	8,51	10,21	7,08	8,49	196,67	236	486
	Какао с молоком	200	200	3,87	3,87	3,80	3,8	25,06	25,06	161,36	161,36	433
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,50	3,5	0,50	0,5	23,00	23	110,11	110,11	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>900</b>	<b>38,91</b>	<b>45,78</b>	<b>46,74</b>	<b>54,83</b>	<b>91,73</b>	<b>103,47</b>	<b>785,40</b>	<b>918,43</b>	
				<b>51,73</b>	<b>60,14</b>	<b>68,80</b>	<b>77,31</b>	<b>179,51</b>	<b>198,21</b>	<b>1360,90</b>	<b>1529,93</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Булочка домашняя	50	100	3,35	6,7	5,6	11,2	21,75	42,5	148,85	297,7	501
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	868
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>4,29</b>	<b>7,64</b>	<b>5,8</b>	<b>11,4</b>	<b>54,61</b>	<b>75,36</b>	<b>286,05</b>	<b>434,9</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1620</b>	<b>1860</b>	<b>56,02</b>	<b>67,78</b>	<b>74,60</b>	<b>88,71</b>	<b>234,12</b>	<b>273,57</b>	<b>1646,95</b>	<b>1964,83</b>	

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		7-12 лет	12 лет и старше	Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше	
				7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше			
<b>День 5</b>	<b>Затрак</b>											
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,6	7	6,32	7,9	19,76	24,7	112,8	141	160
	Бутерброд с повидлом	60	60	2,20	2,2	4,95	4,95	25,45	25,45	123,30	123,30	4
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	117,5	117,5	
	Какао с молоком	200	200	3,87	3,87	3,80	3,8	25,06	25,06	161,36	161,36	433
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>15,62</b>	<b>17,02</b>	<b>15,57</b>	<b>17,15</b>	<b>94,42</b>	<b>99,36</b>	<b>514,96</b>	<b>543,16</b>	
	<b>Обед</b>											
	Суп-харчо	200	250	3,976	4,97	4,952	6,19	17,04	21,3	121	152,84	101
	Капуста тушеная	200	200	3,7	3,7	8,64	8,64	46,03	46,03	284,7	284,7	336
	Гуляш из свинины	100	100	14,55	14,55	16,79	16,79	2,89	2,89	221	221	260
	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	389
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,50	3,5	0,50	0,5	23,00	23	110,11	110,11	
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>800</b>	<b>26,726</b>	<b>27,72</b>	<b>30,882</b>	<b>32,12</b>	<b>109,16</b>	<b>113,42</b>	<b>821,61</b>	<b>853,45</b>	
				<b>42,346</b>	<b>44,74</b>	<b>46,452</b>	<b>49,27</b>	<b>203,58</b>	<b>212,78</b>	<b>1336,57</b>	<b>1396,61</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Манник	50	50	3,68	3,68	7,04	7,04	20,63	20,63	133,5	133,5	274
	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,90	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94	692
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>7,48</b>	<b>7,48</b>	<b>10,04</b>	<b>10,04</b>	<b>43,63</b>	<b>43,63</b>	<b>270,5</b>	<b>270,5</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1610</b>	<b>1710</b>	<b>49,826</b>	<b>52,22</b>	<b>56,492</b>	<b>59,31</b>	<b>247,21</b>	<b>256,41</b>	<b>1607,07</b>	<b>1667,11</b>	

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше	
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше			
<b>День 6</b>	<b>Затрак</b>											
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	200	250	3,616	4,52	3,256	4,07	28,368	35,46	157,6	197	168
	Печенье	60	60	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	117,5	117,5	
	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	10,25	10,25	41,68	41,68	377
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>11,446</b>	<b>12,35</b>	<b>8,676</b>	<b>9,49</b>	<b>99,968</b>	<b>107,06</b>	<b>525,28</b>	<b>564,68</b>	
	<b>Обед</b>											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,06	2,58	2,22	2,78	12,56	15,70	87,20	109,00	100
	Винегрет овощной	100	100	1,30	1,30	2,30	2,30	7,20	7,20	54,00	54,00	71
	Плов из птицы	210	260	20,50	25,38	17,16	21,25	36,03	44,61	380,63	471,25	304
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,50	3,5	0,50	0,5	23,00	23	110,11	110,11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	868
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>860</b>	<b>27,40</b>	<b>32,80</b>	<b>22,19</b>	<b>26,83</b>	<b>103,55</b>	<b>115,27</b>	<b>726,14</b>	<b>838,56</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Оладьи со сливочным маслом	100	150	7,21	10,82	7,39	11,09	43,52	65,28	269,7	404,55	556
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,00	14	28	28	943
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>8,31</b>	<b>11,92</b>	<b>7,59</b>	<b>11,29</b>	<b>65,62</b>	<b>87,38</b>	<b>340,70</b>	<b>475,55</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1670</b>	<b>1870</b>	<b>47,2</b>	<b>57,1</b>	<b>38,5</b>	<b>47,6</b>	<b>269,1</b>	<b>309,7</b>	<b>1592,1</b>	<b>1878,8</b>	

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше	
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше			
День 7	<b>Затра</b>											
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,6	7	6,32	7,9	19,76	24,7	112,8	141	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,20	94,20	868
	Бутерброд с маслом и сыром	60	60	3,48	3,48	8,32	8,32	17,20	17,2	157,6	157,6	3
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	117,50	117,50	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>13,07</b>	<b>14,47</b>	<b>15,14</b>	<b>16,72</b>	<b>85,87</b>	<b>90,81</b>	<b>482,10</b>	<b>510,3</b>	
	<b>Обед</b>											
	Салат из б/к капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	43
	Суп картофельный со свининой	200	250	1,88	2,35	2,26	2,83	13,50	16,88	91,20	114,00	92
	Котлета из мяса свинины	100	100	10,40	10,40	20,00	20,00	21,20	21,20	267,00	267,00	536
	Каша гречневая	150	200	8,85	11,06	5,15	6,44	37,85	47,31	212,15	265,19	182
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,50	3,50	0,50	0,50	23,00	23,00	110,11	110,11	
	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	389
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>900</b>	<b>26,48</b>	<b>29,72</b>	<b>30,96</b>	<b>34,85</b>	<b>120,94</b>	<b>137,24</b>	<b>816,80</b>	<b>927,00</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Печенье	50	50	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50	556
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0	24,76	24,76	94,2	94,2	868
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>3,79</b>	<b>4,90</b>	<b>4,90</b>	<b>61,96</b>	<b>61,96</b>	<b>302,70</b>	<b>302,70</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1520</b>	<b>1710</b>	<b>43</b>	<b>47,98</b>	<b>51,00</b>	<b>56,47</b>	<b>268,77</b>	<b>290,01</b>	<b>1601,60</b>	<b>1740,0</b>	

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше	
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше			
День 8	<b>Затрап</b>											
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,6	7	6,32	7,9	19,76	24,7	112,8	141	160
	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	685
	Бутерброд с маслом	60	60	4	4	16,7	16,7	23,80	23,8	264	264	1
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	117,5	117,5	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>13,75</b>	<b>15,15</b>	<b>23,52</b>	<b>25,1</b>	<b>81,71</b>	<b>86,65</b>	<b>550,3</b>	<b>578,5</b>	
	<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы с яблоком	60	100	0,54	0,9	3,06	5,1	4,98	8,3	49,2	82	51
	Суп картофельный с горохом и гречками	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	20,00	25	166,66	208,33	206
	Жаркое по-домашнему	200	200	18,52	18,52	20,68	20,68	18,94	18,94	337,14	337,14	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0	24,76	24,76	94,2	94,2	868
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,50	3,5	0,50	0,5	23,00	23	110,11	110,11	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>28,45</b>	<b>28,46</b>	<b>31,56</b>	<b>91,68</b>	<b>100</b>	<b>757,31</b>	<b>831,78</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Бутерброд с повидлом	60	60	2,20	2,2	4,95	4,95	25,45	25,45	123,30	123,30	4
	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	10,25	10,25	41,68	41,68	377
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>2,33</b>	<b>2,33</b>	<b>4,97</b>	<b>4,97</b>	<b>35,70</b>	<b>35,70</b>	<b>164,98</b>	<b>164,98</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1470</b>	<b>1610</b>	<b>43,07</b>	<b>45,93</b>	<b>56,95</b>	<b>61,63</b>	<b>209,09</b>	<b>222,35</b>	<b>1472,59</b>	<b>1575,26</b>	

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше	
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше			
<b>День 9</b>	<b>Затрап</b>											
	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	250	8,16	10,2	9,84	12,3	35,6	44,5	264	330	100
	Бутерброд с повидлом	60	60	2,20	2,2	4,95	4,95	25,45	25,45	123,30	123,30	4
	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	10,25	10,25	41,68	41,68	377
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	117,5	117,5	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>555</b>	<b>14,44</b>	<b>16,48</b>	<b>15,31</b>	<b>17,77</b>	<b>95,45</b>	<b>104,35</b>	<b>546,48</b>	<b>612,48</b>	
	<b>Обед</b>											
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,40	1,75	3,59	4,49	6,79	8,49	67,80	84,75	187
	Салат "Свеколка"	60	100	4,80	8,00	10,10	10,10	9,12	15,20	110,40	184,00	50
	Макаронь отварные	150	200	5,50	7,34	4,57	6,02	26,44	35,26	168,00	224,00	317
	Тефтели мясные школьные	110	110	9,25	9,25	9,88	9,88	7,51	7,51	168,79	168,79	319
	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,90	2,9	2,80	2,8	14,90	14,9	94,00	94	692
	Хлеб "целебный" ржано-пшеничный с йодказеином	50	50	3,50	3,50	0,50	0,50	23,00	23,00	110,11	110,11	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>27,35</b>	<b>32,74</b>	<b>31,442</b>	<b>33,79</b>	<b>87,762</b>	<b>104,36</b>	<b>719,1</b>	<b>865,65</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Булочка домашняя	50	100	3,35	6,7	5,6	11,2	21,75	42,5	148,85	297,7	501
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0	24,76	24,76	94,2	94,2	868
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>4,29</b>	<b>7,64</b>	<b>5,8</b>	<b>11,4</b>	<b>54,61</b>	<b>75,36</b>	<b>286,05</b>	<b>434,9</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1625</b>	<b>1865</b>	<b>46</b>	<b>56,9</b>	<b>52,6</b>	<b>63,0</b>	<b>237,8</b>	<b>284,1</b>	<b>1551,6</b>	<b>1913,0</b>	

№ дня	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-12 лет	12 лет и старше	
		7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше	7-12 лет	12 лет и старше			
<b>День 10</b>	<b>Затрап</b>											
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	200	250	3,616	4,52	3,256	4,07	28,368	35,46	157,6	197	168
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	117,5	117,5	
	Бутерброд с повидлом	60	60	2,2	2,2	4,95	4,95	25,45	25,45	123,3	123,3	4
	Какао с молоком	200	200	2,9	2,9	2,5	2,5	24,8	24,8	134	134	433
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>12,666</b>	<b>13,57</b>	<b>11,206</b>	<b>12,02</b>	<b>102,77</b>	<b>109,86</b>	<b>532,40</b>	<b>571,8</b>	
	<b>Обед</b>											
	Салат из б/к капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	43
	Суп с крупой (рисовой)	200	200	2,14	2,14	2,24	2,24	13,71	13,71	83,60	83,6	204
	Каша гречневая	150	200	8,85	11,06	5,15	6,4375	37,85	47,3125	212,15	265,1875	182
	Гуляш из свинины	100	100	14,55	14,55	16,79	16,79	2,89	2,89	221	221	260
	Хлеб "целебный" ржано- пшеничный с йодказеином	50	50	3,50	3,50	0,50	0,5	23,00	23	110,11	110,11	
	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	10,25	10,25	41,68	41,68	377
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>850</b>	<b>30</b>	<b>32,79</b>	<b>27,75</b>	<b>31,0675</b>	<b>92,89</b>	<b>105,8125</b>	<b>720,08</b>	<b>807,4775</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Оладьи со сливочным маслом	100	150	7,21	10,82	7,39	11,09	43,52	65,28	269,7	404,55	556
	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	56,00	56,00	685
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,1	43	43	458
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>8,31</b>	<b>11,92</b>	<b>7,59</b>	<b>11,29</b>	<b>65,62</b>	<b>87,38</b>	<b>368,70</b>	<b>503,55</b>	
	<b>Итого всего</b>	<b>1670</b>	<b>1860</b>	<b>51,00</b>	<b>58,28</b>	<b>46,55</b>	<b>54,38</b>	<b>261,28</b>	<b>303,05</b>	<b>1621,18</b>	<b>1882,83</b>	