

Техническое задание
№ 33752 от 29.12.2018 г.
Лит-эксперт *С.А. Кабанов*

«Согласовано»

*Нач. орг. надзора по
гигиене детей и подростков
И.В. Фролов*
29.12.2018

«Утверждаю»

Управляющий ООО «Континент-Агро»

С.А. Кабанов



Примерное 4-х недельное меню завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 7 до 10 лет, с 10 до 18 лет (осень-зима)

Утверждаю Директор
МБОУ Гимназия №11
Л.В. Галузина



Утверждаю Управляющий
ООО "Континент-Агро"
С.А. Казанов



**Примерное 4-х недельное меню завтраков, обедов и полдников
для школьного учреждения МБОУ Гимназия №11
с 7 до 10 лет и с 11 до 14 лет**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д7-10)	150	5,5	6,9	23,2	172,6	0,4
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д11-14)	200	7,4	9,2	30,8	229,3	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (Д7-10,Д11-14)	100	18,7	13,7	20,1	270,9	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,8	1,5	13,2	72,1	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		28,9	23,6	82,1	646,8	15,9
Итого Д11-14		31,5	26,2	94,9	729,7	16
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Д7-10,Д11-14)	50	1,0	4,2	3,5	53,6	1,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (Д7-10)	200/20	6,8	3,7	15,2	118,5	5,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (Д11-14)	250/20	7,3	4,4	18,9	140,8	7,2
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10,Д11-14)	80	12,5	10,9	11,1	184,6	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Д7-10,Д11-14)	150	5,3	3,6	32,8	180,8	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	30	0,2	1,7	1,8	23,9	0,6
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,1	10,5	43,8	16,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		43,8	40,3	138,3	1067,5	26,1
Итого Д11-14		46,7	43,2	156,8	1178,3	28,7
Полдник						
РЯЖЕНКА (Д7-10,Д11-14)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6
ВАФЛИ (Д7-10,Д11-14)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0
Итого Д7-10		4,3	4,2	42,9	231	0,3
Итого Д11-14		4,3	4,2	42,9	231	0,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		77	68,1	263,3	1945,3	42,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		82,5	73,6	294,6	2139	45

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	4,4	6,1	25,6	166,3	0,4
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	5,8	8,1	34,1	220,8	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (Д7-10,Д11-14)	1	6,7	5,9	0,4	77,8	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10,Д11-14)	200/5	0,2		9,7	39,7	0,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		12,3	21,3	109,8	669,3	12,7
Итого Д11-14		14,4	23,6	123,5	750	12,8
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКОМ (Д7-10)	60	0,7	2,9	4,7	46,8	6,2
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКОМ (Д11-14)	80	1,0	3,9	6,1	62,3	8,2
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	5,9	5,8	11,8	118,0	5,9
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,2	6,3	14,6	135,7	7,4
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д7-10)	60/20	13,9	7,6	2,1	127,2	1,6
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д11-14)	80/20	18,4	9,0	2,1	156,4	1,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д7-10,Д11-14)	150	3,2	4,1	20,0	126,7	10,3
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,1	10,1	41,8	12,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		31,1	18,3	124,9	776,1	40,7
Итого Д11-14		37,4	20,7	143,4	894,1	44,6
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	80	5,0	13,7	42,6	306,9	0,0
Итого Д7-10		6	16,7	66,1	437	4
Итого Д11-14		6	16,7	66,1	437	4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		49,4	56,3	300,8	1882,4	57,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		57,8	61	333	2081,1	61,4

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	3,6	5,4	21,9	147,2	0,4
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	4,8	7,2	29,1	195,6	0,5
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (Д7-10,Д11-14)	60	8,1	12,4	15,4	207,0	0,2
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	3,8	3,6	13,8	100,3	0,5
Итого Д7-10		19,3	22,7	108,2	712,5	26,1
Итого Д11-14		20,5	24,5	115,4	760,9	26,2
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ (Д7-10)	60	1,0	3,7	4,5	54,5	5,7
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ (Д11-14)	80	1,1	4,9	5,9	72,6	7,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	6,1	5,8	12,5	122,3	5,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,5	6,5	15,5	141,4	7,2
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Д7-10,Д11-14)	80	18,0	19,1	11,1	275,5	0,7
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (Д7-10,Д11-14)	150	16,4	4,0	32,9	227,5	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,2	12,6	52,8	1,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		34,8	28,3	118,2	849,1	24,5
Итого Д11-14		43,2	36,1	142,3	1046,7	31,5
Полдник						
ЙОГУРТ 2,5% (Д7-10,Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (Д7-10,Д11-14)	100	7,8	1,9	54,1	259,7	0,0
Итого Д7-10		10,8	9,4	58,7	360,3	0,7
Итого Д11-14		10,8	9,4	58,7	360,3	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		64,9	60,4	285,1	1921,9	51,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		74,5	70	316,4	2167,9	58,4

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	5,3	6,0	25,4	172,6	0,4
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	7,1	7,9	33,9	229,3	0,5
СЭНДВИЧ С ВЕТЧИНОЙ (Д7-10,Д11-14)	70	8,0	6,8	15,6	155,1	1,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,6	1,5	11,7	65,2	0,3
Итого Д7-10		16,8	14,8	73,6	499,1	122,1
Итого Д11-14		18,6	16,7	82,1	555,8	122,2
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (Д7-10)	60	0,9	6,1	4,5	77,0	4,1
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (Д11-14)	80	1,2	8,1	6,1	102,9	5,5
ЮШКА КУРИНАЯ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д7-10)	200/20	9,1	9,3	13,6	168,4	4,4
ЮШКА КУРИНАЯ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-14)	250/20	9,6	9,9	16,9	188,7	5,4
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10,Д11-14)	40/40	12,2	14,8	3,6	188,0	0,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Д7-10,Д11-14)	150	8,3	5,1	35,9	216,9	0,0
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	0,1		9,6	39,7	0,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		33	23,3	151,8	935	11,3
Итого Д11-14		35,6	24,3	169,1	1021,9	12,9
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (Д7-10, Д11-14)	100	5,7	3,0	51,7	252,1	0,1
СНЕЖОК 2,5% (Д7-10, Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		8,5	5,5	56,5	308,6	0,8
Итого Д11-14		8,5	5,5	56,5	308,6	0,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		58,3	43,6	281,9	1742,7	134,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		62,7	46,5	307,7	1886,3	135,9

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	4,6	5,7	25,5	167,9	0,4
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	6,1	7,6	33,9	222,9	0,5
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (Д7-10,Д11-14)	40/10	2,7	2,4	23,7	124,1	0,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,8	1,5	13,2	72,1	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		12,1	19,4	97,2	606	15,8
Итого Д11-14		14,3	21,6	110,8	687,2	15,9
Обед						
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С РАСТ. МАСЛОМ (Д11-14)	80	4,1	4,8	10,8	101,5	2,2
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С РАСТ. МАСЛОМ (Д7-10)	60	3,0	3,6	8,0	76,6	1,7
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10)	200/30	8,0	7,6	13,2	147,6	7,4
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-14)	250/30	8,5	8,2	16,4	167,8	9,2
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (Д11-14)	160/40	17,5	17,6	24,5	315,5	13,8
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (Д7-10)	120/30	13,0	13,4	18,4	237,2	10,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10,Д11-14)	200	1,0	1,5	15,7	78,0	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		49,8	30,8	148,9	1049,9	13
Итого Д11-14		53,5	32,9	168,4	1159,9	16,2
Полдник						
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ (Д7-10, Д11-14)	1	4,1	3,3	52,5	256,2	0,0
ЙОГУРТ 2,5% (Д7-10,Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		7	5,8	56,7	310,2	0,3
Итого Д11-14		7	5,8	56,7	310,2	0,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		68,9	56	302,8	1966,1	29,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		74,8	60,3	335,9	2157,3	32,4

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	4,4	6,1	25,6	166,3	0,4
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	5,8	8,1	34,1	220,8	0,5
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Д7-10,Д11-14)	35	5,5	5,7	7,7	104,3	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10,Д11-14)	200/5	0,2		9,7	39,7	0,8
Итого Д7-10		10,7	12,4	62,3	398,8	16,2
Итого Д11-14		12,1	14,4	70,8	453,3	16,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО) (Д7-10,Д11-14)	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д7-10)	200/20	9,1	9,3	13,6	168,4	4,4
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-14)	250/20	9,6	9,9	16,9	188,7	5,4
ПЛОВ РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	120/30	11,8	13,2	29,5	276,0	0,7
ПЛОВ РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	160/40	15,5	17,7	39,4	367,8	1,0
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,1	10,1	41,8	16,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		31,1	21,3	128,5	818,7	23,1
Итого Д11-14		36,9	26,1	152	974,9	23,4
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (Д7-10, Д11-14)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Итого Д7-10		4,8	5,1	57,4	300,5	4
Итого Д11-14		4,8	5,1	57,4	300,5	4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		46,6	38,8	248,2	1518	43,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		53,8	45,6	280,2	1728,7	43,7

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	6,4	6,3	25,3	178,8	0,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	8,5	8,4	33,7	237,6	0,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д7-10)	20	4,6	5,9		72,8	0,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д11-14)	25	5,8	7,4		91,0	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	3,8	3,6	13,8	100,3	0,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		18	25,6	79,8	617,3	11
Итого Д11-14		22	29,5	93,4	720,5	11,2
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" (Д7-10)	60	0,9	3,7	8,0	68,7	2,1
САЛАТ "СВЕКОЛКА" (Д11-14)	80	1,2	4,9	10,8	91,6	2,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	8,8	6,1	14,1	140,4	4,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	9,9	6,6	17,6	163,7	5,4
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	120/30	10,7	9,7	14,6	182,5	7,7
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	160/40	14,1	12,9	19,3	242,5	10,1
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,1	10,1	41,8	12,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		37,3	28,9	123,7	887,4	31,6
Итого Д11-14		45,8	35,8	143,7	1059,7	33,8
Полдник						
БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (Д7-10, Д11-14)	100	7,3	3,8	56,0	281,6	0,0
РЯЖЕНКА (Д7-10,Д11-14)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6
Итого Д7-10		10,2	15,9	60,6	421,5	0,7
Итого Д11-14		10,2	15,9	60,6	421,5	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		65,5	70,4	264,1	1926,2	43,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		78	81,2	297,7	2201,7	45,7

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	3,6	5,4	21,9	147,2	0,4
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	4,8	7,2	29,1	195,6	0,5
КРУАССАН (Д7-10,Д11-14)	80	0,1	0,2	0,5	3,7	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,6	1,5	11,7	65,2	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		20	23,9	115,2	750,1	25,8
Итого Д11-14		24,9	28,2	130,5	866,2	25,9
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ (Д7-10)	60	0,9	3,1	3,4	45,5	8,9
САЛАТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ (Д11-14)	80	1,2	4,1	4,8	60,7	11,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	6,0	5,7	9,2	107,9	4,4
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,4	6,2	11,2	123,0	5,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Д7-10,Д11-14)	80	14,5	5,6	4,8	123,7	14,5
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Д7-10,Д11-14)	150	3,6	3,4	36,4	187,4	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	30	0,2	1,7	1,8	23,9	0,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,2	12,6	52,8	1,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		28,1	19,7	110,2	720,1	23,6
Итого Д11-14		34,3	24,7	131,9	875,4	30,2
Полдник						
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ (Д7-10, Д11-14)	1	4,1	3,3	52,5	256,2	0,0
ЙОГУРТ 2,5% (Д7-10,Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		6,9	5,8	57,3	312,7	0,7
Итого Д11-14		6,9	5,8	57,3	312,7	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		55	49,4	282,7	1782,9	50,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		66,1	58,7	319,7	2054,3	56,8

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д7-10)	150	3,3	3,4	12,0	89,4	0,4
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-14)	200	4,5	4,4	16,1	119,3	0,5
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (Д7-10,Д11-14)	1	6,7	5,9	0,4	77,8	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,8	1,5	13,2	72,1	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		16	20,4	61,9	496,7	120,7
Итого Д11-14		17,9	21,7	71,2	552,8	120,8
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ (Д7-10)	60	1,0	3,7	4,5	54,5	5,7
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ (Д11-14)	80	1,1	4,9	5,9	72,6	7,6
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ (Д7-10)	200/15	5,9	8,3	2,5	103,9	2,4
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ (Д11-14)	250/15	6,1	9,5	3,1	117,9	3,1
КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (Д7-10)	120/30	12,9	13,8	16,4	234,2	8,0
КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (Д11-14)	120/40	16,6	17,3	16,4	278,1	8,2
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	0,1		9,6	39,7	0,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		35,3	23	132,6	867	11
Итого Д11-14		37,7	25,7	148,3	963,8	13,8
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (Д7-10, Д11-14)	100	11,8	6,8	44,4	280,2	0,1
РЯЖЕНКА (Д7-10,Д11-14)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6
Итого Д7-10		14,7	9,3	48,6	334,2	0,4
Итого Д11-14		14,7	9,3	48,6	334,2	0,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		66	52,7	243,1	1697,9	132,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		70,3	56,7	268,1	1850,8	135

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д7-10)	150	5,5	6,9	23,2	172,6	0,4
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д11-14)	200	7,4	9,2	30,8	229,3	0,5
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (Д7-10,Д11-14)	60	8,1	12,4	15,4	207,0	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10,Д11-14)	200/5	0,2		9,7	39,7	0,8
Итого Д7-10		27,3	22,1	78,6	614,4	16,4
Итого Д11-14		29,9	24,7	91,4	697,3	16,5
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Д7-10,Д11-14)	50	1,0	4,2	3,5	53,6	1,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	5,7	5,7	6,4	96,4	10,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,0	6,3	8,1	108,6	12,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Д7-10,Д11-14)	150	5,3	3,6	32,8	180,8	0,0
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (Д7-10)	60	14,7	16,2		194,9	0,6
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (Д11-14)	80	19,7	21,5		259,9	0,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10,Д11-14)	200	1,0	1,5	15,7	78,0	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		37,9	33,2	128,6	942,3	12,9
Итого Д11-14		45,3	39,4	143,9	1084,1	15,8
Полдник						
ВАФЛИ (Д7-10,Д11-14)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0
ЙОГУРТ 2,5% (Д7-10,Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		2,4	1,9	58,9	269	4
Итого Д11-14		2,4	1,9	58,9	269	4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		67,6	57,2	266,1	1825,7	33,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		77,6	66	294,2	2050,4	36,3

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	3,6	5,4	21,9	147,2	0,4
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	4,8	7,2	29,1	195,6	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (Д7-10,Д11-14)	1	6,7	5,9	0,4	77,8	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	3,8	3,6	13,8	100,3	0,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		16,2	27,6	71,2	590,4	15,9
Итого Д11-14		21,6	35,1	83,9	725,1	16,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ (Д7-10)	60	1,4	5,9	7,0	87,6	2,1
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ (Д11-14)	80	1,9	8,1	9,3	116,3	2,7
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д7-10)	200/20	9,1	9,3	13,6	168,4	4,4
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-14)	250/20	9,7	9,9	17,0	189,5	6,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (Д7-10,Д11-14)	80	11,7	14,1	8,2	198,8	1,1
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (Д7-10,Д11-14)	150	16,4	4,0	32,9	227,5	0,0
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,1	10,1	41,8	16,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		50,3	33,5	142,1	1049,9	24,3
Итого Д11-14		53,4	36,6	161,3	1163,5	26,1
Полдник						
ВАФЛИ (Д7-10,Д11-14)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Итого Д7-10		4,2	4,2	43,2	233,5	0,7
Итого Д11-14		4,2	4,2	43,2	233,5	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		70,7	65,3	256,5	1873,8	40,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		79,2	75,9	288,4	2122,1	42,9

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	4,4	6,1	25,6	166,3	0,4
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	5,8	8,1	34,1	220,8	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д7-10)	20	4,6	5,9		72,8	0,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д11-14)	25	5,8	7,4		91,0	0,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,6	1,5	11,7	65,2	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		9,3	17,5	78,1	499,1	10,7
Итого Д11-14		11,4	19,8	91,8	579,8	10,8
Обед						
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (Д7-10)	60	0,7	1,3	5,9	38,8	3,0
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (Д11-14)	80	0,9	1,8	7,9	51,7	3,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	5,7	5,7	6,4	96,4	10,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,0	6,3	8,1	108,6	12,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Д7-10,Д11-14)	80	18,0	19,1	11,1	275,5	0,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Д7-10,Д11-14)	150	8,3	5,1	35,9	216,9	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	30	0,8	2,2	2,1	30,3	0,1
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,1	10,1	41,8	12,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		37,4	26,4	144,5	947,6	30,1
Итого Д11-14		40	27,8	161,8	1037,3	33,7
Полдник						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	80	5,0	13,7	42,6	306,9	0,0
СНЕЖОК 2,5% (Д7-10, Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	
Итого Д7-10		7,8	19	50,7	401,5	0,7
Итого Д11-14		7,8	19	50,7	401,5	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		54,5	62,9	273,3	1848,2	41,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		59,2	66,6	304,3	2018,6	45,2

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	6,4	6,3	25,3	178,8	0,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	8,5	8,4	33,7	237,6	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (Д7-10,Д11-14)	100	18,7	13,7	20,1	270,9	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,8	1,5	13,2	72,1	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		33,7	34,6	129,9	951,7	26,3
Итого Д11-14		27,4	26	102	744,7	25,5
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Д7-10)	60	0,9	3,1	4,6	51,2	16,4
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Д11-14)	80	1,2	4,1	6,2	68,3	21,9
СУП С ФАСОЛЬЮ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Д7-10)	200/30	8,3	7,9	9,8	137,4	4,4
СУП С ФАСОЛЬЮ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Д11-14)	250/30	8,7	8,5	12,3	154,3	5,5
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10,Д11-14)	200	15,1	15,3	26,9	295,6	14,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,2	12,6	52,8	1,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		34,9	27,5	124,4	868,8	41,7
Итого Д11-14		37,7	29,4	142,1	967,8	49,2
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (Д7-10, Д11-14)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0
ЙОГУРТ 2,5% (Д7-10,Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		6,7	7,4	41,4	262,5	0,3
Итого Д11-14		6,7	7,4	41,4	262,5	0,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		75,3	69,5	295,7	2083	68,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		71,8	62,8	285,5	1975	75

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д7-10)	150	5,5	6,9	23,2	172,6	0,4
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д11-14)	200	7,4	9,2	30,8	229,3	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (Д7-10,Д11-14)	40/10	2,7	2,4	23,7	124,1	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10,Д11-14)	200/5	0,2		9,7	39,7	0,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		12,6	18,9	92,9	593,8	121,3
Итого Д11-14		15,2	21,5	105,7	676,7	121,4
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Д7-10,Д11-14)	50	1,0	0,2	5,1	26,1	1,0
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	5,9	5,8	11,8	118,0	5,9
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,2	6,3	14,6	135,7	7,4
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ (Д7-10)	120/30	13,8	16,7	29,5	313,4	1,1
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ (Д11-14)	160/40	18,4	22,2	39,4	417,6	1,6
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	0,1		9,6	39,7	0,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		35,3	27,9	130,8	898,8	10,1
Итого Д11-14		12,3	1,3	97,9	453,1	1,2
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (Д7-10,Д11-14)	100	7,8	1,9	54,1	259,7	0,0
РЯЖЕНКА (Д7-10,Д11-14)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6
Итого Д7-10		9	7,1	74,4	395,8	4
Итого Д11-14		9	7,1	74,4	395,8	4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		56,9	53,9	298,1	1888,4	135,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		36,5	29,9	278	1525,6	126,6

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	5,3	6,0	25,4	172,6	0,4
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	7,1	7,9	33,9	229,3	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) (Д7-10)	25	5,5	6,6		81,2	0,0
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) (Д11-14)	30	6,5	7,9		97,4	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	3,8	3,6	13,8	100,3	0,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		19,6	25,2	85	639,2	16
Итого Д11-14		26,6	31,1	105,5	796,4	16,1
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКОМ (Д7-10)	60	0,7	2,9	6,0	52,2	6,2
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКОМ (Д11-14)	80	1,0	3,9	7,9	69,5	8,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	5,8	5,8	8,2	103,7	7,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,1	6,3	10,2	117,8	9,0
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д7-10)	60/20	13,9	7,6	2,1	127,2	1,6
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д11-14)	80/20	18,4	9,0	2,1	156,4	1,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д7-10,Д11-14)	150	3,2	4,1	20,0	126,7	10,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10,Д11-14)	200	1,0	1,5	15,7	78,0	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		31,8	20,1	122,2	782,1	26,3
Итого Д11-14		38,1	22,1	139,7	892,5	30,4
Полдник						
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ (Д7-10, Д11-14)	1	4,1	3,3	52,5	256,2	0,0
ЙОГУРТ 2,5% (Д7-10,Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		9,7	8,3	61,5	369,2	1,4
Итого Д11-14		9,7	8,3	61,5	369,2	1,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		61,1	53,6	268,7	1790,5	43,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		74,4	61,5	306,7	2058,1	47,9

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	5,3	5,6	24,8	166,6	0,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	7,1	7,4	33,0	221,2	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (Д7-10)	20	4,6	5,9		72,8	0,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (Д11-14)	25	5,8	7,4		91,0	0,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,6	1,5	11,7	65,2	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		14,6	22,9	71,4	548,7	15,8
Итого Д11-14		18,3	26,5	84,8	647,7	16
Обед						
САЛАТ "ТРИ ЦВЕТА" (Д7-10)	60	0,6	1,5	6,1	40,8	5,2
САЛАТ "ТРИ ЦВЕТА" (Д11-14)	80	0,8	1,9	8,1	53,6	7,0
БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10,Д11-14)	200/30	7,5	7,5	8,6	125,7	4,7
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д7-10,Д11-14)	40/40	12,2	14,8	3,6	188,0	0,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Д7-10,Д11-14)	150	8,3	5,1	35,9	216,9	0,0
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,1	10,1	41,8	16,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		35,3	29,3	126,1	890,8	26,8
Итого Д11-14		37,6	30	141,6	968,3	29,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (Д7-10, Д11-14)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Итого Д7-10		6,6	7,4	42	265	0,7
Итого Д11-14		6,6	7,4	42	265	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		56,5	59,6	239,5	1704,5	43,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		62,5	63,9	268,4	1881	46

ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д7-10)	150	5,5	6,9	23,2	172,6	0,4
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д11-14)	200	7,4	9,2	30,8	229,3	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
КРУАССАН (Д7-10,Д11-14)	80	0,1	0,2	0,5	3,7	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,8	1,5	13,2	72,1	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		14,9	15,3	110,8	633,2	12,2
Итого Д11-14		17,5	17,9	123,6	716,1	12,3
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (Д7-10)	60	0,9	6,1	4,5	77,0	4,1
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (Д11-14)	80	1,2	8,1	6,1	102,9	5,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	6,1	5,8	12,5	122,3	5,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,5	6,5	15,5	141,4	7,2
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (Д7-10)	60	14,7	16,2		194,9	0,6
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (Д11-14)	80	19,7	21,5		259,9	0,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Д7-10,Д11-14)	150	5,3	3,6	32,8	180,8	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	30	0,2	1,7	1,8	23,9	0,6
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,1	10,1	41,8	12,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		42,3	37,7	144,3	1063,8	24,8
Итого Д11-14		44,9	38,6	161,2	1148,7	26
Полдник						
БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (Д7-10, Д11-14)	100	7,3	3,8	56,0	281,6	0,0
СНЕЖОК 2,5% (Д7-10, Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		10,3	15,9	60,3	419	0,3
Итого Д11-14		10,3	15,9	60,3	419	0,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		67,5	68,9	315,4	2116	37,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		72,7	72,4	345,1	2283,8	38,6

ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	4,4	6,1	25,6	166,3	0,4
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	5,8	8,1	34,1	220,8	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (Д7-10,Д11-14)	1	6,7	5,9	0,4	77,8	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д7-10,Д11-14)	200/5	0,2		9,7	39,7	0,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		17,5	22,5	108,3	695,2	26,2
Итого Д11-14		19,6	24,8	122	775,9	26,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО) (Д7-10,Д11-14)	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5
БОРЩ "УКРАИНСКИЙ" С ГОВЯДИНОЙ (Д7-10)	200/15	5,7	5,7	9,5	107,7	6,8
БОРЩ "УКРАИНСКИЙ" С ГОВЯДИНОЙ (Д11-14)	250/15	6,0	6,2	11,6	122,8	8,5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (Д7-10,Д11-14)	80	8,8	3,4	10,0	104,0	0,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д7-10,Д11-14)	150	3,2	4,1	20,0	126,7	10,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10,Д11-14)	200	0,2	0,2	12,6	52,8	1,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		29,1	15,4	123,2	735	22,7
Итого Д11-14		31,5	16,2	138,9	814,7	24,6
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (Д7-10, Д11-14)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0
ЙОГУРТ 2,5% (Д7-10,Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		4,8	5,1	57,4	300,5	4
Итого Д11-14		4,8	5,1	57,4	300,5	4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		51,4	43	288,9	1730,7	52,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		55,9	46,1	318,3	1891,1	54,9

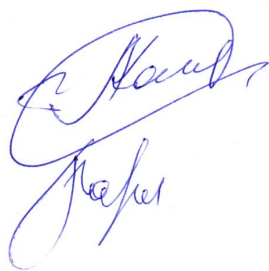
ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д7-10)	150	6,4	6,3	25,3	178,8	0,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-14)	200	8,5	8,4	33,7	237,6	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (Д7-10)	50	7,5	5,8	11,0	124,4	0,1
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (Д11-14)	80	12,0	9,5	17,8	198,7	0,1
КАКАО С МОЛОКОМ (Д7-10,Д11-14)	200	3,8	3,6	13,8	100,3	0,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		21,9	25,3	86,4	660,9	121
Итого Д11-14		29,2	31,4	106,8	820,2	121,1
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Д7-10,Д11-14)	50	1,0	0,2	5,1	26,1	1,0
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ (Д7-10)	200/15	5,9	8,3	2,5	103,9	2,4
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ (Д11-14)	250/15	6,1	9,5	3,1	117,9	3,1
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (Д7-10,Д11-14)	40/40	12,2	12,3	5,2	172,0	0,8
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Д7-10,Д11-14)	150	3,6	3,4	36,4	187,4	0,0
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д7-10,Д11-14)	200	0,1		9,6	39,7	0,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		85,4	36,5	122,4	956,2	10,9
Итого Д11-14		92,8	44,5	138,1	1118	13,9
Полдник						
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ (Д7-10, Д11-14)	1	4,1	3,3	52,5	256,2	0,0
РЯЖЕНКА (Д7-10,Д11-14)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6
Итого Д7-10		6,9	5,8	57	312,7	0,7
Итого Д11-14		6,9	5,8	57	312,7	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		114,2	67,6	265,8	1929,8	132,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		128,9	81,7	301,9	2250,9	135,7

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход	Химический состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин "С"
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д7-10)	150	3,3	3,4	12,0	89,4	0,4
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-14)	200	4,5	4,4	16,1	119,3	0,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д7-10,Д11-14)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) (Д7-10)	25	5,5	6,6		81,2	0,0
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) (Д11-14)	30	6,5	7,9		97,4	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ (Д7-10,Д11-14)	200	1,6	1,5	11,7	65,2	0,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-14)	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д7-10)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого Д7-10		13,5	21,4	58,6	479,9	15,7
Итого Д11-14		16,4	24	67,9	552,2	15,8
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Д7-10)	60	1,1	4,5	4,1	62,1	7,8
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Д11-14)	80	1,4	6,0	5,6	82,5	10,4
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д7-10)	200/20	9,1	9,3	13,6	168,4	4,4
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-14)	250/20	9,6	9,9	16,9	188,7	5,4
РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ "ГРАТЕН" (Д7-10)	120/30	9,6	6,5	15,5	156,6	8,1
РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ "ГРАТЕН" (Д11-14)	120/40	11,0	6,6	15,0	161,3	7,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д7-10,Д11-14)	200	1,0	1,5	15,7	78,0	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д7-10)	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-14)	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д7-10)	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-14)	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,0
Итого Д7-10		25,8	16,3	118,8	717,6	26,8
Итого Д11-14		30,3	18,9	136,9	830	32,2
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (Д7-10, Д11-14)	100	11,8	6,8	44,4	280,2	0,1
ЙОГУРТ 2,5% (Д7-10,Д11-14)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,4
Итого Д7-10		14,6	9,3	49,2	336,7	0,8
Итого Д11-14		14,6	9,3	49,2	336,7	0,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д7-10:		53,9	47	226,6	1534,2	43,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Д11-14:		61,3	52,2	254	1718,9	48,8

Согласовано с родительской общественностью :

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Карим' (Karim) with a stylized flourish.

Карим С. А.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Каримова' (Karimova) with a stylized flourish.

Каримова Н. Н.