

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационов завтрак, обед и ужин

День		Наименование	Выход,гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2	
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 1 (Понедельник)		День 1 (Понедельник)																				
День 1 (Понедельник)		Завтрак																				
День 1 (Понедельник)	1	Блины	180	12,83	11,30	68,40	426,41	0,54	0,17	0,19	37,92	-	135,78	171,49	27,70	1,34	-	-	0,01	982	982	
День 1 (Понедельник)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	0,00	780	780	
День 1 (Понедельник)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	0,00	789	789	
День 1 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	21	21	
День 1 (Понедельник)	5	<u>Напиток на выбор:</u> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
День 1 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 1 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	0,00	850	850	
День 1 (Понедельник)	Итого:		595	26,22	22,96	149,38	913,43	12,96	0,31	0,47	98,22	0,00	469,76	462,68	86,09	5,50	13,20	0,00	0,00	0,02		
День 1 (Понедельник)		Обед																				
День 1 (Понедельник)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	0,00	248	248	
День 1 (Понедельник)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	0,00	258	258	
День 1 (Понедельник)	3	Морковь свекла / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	0,00	240	237	
День 1 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	793	793		
День 1 (Понедельник)	5	Суп «Минестроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	0,00	306	306	
День 1 (Понедельник)	6	Печень по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	4 334,40	-	362,48	284,03	17,88	5,28	-	-	0,01	583	583	
День 1 (Понедельник)	7	Пюре картофельное	180	3,92	4,45	26,38	161,63	15,55	0,19	0,16	14,85	-	62,81	115,87	39,57	1,47	-	-	0,01	737	737	
День 1 (Понедельник)	8	<u>Напиток на выбор:</u> Сок или Кисель из смородины*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	969	969	
День 1 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	0,00	26	26	
День 1 (Понедельник)	Итого:		923	27,84	29,39	116,25	858,57	92,32	0,66	1,98	4368,10	0,00	661,01	651,90	136,24	10,85	0,00	0,00	0,00	0,04		
День 1 (Понедельник)	Итого за день**		1518	54,06	52,34	265,63	1772,00	105,28	0,97	2,45	4466,32	0,00	1130,77	1114,58	223,33	16,36	13,20	0,00	0,00	0,06		
День 2 (Вторник)		День 2 (Вторник)																				
День 2 (Вторник)		Завтрак																				
День 2 (Вторник)	1	Каша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	0,01	418	418	
День 2 (Вторник)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	0,00	789	789	
День 2 (Вторник)	3	<u>Напиток на выбор:</u> Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
День 2 (Вторник)	4	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	III	III
День 2 (Вторник)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 2 (Вторник)	Итого:		655	20,60	17,91	124,12	735,76	4,28	2,71	0,69	85,63	1,25	584,93	600,66	114,71	3,74	183,75	0,00	0,03	0,04		
День 2 (Вторник)		Обед																				
День 2 (Вторник)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	0,00	251	251	
День 2 (Вторник)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 2 (Вторник)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	0,00	249	249	
День 2 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	793	793		
День 2 (Вторник)	5	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	3,03	12,66	86,29	14,88	0,06	0,06	13,80	-	113,64	53,88	24,14	1,13	-	-	0,01	264	264	
День 2 (Вторник)	6	Говядина по-мексикански	100	14,19	12,43	10,52	224,97	20,50	0,11	0,14	5,04	-	26,86	173,06	34,29	2,51	13,04	0,00	0,01	572	572	
День 2 (Вторник)	7	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,95	3,56	35,99	207,50	-	0,27	0,13	5,40	-	14,80	188,49	126,12	4,24	-	-	0,00	720	720	
День 2 (Вторник)	8	<u>Напиток на выбор:</u> Компот вишневый или Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	0,00	914	914	
День 2 (Вторник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	933	933	
День 2 (Вторник)	Итого:		923	30,80	28,83	118,50	873,44	55,88	0,57	0,42	24,24	0,00	312,42	590,89	230,85	10,48	90,04	0,00	0,01	0,02		
День 2 (Вторник)	Итого за день**		1578	51,40	46,74	242,61	1609,20	60,16	3,28	1,11	109,87	1,25	897,35	1191,54	345,56	14,21	273,79	0,00	0,04	0,07		
День 3 (Среда)		День 3 (Среда)																				
День 3 (Среда)		Завтрак																				
День 3 (Среда)	1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	0,00	1007	1007	
День 3 (Среда)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	0,00	780	780	
День 3 (Среда)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	0,00	789	789	
День 3 (Среда)	4	<u>Напиток на выбор:</u> Какао на молоке или Чай* Сахар порционный*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	0,01	872-2	872-2	
День 3 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 3 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	0,00	850	850	
День 3 (Среда)	Итого:		580	26,64	22,15	127,68	816,09	12,32	0,26	0,49	81,60	0,00	301,27	379,07	89,96	5,06	0,00	0,00	0,01			
День 3 (Среда)		Обед																				
День 3 (Среда)	1	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	0,00	249	249	
День 3 (Среда)	2	Морковь свекла / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	0,00	240	237	
День 3 (Среда)	3	Капуста свекла / Гарошка консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	0,00	234	226	
День 3 (Среда)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	793	793		

*- По желанию ребенка

** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 3 (Среда)	5	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	288	288
День 3 (Среда)	6	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,00	716	716
День 3 (Среда)	7	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	-	34,37	83,29	30,11	1,37	-	-	-	0,00	461	461
День 3 (Среда)	8	Напиток на выбор: Сок или Компот из вишни с яблоками*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
День 3 (Среда)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 3 (Среда) Итого		Итого:	923	43,18	34,36	142,63	1040,25	39,27	0,67	0,42	83,75	0,00	316,02	585,40	150,27	10,91	240,00	0,00	0,00	0,02		
День 3 (Среда) Итого		Итого за день**	1503	69,81	56,52	270,31	1856,35	51,58	0,94	0,91	165,35	0,00	617,30	964,48	240,23	15,97	240,00	0,00	0,00	0,04		
День 4 (Четверг)		День 4 (Четверг)																				
День 4 (Четверг)		Завтрак																				
День 4 (Четверг)	1	Хлопья сладкие с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07	1,00	1,12	0,22	25,01	3,00	205,93	152,74	31,67	6,74	97,40	0,00	0,01	0,02	410-2	410-2
День 4 (Четверг)	2	Сыр полугорный	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 4 (Четверг)	3	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
День 4 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
День 4 (Четверг)	5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 4 (Четверг)	6	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	-	0,03	0,02	4,00	-	11,60	36,00	8,00	0,84	-	-	-	1043	1043	
День 4 (Четверг) Итого:		Итого:	665	26,75	19,97	172,30	965,53	11,71	3,67	0,45	83,01	3,00	520,93	445,98	91,72	12,38	110,60	0,00	0,01	0,04		
День 4 (Четверг)		Обед																				
День 4 (Четверг)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 4 (Четверг)	2	Капуста свекла / Гарнчек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 4 (Четверг)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 4 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 4 (Четверг)	5	Суп картофельный с рисом	250	1,79	3,71	15,20	99,73	8,18	0,05	0,04	12,60	-	20,75	48,51	20,10	0,59	-	-	-	0,00	300	300
День 4 (Четверг)	6	Второе блюдо на выбор: Котлеты рубленые (говядина) или Изделия рыбные формованные в панировке / Котлеты рыбные*	100	14,92	14,00	12,87	236,95	-	0,07	0,12	7,56	-	14,32	153,45	18,76	2,21	-	-	-	0,01	610	610
День 4 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728
День 4 (Четверг)	8	Напиток на выбор: Кисель из смородины или Компот из кураги	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16,00	0,00	0,01	-	-	10,98	9,90	4,96	0,27	-	-	-	0,00	892	892
День 4 (Четверг)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 4 (Четверг) Итого:		Итого:	948	28,54	37,67	118,48	924,24	53,51	0,54	0,41	45,96	0,00	646,27	901,78	148,86	6,30	0,00	0,00	0,00	0,16		
День 4 (Четверг) Итого		Итого за день**	1613	55,29	57,64	290,78	1889,77	65,21	4,21	0,86	128,97	3,00	1167,20	1347,76	240,58	18,69	110,60	0,00	0,01	0,20		
День 5 (Пятница)		День 5 (Пятница)																				
День 5 (Пятница)		Завтрак																				
День 5 (Пятница)	1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	0,04	491	491
День 5 (Пятница)	2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 5 (Пятница)	3	Напиток на выбор: Какао на молоке или Чай*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
День 5 (Пятница)	4	Хлебная корзина	80	6,00	2,32	41,12	209,60	-	0,09	0,02	-	-	18,80	67,20	10,40	0,96	-	-	-	25	25	
День 5 (Пятница)	5	Масло (порциими)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	0,01	30,00	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	0,00	18	18
День 5 (Пятница) Итого:		Итого:	600	31,96	37,92	75,53	774,89	10,89	0,26	0,95	65,11	0,00	311,34	545,56	76,30	8,22	0,00	0,00	0,00	0,05		
День 5 (Пятница)		Обед																				
День 5 (Пятница)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 5 (Пятница)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 5 (Пятница)	3	Морковь свежая / Кукурудза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 5 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 5 (Пятница)	5	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	288	288
День 5 (Пятница)	6	Печенье отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011
День 5 (Пятница)	7	Напиток на выбор: Сок или Компот вишневый*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
День 5 (Пятница)	8	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	914	914
День 5 (Пятница) Итого:		Итого:	923	46,09	49,69	147,23	1088,82	20,94	0,84	0,40	29,40	0,00	246,98	533,39	133,24	7,82	0,00	0,00	0,00	0,02		
День 5 (Пятница) Итого		Итого за день**	1523	78,05	87,61	222,76	1863,71	31,83	1,10	1,35	94,51	0,00	558,32	1078,95	209,54	16,04	0,00	0,00	0,00	0,07		
День 5 (Пятница) Итого		Итого среднее за 5 дней**	1547	61,72	60,17	258,42	1798,21	62,81	2,10	1,34	993,00	0,85	874,19	1139,46	251,65	16,25	127,52	0,00	0,01	0,09		
День 6 (Понедельник)		День 6 (Понедельник)																				
День 6 (Понедельник)		Завтрак																				
День 6 (Понедельник)	1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,00	1007	1007
День 6 (Понедельник)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 6 (Понедельник)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00		

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 6 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 6 (Понедельник)	5	Напиток на выбор:																				
		Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 6 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	887	887
День 6 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 6 (Понедельник)	Итого:		600	26,56	23,23	112,24	763,64	11,91	0,25	0,42	107,70	0,00	333,17	371,27	66,17	4,21	13,20	0,00	0,00	0,00		
День 6 (Понедельник)	Обед																					
День 6 (Понедельник)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 6 (Понедельник)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 6 (Понедельник)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 6 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 6 (Понедельник)	5	Рассольник	250	6,91	7,22	23,12	182,88	10,71	0,14	0,12	31,80	-	125,27	132,06	34,21	1,44	-	-	-	0,01	267	267
День 6 (Понедельник)	6	Второе блюдо на выбор:																				
		Биточки рубленые куриные или Фишболлы*	100	17,68	15,50	14,92	260,29	1,39	0,08	0,14	56,94	-	46,99	157,33	19,25	1,44	-	-	-	0,01	695	695
		Капуста тушеная	120	20,26	4,97	22,30	216,57	1,56	0,10	0,11	9,61	-	343,80	524,51	30,73	0,75	-	-	-	0,14	547	547
День 6 (Понедельник)	7	Напиток на выбор:																			390	390
День 6 (Понедельник)	8	Компот из плодов свежих (яблоки) или Напиток из плодов сухих (изюм)*	200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,80	0,03	0,02	-	-	15,04	9,68	7,92	2,03	-	-	-	0,00	927	927
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
		Итого:	963	38,35	27,84	122,39	898,27	94,17	0,47	0,43	61,66	0,00	1022,85	935,91	157,54	6,80	77,00	0,00	0,01	0,16		
День 6 (Понедельник) Итого	Итого за день**		1563	64,91	51,07	234,63	1661,91	106,07	0,72	0,85	169,36	0,00	1356,02	1307,18	223,72	11,01	90,20	0,00	0,01	0,16		
День 7 (Вторник)	День 7 (Вторник)	Завтрак																				
День 7 (Вторник)	1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	0,04	491	491
День 7 (Вторник)	2	Кекс с цукатами	80	5,92	21,40	46,76	402,95	0,05	0,07	0,12	67,22	-	23,85	70,68	10,05	1,01	-	-	-	0,01	1033	1033,2
День 7 (Вторник)	3	Напиток на выбор:																				
		Какао на молоке или Чай*	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 7 (Вторник)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	0,00	25	25
День 7 (Вторник)	Итого:		555	32,34	46,73	86,69	896,59	0,43	0,26	0,92	89,43	0,00	213,18	497,73	45,71	5,77	0,00	0,00	0,00	0,04		
День 7 (Вторник)	Обед																					
День 7 (Вторник)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 7 (Вторник)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 7 (Вторник)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 7 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793	
День 7 (Вторник)	5	Суп куриный	250	5,17	4,97	11,83	110,89	6,53	0,08	0,07	18,33	-	23,21	73,71	21,73	0,98	-	-	-	0,00	338	338
День 7 (Вторник)	6	Запеканка картофельная с печенью	280	30,33	13,36	47,25	461,44	70,95	0,70	3,15	7 820,40	-	324,49	632,58	83,47	11,74	-	-	-	0,03	356	356
День 7 (Вторник)	7	Соус сметанный	30	0,89	3,77	2,80	47,78	0,06	0,01	0,02	20,40	-	98,59	12,14	1,85	0,07	-	-	-	0,00	761-3	761-3
День 7 (Вторник)	8	Напиток на выбор:																				
		Сок или Компот из кураги*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
		Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 7 (Вторник)	Итого:		953	43,92	32,00	128,64	1013,84	88,71	0,94	3,33	7859,13	0,00	600,76	909,61	156,51	18,27	240,00	0,00	0,00	0,05		
День 7 (Вторник) Итого	Итого за день**		1508	76,26	78,74	215,33	1910,43	89,14	1,19	4,25	7948,55	0,00	813,94	1407,34	202,22	24,04	240,00	0,00	0,00	0,09		
День 8 (Среда)	День 8 (Среда)	Завтрак																				
День 8 (Среда)	1	Каша гречневая с молоком	250	9,32	6,91	40,76	262,63	0,60	0,24	0,23	22,50	-	134,29	241,04	114,17	3,50	-	-	-	0,01	413	413
День 8 (Среда)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 8 (Среда)	3	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10	-	0,09	0,72	107,52	-	17,10	58,64	9,04	0,80	94,40	0,02	-	0,01	1127	1127
День 8 (Среда)	4	Напиток на выбор:																				
		Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай*	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		Сахар порционный*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	877-2	877-2	
День 8 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	0,00	25	25
День 8 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 8 (Среда)	Итого:		710	24,48	43,08	147,62	1081,41	12,80	2,84	1,12	145,02	0,00	323,60	476,45	170,50	8,99	94,40	0,02	0,00	0,04		
День 8 (Среда)	Обед																					
День 8 (Среда)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 8 (Среда)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233</

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Вариант 1	Вариант 2		
								C, мг	B1, мг	B2, мг	A, рет.экв	D, мкт	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
День 8 (Среда)	8	Напиток на выбор: Компот вишневый или Компот из плодов сухих*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,00	914	914	
		Хлебная корзина		0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	-	933	933	
		Итого:		923	36,60	35,67	125,96	961,28	54,86	0,49	0,40	40,57	0,00	649,49	847,07	153,14	7,50	77,00	0,00	0,01	0,13		
День 8 (Среда) Итого		Итого за день**	1633	61,09	78,75	273,57	2042,69	67,66	3,33	1,52	185,59	0,00	973,08	1323,52	323,65	16,50	171,40	0,02	0,01	0,17			
День 9 (Четверг)		День 9 (Четверг)																					
День 9 (Четверг)		Завтрак																					
День 9 (Четверг)	1	Суп молочный с вермишелью	250	9,16	12,13	33,70	280,75	1,20	0,09	0,29	53,43	-	252,26	212,90	32,84	0,83	-	-	-	0,02	317-2	317-2	
День 9 (Четверг)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789	
День 9 (Четверг)	3	Напиток на выбор: Кафе на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2	
		Хлебная корзина		60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
		Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	21	21	
День 9 (Четверг)	4	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	III	III	
День 9 (Четверг) Итого:		Итого:	675	20,66	21,47	93,22	645,62	4,16	0,23	0,69	127,43	1,25	658,73	572,98	70,14	1,88	196,95	0,00	0,03	0,03			
День 9 (Четверг)		Обед																					
День 9 (Четверг)	1	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249	
День 9 (Четверг)	2	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237	
День 9 (Четверг)	3	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226	
День 9 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793		
День 9 (Четверг)	5	Суп «Минестроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	0,00	306	306	
День 9 (Четверг)	6	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,00	716	716	
День 9 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728	
День 9 (Четверг)	8	Напиток на выбор: Сок или Компот из смородины*	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969	
		Хлебная корзина		80	0,20	0,08	15,45	64,66	20,00	0,01	0,01	-	-	7,62	6,60	6,20	0,30	-	-	-	0,00	922	922
		Итого:		923	29,83	35,97	117,35	906,96	86,02	0,54	0,43	93,79	0,00	341,70	495,45	137,18	6,99	0,00	0,00	0,00	0,03		
День 9 (Четверг) Итого:		Итого за день**	1598	50,49	57,44	210,56	1552,58	90,18	0,77	1,12	221,22	1,25	1000,43	1068,43	207,31	8,87	196,95	0,00	0,03	0,06			
День 10 (Пятница)		День 10 (Пятница)																					
День 10 (Пятница)		Завтрак																					
День 10 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	0,01	418	418	
День 10 (Пятница)	2	Напиток на выбор: Кофейный напиток злаковый на молоке или Чай* Сахар порционный*	200/5	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875	
		Хлебная корзина		60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	25	25	
		Фрукты свежие по сезонности		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 10 (Пятница)	3	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	1043	1043	
День 10 (Пятница) Итого:		Итого:	630	18,98	17,10	125,11	733,04	11,43	2,68	0,38	52,63	0,00	355,91	416,63	103,47	6,19	0,00	0,00	0,00	0,03			
День 10 (Пятница)		Обед																					
День 10 (Пятница)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251	
День 10 (Пятница)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226	
День 10 (Пятница)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249	
День 10 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793		
День 10 (Пятница)	5	Щи «Новгородские»	250	2,02	3,03	8,44	69,57	19,56	0,06	0,06	13,80	-	154,84	46,67	21,04	0,74	-	-	-	0,00	349	349	
День 10 (Пятница)	6	Пельмени отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011	
День 10 (Пятница)	7	Напиток на выбор: Кисель из вишни или Компот из кураги*	200	0,20	0,05	27,44	111,06	3,60	0,01	0,01	-	-	14,10	11,82	6,24	0,18	-	-	-	0,00	890	890	
		Хлебная корзина		80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
		Итого:		923	35,38	47,41	136,98	995,23	45,91	0,58	0,32	26,40	0,00	398,76	403,05	89,28	5,42	0,00	0,00	0,00	0,01		
День 10 (Пятница) Итого:		Итого за день**	1553	54,36	64,51	262,10	1728,26	57,33	3,26	0,70	79,03	0,00	754,67	819,68	192,75	11,61	0,00	0,00	0,00	0,05			
Итого за 5 дней		Итого среднее за 5 дней**	1571	61,42	66,10	239,24	1779,18	82,08	1,86	1,69	1 720,75	0,25	979,63	1 185,23	229,93	14,41	139,71	0,00	0,01	0,11			
Итого за 10 дней		Итого среднее за 10 дней**	1559	61,57	63,13	248,83	1788,69	72,44	1,98	1,51	1 356,87	0,55	926,91	1 162,35	240,79	15,33	133,61	0,00	0,01	0,10			