

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ СОШ №5  
им. Героя России Клещенко В.П.



Е.В. Воронина

десятидневное перспективное меню  
на 2023 – 2024 учебный год  
(возрастная категория 11-17лет)

СОСТАВИЛ:

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Федорова', is written over a horizontal line.

О.Ю. ФЕДОРОВА

1 ДЕНЬ

Завтрак:

Колбаса отварная

Макароны отварные

Пирожное

Напиток

Фрукты (яблоки)

Обед:

Рассольник ленинградский

Котлета мясная

Каша гречневая

Соус красный основной

Кисель

Хлеб ржаной

## 2 день

Завтрак:

Бутерброд с колбасой

Запеканка творожная

Какао

Обед:

Суп куриный с макаронными изделиями

Биточки рыбные

Картофельное пюре

Капуста тушёная

Напиток

Хлеб ржаной

3 день

Завтрак: •

Тефтели мясные

Рис отварной

Зефир

Сок

Обед:

Борщ со сметаной

Жаркое по-домашнему

Огурец

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

## 4 день

Завтрак:

Гуляш куриный

Каша гречневая

Конфеты

Чай с сахаром

Фрукты (бананы)

Обед:

Суп с рыбными консервами

Тефтели мясные

Рис отварной

Салат из моркови

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной

## 5 день

Завтрак:

Макароны с сыром

Котлета в тесте

Напиток

Фрукты (апельсины)

Обед:

Суп гороховый

Картофельное пюре

Биточки куриные

Салат из свеклы

Кисель

Хлеб ржаной

6 день

Завтрак:

Сарделька отварная

Каша гречневая

Соус красный основной

Вафли

Напиток

Фрукты (яблоки)

Обед:

Щи из свежей капусты с картофелем

Котлета мясная

Макароны отварные

Горошек консервированный

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб ржаной

7 день

Завтрак: .

Каша рисовая

Бутерброд с колбасой

Пирожное

Кофейный напиток

Обед:

Суп гороховый

Рыба тушёная

Картофельное пюре

Салат из свеклы

Кисель

Хлеб ржаной



8 день

Завтрак:

Курица отварная

Рис отварной

Зефир

Сок

Обед:

Суп куриный с макаронными изделиями

Биточки мясные

Каша гречневая

Соус красный основной

Салат из моркови

Напиток

Хлеб ржаной

9 день

Завтрак:

Котлета мясная

Макароны отварные

Конфеты

Напиток

Фрукты (апельсины)

Обед:

Борщ со сметаной

Плов куриный

Салат из свеклы

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

10 день

Завтрак:

Омлет с сосиской

Бутерброд с сыром

Конфеты

Чай с сахаром

Обед:

Суп картофельный с фасолью

Курица тушёная с овощами

Макароны отварные

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

№ Рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда, набор продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		Брутто/г	Нетто/г	Б	Ж	У	8	9	10		11	12	13	14	15	16	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
	<b>1-й день(11-17лет)</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
8	<b>Колбаса отварная</b>		100																			
	Колбаса варёная	102		12,8	22,2	1,5	257,0	0,22	0,0	1,0	0,3	29,0	178,0	22,0	1,7							
309	<b>Макароны отварные</b>		180																			
	макароны	63		5,04	1,44	27,54	106,47	0,76	0,0	0,0	0,0	75,07	390,61	75,02	5,09							
	масло сливочное	5		0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0							
	соль	2		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
32	<b>Напиток</b>		200																			
	сок натуральный		150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8							
	сахар	15		2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8							
	<b>Кондитерское изделие</b>																					
	Пирожное	30		1,182	5,49	19,89	133,50	0,0	0,0	27,9	0,0	279	0,0	0,0	41,7							
338	<b>Фрукты /яблоки/</b>	-	100	0,2	0,8	23,8	105,0	0,0	12,5	0,0	0,0	47,0	40,0	30,0	5,0							

197	<b>Обед</b>																		
	<b>Рассольник со сметаной</b>		250																
	Картофель	108	100	1,59	0,0	16,69	72,09			0,1	0,0	0,0	0,0	0,079	7,59	44,09	17,29		0,69
	Крупа рисовая	5	5	0,5	0,059	3,69	17,5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,19	1,89	16,09	2,0		0,089
	Лук	9,7	8,7	0,29	0,0	0,79	4,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,009	2,29	4,39	11,0		0,059
	Морковь	16,2	15,2	0,21	0,0	1,08	5,2			0,01	12,2	1,3	0,07	6,9	6,9	5,1	0,09		
	Огурцы маринованные	18,3	17,3	0,0	0,0	0,54	1,9			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
	Масло растительное	5	5	5,0	5,0	0,0	5,3			0,0	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0		0,0
	Курица	40	30	35,0	22,06	0,0	355,65			0,32	3,04	0,21	2,8	25,8	304,3	39,1	2,06		
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
	Сметана 20% после т/о	10	30	0,2	4,8	0,2	45,0			0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	6,3	1,0	0,0		0,0
21	<b>Котлета мясная</b>		100																
	Мясо свинины\окорок	102	97,2	15,12	13,4	0,0	158,4			1,92	0,0	0,0	0,31	6,72	136,9	16,08	2,04		
	Хлеб пшеничный	16,8	16,8	0,58	0,19	4,9	19,44			0,02	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,2		
	Лук	19,2	18	0,36	0,0	0,96	4,8			0,0	0,0	0,02	0,01	2,8	5,28	0,0	0,07		
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	10,68			0,0	0,0	0,0	0,0	0,54	2,52	0,48	0,04		

405	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	2,7	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	180														
	Греча	86	86	11,2	2,2	54	251	0,16	0,0	0,0	0,0	0,0	128,3	704,2	519,1	4	
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
759	<b>Соус красный основной</b>		50														
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4	0,03	
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1	0,1	
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2	0,2	
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3	0,3	
	Сахар	8	8	2,3	0,8	17,0	79	0,9	0,0	0,0	0,0	45	0,0	0,0	0,8	0,8	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
122	<b>Кисель</b>		200														
	Концентрат	24	24	0	0	12	168,0	0,96	48	0,0	0,0	4,8	0	0	0	0	

	Сахар	20	20	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64				
	<b>2-ой день (7-11 лет)</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
8	Бутерброд с колбасой		40\30																
	Хлеб пшеничный	40	40	3,06	1,06	22,66	105,33	1,2	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0	1,06				
	Колбаса п/к	31	30	45	45	3,45	1,2	25,5	118,5	1,35	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0				
223	Запеканка творожная со сгущ. Молоком		150\30																
	Творог 9%	141	141	28,2	14,1	5,1	264,1	0,2	0,8	78,0	0,4	230,1	312,3	34,4	0,7				
	Крупа манная	10	10	1,0	0,1	7,1	33,3	0,0	0,0	0,0	0,2	2,0	8,5	1,8	0,1				
	Яйца	1\10шт	4	0,4	0,8	0,1	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	12,8	4,6	0,2				
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	10,0	37,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,	35,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Молоко сгущённое	30	30	2,37	2,61	16,32	96,3	0,03	0,78	22,2	0,06	85,2	75,9	7,8	0,06				

382	Какао	200																								
	Какао – порошок	4	0,9	0,6	1	14,6	0,0	0,0	0,01	0,1	2,2	26,2	7,6	0,6												
	Молоко	100	3,3	3,7	4,7	67,0	0,05	0,0	0,05	0	121	91,0	14,0	0,07												
	Сахарный песок	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0												
	<b>Обед</b>																									
112	<b>Суп куриный с макаронными изделиями</b>	250																								
	Картофель	110	32,2	19,4	0,0	320,0	0,2	2,4	0,1	2,4	21,2	306,0	32,0	1,6												
	Курица	50	0,7	0,3	1,4	8,5	0,0	2,1	0,0	0,0	4,2	13,2	4,4	0,2												
	Лук	16	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2												
	Морковь	19	0,3	0,0	1,8	8,2	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	11,6	2,8	0,2												
	Макаронные изделия	20	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0												
	Масло растительное	5	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46,0	18,0	0,7												
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0												
283	<b>Биточки рыбные</b>	100																								
	Рыба свежая «Минтай»	102	11,3	0,6	0,0	51,84	0,1	0,36	7,2	0,24	28,8	172,8	39,6	0,6												



131	Хлеб пшеничный	18	18	2,76	0,96	20,4	94,8	1,08	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,96
	Соль	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Лук	14,4	12	19,2	14,4	0,1	0,0	1,08	49,2	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,72	6,96
	Мука	12	12	0,48	0,24	3,84	11,76	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,72	0,72
	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	2,52	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Картофельное пюре</b>		180																	
	Картофель	240	233	4,2	0,0	36,8	164,6	0,17	18,1	0,0	0,18	17,5	101,5	40,3	1,6					
	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	29	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0					0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					0,0
708	<b>Капуста тушённая</b>		150																	
	Капуста белокач.	186,36	136,36	2,45	0,13	28,63	128,18	0,13	40,91	0,0	0,0	65,45	42,27	21,82	1,36					
	Морковь	15,64	13,64	0,4	0,0	1,9	8,32	0,0	1,36	0,0	0,0	4,23	9,95	2,59	0,14					
	Лук	15,64	13,64	0,14	0,0	0,54	3,48	0,0	0,54	0,89	0,0	5,11	5,25	3,14	0,14					
	Томатная паста	15	15	0,27	0,0	3,0	15,07	0,0	3,45	0,0	0,27	3,45	9,98	4,58	0,27					
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					0,0
	Мука	3	3	0,27	0,14	2,18	6,68	0,0	0,0	0,0	0,0	4,36	25,16	7,23	0,4					
	Масло растительное	8	8	4	8,11	0,0	76,0	0,0	30,68	0,0	0,0	0,0	2,04	0,0	0,0					0,0



	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3	0,3
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2	0,2
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1	0,1
	Сахарный песок	8	8	2,3	0,8	17,0	79	0,9	0,0	0,0	0,0	45	0,0	45	0,0	0,0	0,8	0,8
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	<b>Рис отварной</b>		180															
	Крупа рисовая	64,8	63,6	3,24	0,24	37,9	170,4	1,08	0,0	0,0	0,0	23,64	0,0	23,64	699,60	209,5	4,32	4,32
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0	0,0
	<b>Кондитерское изделие</b>																	
	Зефир		46	0,47	3,56	31,67	166,07	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	0,0	11,5	5,52	2,76	0,64	0,64
	Сок	1\200	1\200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4	0,0	0,02	14	0,02	14	8	2,8		
	<b>Обед</b>																	
171	<b>Борщ с мясом и со сметаной</b>		250/10															
	Мясо свинины	32,6	31,5	35,0	22,06	0,0	355,65	0,32	3,04	0,21	2,8	25,8	2,8	25,8	304,3	39,1	2,06	2,06

	Свёкла	60	50	0,6	0,0	3,6	16,8	0,0	4,0	0,0	0,0	14,8	17,2	17,2	0,4
	Капуста	43	40	0,6	0,0	1,6	9,0	0,0	6,0	0,0	0,0	3,0	17,4	6,9	0,3
	Картофель	37	30	0,6	0,1	4,9	24,0	0,0	6,0	0,0	0,0	3,0	17,4	6,9	0,3
	Морковь	19	18	0,4	0,0	0,9	6,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	16	15	0,2	0,0	1,8	7,9	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	10,8	2,6	0,2
	Томатная паста	8	8	0,4	0,0	1,0	5,1	0,0	2,3	0,0	0,2	1,0	4,2	2,6	0,2
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана 20%	10	10	0,2	4,8	0,2	45,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	6,3	1,0	0,0
259	<b>Жаркое по – домашнему</b>		220												
	Картофель	225,5	220	35,4	21,34	0,0	352,0	0,2	2,64	0,1	2,64	23,3	336,6	35,2	1,7
	Куриная грудка	121	110	1,87	0,6	1,54	9,35	0,0	2,31	0,0	0,0	4,62	14,52	4,84	0,2
	Морковь	38,5	33	0,44	0,0	0,88	5,61	0,0	0,88	2,53	0,0	8,25	8,25	5,06	0,2
	Лук	25,3	22	0,2	0,0	0,88	5,61	0,0	0,88	1,43	0,0	8,25	8,47	5,06	0,2
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	6	6	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46	18	0,7





618	Масло растительное	5	5	0,0	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>Тeftели мясные</b>		90/50																						
	Мясо свинины/ окорок/	92,9	85,5	20,4	30,1	0,0	0,0	213,84	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,07	184,8	21,7	2,7	
	Хлеб пшеничный	22,68	22,68	0,77	0,25	6,61	26,24	0,027	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,85	0,0	0,0	0,27	
	Лук	55,8	54	1,08	0,0	2,88	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	15,84	0,0	0,2	
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло растительное	7,4	7,4	0,0	7,3	0,0	67,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	
	Мука	5,4	5,4	0,54	0,05	3,42	16,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,81	3,78	0,72	0,05	
	Соус		50																						
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	6,8	6,0	0,3	
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4	0,03	
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,0	0,8	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2	
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,14	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,58	0,14	0,1	
	Сахарный песок	8	8	0,2	0,0	0,8	6,2	0,0	0,0	0,5	0,9	0,0	5,1	3,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	3,3	0,2	









21	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	29	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0	0,0			
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	<b>Биточки куриные</b>		100																					
	Грудка курицы	126	120	29	9,8	0,0	127,2	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	211,4	17			2,4		
	Лук	8,4	6	0,24	0,0	2,16	9,48	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,44	13	3,12			0,24		
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло растительное	6	6*	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	15,6	15,6	16,8	16,8	0,58	0,19	4,92	19,4	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,04			0,0	0,0	
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	10,68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,54	2,52	0,48			0,04	0,04	
	<b>Салат из свеклы</b>		100/20																					
	Свекла	175	158	1,9	0,0	11,3	53,2	0,0	12,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	46,86	54,46	54,46			1,26	1,26	
	Сметана	20	20	0,4	9,6	0,4	90,0	0,0	0,2*	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	12,6	2,0			0,0	0,0	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
122	<b>Кисель</b>		200																					
	Концентрат	24	24	0	0	12	168,0	0,96	48	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
148	<b>Хлеб ржаной</b>		50	3,07	0,71	22,28	108,5	0,28	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,93	79,0	23,5				4,64	4,64	

	<b>6 - й день (7-11 лет)</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
536	<b>Сарделька отварная</b>		100																		
	Сарделька	103	100	15,03	14,83	2,83	531,0	0,5	0,0	0,0	0,66	26,6	231,66	30,0	1,6						
405	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		180																		
	Греча	86	86	11,2	2,2	54	251	0,16	0,0	0,0	0,0	128,3	704,2	519,1	4						
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0						
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
759	<b>Соус красный основной</b>		50																		
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4	0,03						
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1						
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2						
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3						
	Сахарный песок	8	8	2,3	0,8	17,0	79	0,9	0,0	0,0	45	0,0	0,0	0,0	0,8						

	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Кондитерское изделие</b>																		
	Вафли	55	55	2,14	16,8	34,37	298,10	0,02	0,0	3,8	2,5	4,4	23,1	3,3	0,33				
32	<b>Напиток</b>		200																
	Сок натуральный		150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8				
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8				
338	<b>Фрукты /яблоки/</b>		100	0,2	0,8	23,8	105,0	0,0	12,5	0,0	0,0	47,0	40,0	30,0	5,0				
	<b>Обед</b>																		
88	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>		250/10																
	Капуста	65	63	0,8	0,0	2,0	11,3	0,0	31,3	0,0	0,0	30,0	20,2	10,0	0,6				
	Морковь	15	13	0,1	0,0	0,7	34	0,0	0,6	10,0	0,0	5,1	5,5	3,3	0,1				
	Лук	16	12	0,1	0,0	0,9	41	0,0	1,0	0,0	0,0	3,1	5,8	1,4	0,1				
	Картофель	50	40	0,7	0,2	5,1	26	0,0	7,0	0,0	0,0	3,0	17,5	7,0	0,4				
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0				













	Зефир		46	0,47	3,56	31,67	166,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	5,52	2,76	0,64
	Сок	1\200	1\200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,0	0,02	14,0	14,0	8,0	2,8	
	<b>Обед</b>															
112	<b>Суп куриный с макаронными изделиями</b>		250													
	Картофель	110	100	32,2	19,4	0,0	320,0	0,2	2,4	0,1	2,4	21,2	306,0	32,0	1,6	
	Курица	50	45	0,7	0,3	1,4	8,5	0,0	2,1	0,0	0,0	4,2	13,2	4,4	0,2	
	Лук	16	15	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2	
	Морковь	19	18	0,3	0,0	1,8	8,2	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	11,6	2,8	0,2	
	Макаронные изделия	20	20	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло растительное	5	5	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46,0	18,0	0,7	
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
21	<b>Биточки мясные</b>		100													
	Мясо свинины /окорок/	102	97,2	15,12	13,4	0,0	158,4	1,92	0,0	0,0	0,31	6,72	136,9	16,08	2,04	
	Хлеб пшеничный	16,8	16,8	0,58	0,19	4,9	19,44	0,02	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,2	
	Лук	19,2	18	0,36	0,0	0,96	4,8	0,0	0,0	0,02	0,01	2,8	5,28	0,0	0,07	

	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	10,68	0,0	0,0	0,0	0,0	2,52	0,54	0,0	0,48	0,0	0,0	0,04
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
405	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		180															
	Греча	86	86	11,2	2,2	54	251	0,16	0,0	0,0	0,0	704,2	128,3	0,0	519,1	4		
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	2,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
759	<b>Соус красный основной</b>		50															
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	0,45	0,0	0,4	0,03		
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	2,0	6,8	2,0	0,1	6,0	0,3		
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,7	7,5	0,0	4,6	0,2		
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,58	0,31	0,02	0,14	0,1		
	Сахарный песок	8	8	0,2	0,0	0,8	6,2	0,0	0,5	0,9	0,0	6,5	5,1	0,0	3,3	0,2		
95	<b>Салат из моркови</b>		100/20															
	Морковь	150	133,3	0,83	0,23	9,5	41,0	0,1	5,9	835	0,65	33,0	35,0	0,65	12,0	0,3		

	Сахарный песок	8,3	8,3	3,8	1,33	28,3	131,66	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75	0,0	0,0	1,33
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана	20	20	0,4	9,6	0,4	90,0	0,0	0,2	0,0	0,0	18,0	12,6	2,0	0,0	0,0	0,0
32	<b>Напиток</b>		200														
	Сок натуральный		150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8		
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8		
148	<b>Хлеб ржаной</b>		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64		
	<b>9 – День (7-11 лет)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
21	<b>Котлета мясная</b>		100														
	Мясо свинины /окорок/	102	97,2	15,12	13,4	0,0	158,4	1,92	0,0	0,0	0,31	6,72	136,9	16,08	2,04		
	Хлеб пшеничный	16,8	16,8	0,58	0,19	4,9	19,44	0,02	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,2		
	Лук	19,2	18	0,36	0,0	0,96	4,8	0,0	0,0	0,02	0,01	2,8	5,28	0,0	0,07		
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	55,74	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0		

	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
309	<b>Макаронны отварные</b>		200															
	Макаронны	69,9	69,9	5,6	1,6	30,6	118,3	0,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,1	434,01	90,02	5,66
	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Кондитерское изделие</b>																	
	Конфеты	55	55	2,2	14,4	32,5	270,05	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	15,4	52,2	54,4	1,6	
32	<b>Напиток</b>		200															
	Сок натуральный	5	150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8			
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8			
338	<b>Фрукты /апельсины/</b>	200	200	0,4	1,6	47,6	210,0	0,0	25,0	0,0	0,0	94,0	80,0	60,0	10,0			
	<b>Обед</b>																	
171	<b>Борщ с мясом и со сметаной</b>		250/10															
	Мясо свинины /окорок/	32,6	31,5	35,0	22,06	0,0	355,65	0,32	3,04	0,21	2,82	25,86	304,34	39,13	2,06			
	Свекла	60	50	0,6	0,0	3,6	16,8	0,0	4,0	0,0	0,0	14,8	17,2	17,2	0,4			







	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	Сосиска	53	50	7,5	7,4	1,4	265,50	0,25	0,0	0,0	0,3	13,3	115,8	15,0	0,8		
3	<b>Бутерброд с сыром</b>		40\30														
	Хлеб пшеничный	40	40	3,06	1,06	22,6	105,3	1,2	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0	1,06		
	Сыр	30	30	5,25	6,3	0,0	65,25	0,0	0,45	0,0	0,0	234	121,50	0,15	0,0		
	<b>Кондитерское изделие</b>																
	Конфеты	55	55	2,2	14,4	32,5	270,05	0,02	0,0	0,0	1,3	15,4	52,2	54,4	1,6		
376	<b>Чай с сахаром</b>		200														
	Чай заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6		
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	<b>Обед</b>																
102	<b>Суп картофельный с фасолью</b>		250														
	Мясо свинины /окорок/	38	27	6,48	9,56	0,0	67,93	0,76	0,0	0,0	0,13	2,82	58,73	6,84	0,86		
	Фасоль	20	20	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2		
	Морковь	17	15	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0		



376	<b>Чай с сахаром</b>			200																
	Чай заварка	2		2	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8			1,6
	Сахарный песок	20		20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			0,0
148	<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5				4,64