

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №1»  
Березов С.В.  
М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Филин А.С.  
Филин Андрей  
Сергеевич  
Филин А.С.  
М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ДОЛ с дневным пребыванием  
на базе «Средняя  
общеобразовательная  
школа №1»  
Шарова С.А.

**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ**  
**для питания детей в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей**  
**на базе муниципальных образовательных учреждений**

---

Сергиево-Посадский городской округ Московской области

Меню 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетиче- ская ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант сч 1)	№ ТК фк (Вариант 2)	
						В, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ГОК экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг			
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49,0	379,0	0,1	0,2	95,2	1,2	85,5	234,2	22,4	1,5	0,1	1,4	120213	120213
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1	0,0	0,0	210106	210106
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,8</b>	<b>18,5</b>	<b>83,2</b>	<b>585,9</b>	<b>2,6</b>	<b>38,9</b>	<b>113,2</b>	<b>1,8</b>	<b>290,6</b>	<b>401,1</b>	<b>68,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	2,5	6,2	49,8	0,0	9,8	0,0	1,1	54,6	14,0	8,0	0,6	0,0	1,4	100504	100504
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3	0,0	12,4	6,0	1,0	90,1	43,4	19,8	0,9	0,1	4,6	110101	110101
3	Котлеты рыбные	100	15,2	3,5	16,6	158,8	0,1	0,8	9,1	1,7	284,6	421,5	27,1	0,7	0,1	105,2	120401	120401
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	0,2	13,0	16,9	0,2	48,1	95,9	32,7	1,2	0,1	8,8	130101	130101
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	160231
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>28,7</b>	<b>16,4</b>	<b>135,2</b>	<b>803,0</b>	<b>0,4</b>	<b>36,0</b>	<b>32,0</b>	<b>5,6</b>	<b>641,7</b>	<b>775,2</b>	<b>110,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,3</b>	<b>126,0</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160205
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>37,2</b>	<b>200,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0,6</b>	<b>26,5</b>	<b>49,6</b>	<b>7,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>		0
	<b>Итого за день</b>		<b>54,9</b>	<b>38,7</b>	<b>255,6</b>	<b>1589,6</b>	<b>3,1</b>	<b>75,0</b>	<b>155,3</b>	<b>8,0</b>	<b>958,9</b>	<b>1225,9</b>	<b>186,8</b>	<b>10,0</b>	<b>0,7</b>	<b>149,1</b>		
<b>День 2 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	0,1	8,4	120201	120201
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7	0,0	0,5	12,0	0,0	100,4	78,6	11,2	0,1	0,1	7,2	160108	160108
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>22,5</b>	<b>83,1</b>	<b>601,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>87,4</b>	<b>2,0</b>	<b>245,4</b>	<b>342,6</b>	<b>62,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>16,5</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат "Осенний"	60	1,1	2,6	7,8	58,5	0,0	5,9	0,0	1,2	16,3	34,6	16,3	0,7	0,0	3,6	100516	100516
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	60,7	0,0	15,6	6,0	1,0	122,9	36,9	16,8	0,6	0,0	3,2	110105	110105
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4	0,1	39,7	4,0	3,6	265,5	173,2	49,2	2,5	0,2	8,6	120542	120542
4	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>21,7</b>	<b>23,2</b>	<b>92,8</b>	<b>667,0</b>	<b>0,3</b>	<b>113,2</b>	<b>10,0</b>	<b>7,2</b>	<b>525,5</b>	<b>389,9</b>	<b>102,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,3</b>	<b>19,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	190304
2	Кисель ягодный (смородин)	200	0,2	0,1	14,1	57,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,6	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	160203	160203
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>3,8</b>	<b>35,6</b>	<b>201,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		0
	<b>Итого за день</b>		<b>44,6</b>	<b>49,5</b>	<b>211,4</b>	<b>1470,3</b>	<b>0,5</b>	<b>114,3</b>	<b>97,4</b>	<b>9,2</b>	<b>770,9</b>	<b>732,5</b>	<b>164,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,6</b>	<b>35,9</b>		
<b>День 3 (среда)</b>																		

Завтрак																		
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4	0,2	0,6	75,0	0,5	281,5	751,7	32,1	0,8	0,4	2,6	120318	120318
2	Соус вишневый	30	0,1	0,0	10,6	43,2	0,0	2,3	0,0	0,0	5,9	4,6	4,0	0,1	0,0	0,3	140207	140207
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
4	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	210110
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>27,3</b>	<b>24,7</b>	<b>60,4</b>	<b>573,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,9</b>	<b>105,0</b>	<b>1,2</b>	<b>313,0</b>	<b>791,7</b>	<b>47,7</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>		

Обед																		
1	Салат картофельный с ветчиной	60	2,1	3,5	7,5	69,4	0,1	5,4	0,0	1,1	19,2	31,7	13,4	0,6	0,0	2,9	100510	100510
2	Суп из овощей	200	2,3	4,8	12,9	103,9	0,1	16,2	10,0	1,5	136,5	59,6	23,7	0,9	0,1	5,2	110305	110305
3	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,8	2,9	6,8	92,6	0,1	3,2	5,5	1,8	201,9	300,9	26,3	0,6	0,1	75,5	120407	120407
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,0	0,0	13,5	0,3	5,8	79,8	26,3	0,5	0,0	1,1	130301	130301
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2	0,0	1,4	0,0	0,0	2,4	1,5	1,3	0,3	0,0	0,3	160217	160217
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>25,8</b>	<b>17,9</b>	<b>136,0</b>	<b>807,9</b>	<b>0,4</b>	<b>26,2</b>	<b>29,0</b>	<b>6,2</b>	<b>529,9</b>	<b>673,9</b>	<b>113,9</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>91,0</b>		

Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1	0,0	0,3	1,5	0,8	21,0	37,2	6,6	0,6	0,0	1,7	190301-1	190301-1
2	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	0,0	8,6	34,9	0,0	2,4	0,0	0,2	2,5	1,8	2,4	0,1	0,0	0,0	160206	160206
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,3</b>	<b>1,9</b>	<b>30,5</b>	<b>152,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,4</b>	<b>44,4</b>	<b>226,9</b>	<b>1533,2</b>	<b>0,7</b>	<b>39,2</b>	<b>134,0</b>	<b>7,4</b>	<b>843,0</b>	<b>1465,6</b>	<b>161,5</b>	<b>8,9</b>	<b>0,7</b>	<b>96,9</b>		

**День 4 (четверг)**

Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	0,1	0,6	27,0	0,2	126,6	158,7	36,3	0,6	0,2	10,0	120203	120203
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Булочка с изюмом	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	190104
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>18,9</b>	<b>106,9</b>	<b>678,3</b>	<b>2,6</b>	<b>1,5</b>	<b>81,1</b>	<b>1,5</b>	<b>351,3</b>	<b>431,7</b>	<b>86,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>31,6</b>		

Обед																		
1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	60	1,0	2,5	3,4	39,6	0,0	14,2	0,0	1,1	85,3	20,0	10,3	0,5	0,0	2,4	100207-1	100207-1
2	Суп картофельный с фасолью	200	4,0	3,5	14,3	104,2	0,1	5,2	0,0	1,5	89,1	108,3	27,9	1,3	0,1	4,3	110309	110309
3	Рагу из мяса птицы	200	9,2	3,4	25,6	169,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120610	120610
4	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	10,4	43,3	0,0	18,0	0,0	0,1	10,4	6,9	3,9	0,1	0,0	0,6	160212	160212
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>22,3</b>	<b>11,8</b>	<b>114,2</b>	<b>651,9</b>	<b>0,3</b>	<b>37,4</b>	<b>0,0</b>	<b>4,2</b>	<b>349,0</b>	<b>335,7</b>	<b>64,8</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>13,3</b>		

Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9
2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2	0,0	1,4	0,0	0,0	2,4	1,5	1,3	0,3	0,0	0,3	160217	160217
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2,0</b>	<b>22,2</b>	<b>113,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>8,2</b>	<b>19,5</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>		<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,1</b>	<b>32,7</b>	<b>243,3</b>	<b>1443,8</b>	<b>2,9</b>	<b>40,3</b>	<b>83,1</b>	<b>6,5</b>	<b>708,5</b>	<b>786,9</b>	<b>156,4</b>	<b>8,7</b>	<b>0,6</b>	<b>45,2</b>		

**День 5 (пятница)**

Завтрак																		
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Омлет с сыром запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9	0,1	0,5	94,0	1,0	187,2	426,5	31,1	3,6	0,7	31,2	120302	120302
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>32,6</b>	<b>35,7</b>	<b>64,5</b>	<b>709,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>104,1</b>	<b>2,6</b>	<b>231,2</b>	<b>532,3</b>	<b>46,4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,8</b>	<b>34,1</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,1	2,6	8,3	60,9	0,1	6,0	0,0	1,1	11,6	32,4	13,5	0,5	0,0	2,9	100544	100544
2	Уха ростовская	200	5,6	3,4	11,4	98,7	0,1	12,3	2,5	1,8	103,9	173,7	26,8	0,9	0,1	37,5	110316	110316
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	8,4	7,8	11,6	150,2	0,1	2,4	1,5	1,1	25,2	98,2	15,4	1,3	0,1	3,9	120539	120539
4	Каша гречневая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	0,2	0,0	13,5	0,4	11,6	149,9	100,0	3,4	0,1	2,9	130309	130309
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,6</b>	<b>20,8</b>	<b>112,1</b>	<b>742,2</b>	<b>0,5</b>	<b>20,7</b>	<b>17,5</b>	<b>5,5</b>	<b>262,0</b>	<b>587,8</b>	<b>170,8</b>	<b>7,9</b>	<b>0,3</b>	<b>51,2</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	7	7
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3	0,0	5,6	0,0	0,0	5,8	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	160213
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>16,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		0
	<b>Итого за день</b>		<b>59,6</b>	<b>57,4</b>	<b>193,2</b>	<b>1527,2</b>	<b>0,8</b>	<b>21,2</b>	<b>121,6</b>	<b>8,1</b>	<b>493,2</b>	<b>1120,1</b>	<b>217,2</b>	<b>12,7</b>	<b>1,1</b>	<b>85,3</b>		
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>51,9</b>	<b>44,5</b>	<b>226,1</b>	<b>1512,8</b>	<b>1,6</b>	<b>58,0</b>	<b>118,3</b>	<b>7,8</b>	<b>754,9</b>	<b>1066,2</b>	<b>177,3</b>	<b>9,7</b>	<b>0,7</b>	<b>82,5</b>		
<b>День 6 (понедельник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	0,1	0,5	17,4	0,1	101,9	139,7	35,6	0,9	0,1	8,4	120201	120201
2	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,7	21,5	144,1	0,1	0,1	9,0	1,0	50,2	126,1	9,4	0,5	0,1	2,1	190304	190304
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	160104
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>16,7</b>	<b>83,3</b>	<b>568,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>70,4</b>	<b>1,8</b>	<b>328,9</b>	<b>462,6</b>	<b>70,6</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>		
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	2,5	6,0	49,3	0,0	5,4	0,0	1,1	20,3	23,4	12,1	0,8	0,0	3,8	100403-1	100403-1
2	Суп куриный	200	6,1	5,6	10,9	118,1	0,1	5,2	9,8	1,5	18,1	60,5	17,7	0,8	0,1	3,3	110303	110303
3	Тефтели рыбные	100	14,1	2,9	17,2	151,5	0,1	1,8	8,6	1,8	268,9	398,5	27,9	0,8	0,1	96,5	120403	120403
4	Изделия макаронные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0	0,1	0,0	13,5	0,8	11,6	46,8	8,5	0,9	0,0	1,2	130401	130401
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7	0,0	52,0	0,0	0,3	11,4	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	160238	160238
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>35,2</b>	<b>17,9</b>	<b>148,7</b>	<b>896,6</b>	<b>0,4</b>	<b>64,4</b>	<b>31,9</b>	<b>7,2</b>	<b>494,4</b>	<b>741,2</b>	<b>93,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0,2</b>	<b>110,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
1	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160231	160231
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	9	9

	Итого:	220	1,5	2,0	35,5	165,9	0,0	0,0	2,0	0,7	6,0	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		0
	Итого за день		57,8	36,6	267,4	1630,8	0,7	65,8	104,3	9,7	829,3	1221,8	168,1	8,8	0,6	132,1		
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	0,1	0,3	32,6	0,4	81,7	117,7	33,2	0,8	0,1	7,0	120209	120209
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	2,4	0,7	18,0	0,0	165,4	133,0	32,8	1,7	0,2	18,8	160103	160103
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	3	3
4	Зефир Ванильный	20	0,2	0,0	16,0	65,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	2,4	1,2	0,3	0,0	0,0	5	5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	510	20,7	19,4	75,3	560,5	2,6	1,3	75,6	1,2	343,5	396,7	83,9	3,5	0,4	25,8		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	2,5	3,9	40,6	0,0	2,8	0,0	1,3	15,2	31,1	21,4	0,4	0,0	2,8	100301	100301
2	Рассольник ленинградский	200	2,2	3,2	15,2	98,6	0,1	7,4	6,0	1,1	57,9	67,8	22,1	0,8	0,1	4,3	110201	110201
3	Тефтели с рисом	100	12,2	9,8	11,7	183,4	0,0	0,0	0,0	0,3	7,3	135,5	20,7	1,8	0,1	4,4	120521	120521
4	Капуста тушеная	150	3,2	6,2	10,5	110,7	0,1	48,6	0,0	2,9	291,6	64,6	33,3	1,2	0,1	5,6	130201	130201
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3	0,0	0,0	0,1	0,1	13,0	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	160242
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
	Итого:	790	24,0	23,3	100,1	706,3	0,3	58,9	6,1	6,7	494,6	453,1	119,5	6,4	0,3	21,1		
Полдник																		
1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0	0,1	0,1	10,1	0,6	26,2	49,6	7,6	0,5	0,1	2,9	190107	190107
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205	160205
	Итого:	250	4,4	3,8	37,2	200,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0
	Итого за день		49,2	46,5	212,6	1467,5	2,9	60,2	81,7	7,9	838,1	849,8	203,4	9,9	0,7	47,0		
День 8 (среда)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5	0,1	0,6	27,0	0,2	126,6	158,7	36,3	0,6	0,2	10,0	120203	120203
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9	0,0	0,7	18,0	0,0	145,4	109,2	16,8	0,1	0,2	10,8	160104	160104
3	Сыр	30	7,0	8,9	0,0	107,5	0,0	0,2	78,0	0,2	66,0	162,0	10,5	0,3	0,1	0,0	100102	100102
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140113
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Итого:	500	21,6	29,6	87,9	704,8	0,2	1,5	153,0	1,5	353,3	482,2	71,4	1,8	0,4	21,7		
Обед																		
1	Салат из сборных овощей	60	0,9	2,5	2,7	36,8	0,0	14,9	0,0	1,1	87,8	19,4	10,5	0,4	0,0	1,8	100509	100509
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3	0,0	12,4	6,0	1,0	90,1	43,4	19,8	0,9	0,1	4,6	110101	110101
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4	0,1	39,7	4,0	3,6	265,5	173,2	49,2	2,5	0,2	8,6	120542	120542
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3	0,0	5,6	0,0	0,0	5,8	3,1	1,7	0,1	0,0	0,0	160213	160213
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0,1	0,0	0,0	0,5	150,0	150,0	15,0	1,9	0,0	6,0	200103	200103
	Итого:	760	22,4	23,2	91,5	664,4	0,3	72,5	10,0	7,1	608,6	422,6	101,4	6,2	0,3	21,0		
Полдник																		
1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8	0,0	0,0	3,6	0,0	14,0	10,5	1,8	0,1	0,0	0,0	7	7
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	23,5	94,8	0,0	12,0	0,0	0,1	4,5	4,0	3,7	0,2	0,0	0,1	160207	160229
	Итого:	210	0,5	0,8	31,6	135,6	0,0	12,0	3,6	0,1	18,5	14,5	5,5	0,2	0,0	0,1		0
	Итого за день		44,5	53,6	211,0	1504,7	0,4	86,1	166,6	8,6	980,4	919,2	178,3	8,2	0,7	42,8		
День 9 (четверг)																		

Завтрак																		
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	21,2	0,9	157,1	343,7	26,5	3,8	0,7	35,8	120301	120301
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	160105
3	Булочка с изюмом	50	4,4	3,8	26,5	157,7	0,1	0,1	10,1	0,6	27,9	52,4	8,5	0,6	0,1	2,9	190104	190104
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>29,8</b>	<b>28,0</b>	<b>67,3</b>	<b>640,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>31,2</b>	<b>2,6</b>	<b>202,7</b>	<b>452,2</b>	<b>42,8</b>	<b>5,2</b>	<b>0,8</b>	<b>38,6</b>		

Обед																		
1	Салат из капусты нового урожая и сладкого перца	60	0,9	2,5	2,4	35,3	0,0	19,7	0,0	1,1	82,3	18,4	8,6	0,3	0,0	1,7	100202-1	100202-1
2	Суп картофельный с горохом	190	4,1	3,3	14,9	105,7	0,2	4,9	0,0	1,4	29,0	81,0	29,0	1,5	0,1	3,3	110307-1	110307-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	12,0	1,9	0,2	0,0	0,0	180601	180601
4	Плов куриный	200	19,0	21,4	39,1	424,7	0,1	5,4	49,0	3,8	23,4	201,5	44,4	1,9	0,1	5,7	120605	120605
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	90,6	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>30,7</b>	<b>28,8</b>	<b>114,0</b>	<b>838,0</b>	<b>0,4</b>	<b>34,1</b>	<b>49,0</b>	<b>7,5</b>	<b>256,7</b>	<b>443,7</b>	<b>104,5</b>	<b>8,2</b>	<b>0,3</b>	<b>14,6</b>		

Полдник																		
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		9
2	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	14,8	61,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,0	23,0	11,0	360,0	0,0	0,0	160211-1	160211-1
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>29,7</b>	<b>145,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>122,0</b>	<b>0,7</b>	<b>19,8</b>	<b>41,0</b>	<b>15,0</b>	<b>360,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,5</b>	<b>58,8</b>	<b>211,0</b>	<b>1623,1</b>	<b>0,7</b>	<b>35,1</b>	<b>202,2</b>	<b>10,8</b>	<b>479,2</b>	<b>937,0</b>	<b>162,3</b>	<b>373,8</b>	<b>1,1</b>	<b>53,2</b>		

День 10 (пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1	0,1	0,9	36,6	0,2	180,9	197,9	64,2	1,7	0,2	14,5	120207	120207
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	0,0	2,0	210110	210110
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	0,0	0,6	15,0	0,0	126,2	117,2	31,0	1,0	0,1	9,0	160101	160101
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>16,8</b>	<b>17,8</b>	<b>64,8</b>	<b>486,5</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>77,6</b>	<b>1,2</b>	<b>354,5</b>	<b>413,7</b>	<b>112,9</b>	<b>5,4</b>	<b>0,4</b>	<b>25,5</b>		

Обед																		
1	Винегрет	60	1,0	2,5	5,5	48,3	0,0	5,0	0,0	1,1	22,8	28,3	12,4	0,5	0,0	2,9	100501	100501
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,1	11,0	89,2	0,0	11,9	6,0	1,5	107,5	58,6	17,2	0,6	0,0	2,9	110322	110322
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	90	16,1	7,3	2,8	141,3	0,3	28,2	4963,3	0,9	269,4	310,5	17,2	6,0	1,9	12,5	120515	120515
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,0	0,0	13,5	0,3	5,8	79,8	26,3	0,5	0,0	1,1	130301	130301
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160117	160117
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	200103
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>28,1</b>	<b>19,7</b>	<b>112,5</b>	<b>740,2</b>	<b>0,5</b>	<b>45,1</b>	<b>4982,8</b>	<b>4,8</b>	<b>515,2</b>	<b>610,8</b>	<b>88,4</b>	<b>9,4</b>	<b>2,0</b>	<b>23,3</b>		

Полдник																		
1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1	0,0	0,3	1,5	0,8	21,0	37,2	6,6	0,6	0,0	1,7	190301-1	190301-1
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3	0,0	0,0	0,1	0,1	13,0	20,6	6,7	0,5	0,0	0,0	160242	160242
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>3,5</b>	<b>1,9</b>	<b>40,5</b>	<b>193,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>48,5</b>	<b>39,4</b>	<b>217,9</b>	<b>1420,2</b>	<b>0,7</b>	<b>56,6</b>	<b>5060,4</b>	<b>6,0</b>	<b>869,8</b>	<b>1024,4</b>	<b>201,3</b>	<b>14,8</b>	<b>2,4</b>	<b>48,8</b>		
<b>Итого за 5 дней</b>			<b>52,5</b>	<b>47,0</b>	<b>224,0</b>	<b>1529,3</b>	<b>1,1</b>	<b>60,8</b>	<b>1123,0</b>	<b>8,6</b>	<b>799,4</b>	<b>990,5</b>	<b>182,7</b>	<b>83,1</b>	<b>1,1</b>	<b>64,8</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>52,2</b>	<b>45,8</b>	<b>225,0</b>	<b>1521,0</b>	<b>1,4</b>	<b>59,4</b>	<b>620,7</b>	<b>8,2</b>	<b>777,1</b>	<b>1028,3</b>	<b>180,0</b>	<b>46,4</b>	<b>0,9</b>	<b>73,6</b>		