

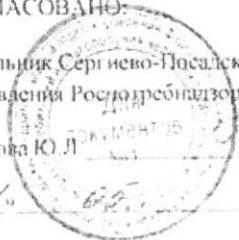
СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора по Московской области

Бойкова Ю.Л.

« 14 »

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Начальная школа-
детский сад №6 компенсирующего вида»

Е.В. Бухарова



**Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 1-4 классов
в общеобразовательных учреждениях
Сергиево-Посадского городского округа Московской области**

1 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины											
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Са,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		D,мг	
	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак																														
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	80	5,4	8,0	11,7	19,1	0,2	0,4	127,7	185,3	17,2	23,1	9,8	12,5	0,9	1,1	77,9	101,3	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,1		3,4	3,5
Изделия макаронные отварные	160	180	6,2	6,5	4,7	5,1	39,5	40,0	225,1	235,5	23,0	3,2	9,7	28,2	1,0	1,5	52,0	49,6	14,0	0,0	0,9	1,3	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0		1,3	1,3
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	14,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,4	0,6	1,3	0,1	17,0	17,1	
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	5,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0		0,0	0,0
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Итого за прием			19,2	25,7	23,4	33,6	69,5	84,0	564,6	728,8	208,2	244,4	55,6	76,4	3,9	3,4	315,5	322,8	55,0	60,0	1,5	1,7	2,6	1,7	0,7	1,5	0,2	21,7	21,9	
Обед																														
Икра кабачковая	45	45	0,7	0,7	2,4	2,4	3,8	3,8	39,4	39,4	45,5	45,5	9,1	9,1	0,4	0,4	27,9	27,9	0,0	0,0	7,4	7,4	0,0	0,0	2,3	2,3				
Суп из овощей	200	250	1,4	1,8	3,1	3,9	8,1	10,2	66,7	83,3	27,8	34,8	16,6	20,8	0,6	0,8	39,4	49,3	0,0	0,0	1,9	2,3	0,1	0,1	8,3	10,8				
Тефтели мясные	80	100	6,5	8,1	7,2	9,0	8,6	10,7	125,6	157,0	32,2	40,2	15,8	19,8	0,7	0,9	28,6	35,8	28,6	35,8	0,4	0,6	0,1	0,1	0,6	0,8				
Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,8	4,5	7,8	9,3	39,3	47,2	242,0	290,4	17,0	20,5	27,8	33,4	0,6	0,7	40,0	48,0	40,0	48,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0				
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0				
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,4	0,5	0,6	13,9	17,4	69,4	86,7	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	3,1	3,9	0,6	0,8				
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0				
Итого за прием			18,0	22,1	22,1	26,5	122,1	143,7	755,9	902,7	174,2	202,7	116,1	143,7	127,4	169,7	138,9	164,9	71,6	87,8	10,1	10,7	3,7	4,8	23,9	26,7				
Полдник																														
Ватрушка	80	80	9,2	9,2	5,5	5,5	29,2	29,2	202,0	202,0	50,4	50,4	20,2	20,2	0,9	0,9	88,6	88,6	92,0	92,0	0,9	0,9	0,1	0,1	0,0	0,0				
Фрукты свежие груши	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	19,0	19,0	12,0	12,0	2,3	2,3	16,0	16,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	5,0	5,0				
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0				
Итого за прием			10,6	10,6	6,0	6,0	59,7	59,7	334,7	334,7	109,4	109,4	52,2	52,2	3,6	3,6	140,6	140,6	92,0	92,0	2,9	2,9	0,1	0,1	13,0	13,0				
Итого за день			47,8	58,4	51,5	66,1	251,3	287,4	1655,2	1966,2	491,8	556,5	223,9	272,4	134,8	176,7	595,0	628,4	218,6	239,8	14,5	15,3	6,5	6,6	37,6	41,2				

2 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины												
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Са,мг		Mг,мг		Fe,мг		P,мг		A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мг		
	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
Завтрак																															
Каша пшеница с курагой	180	200	5,9	6,6	11,0	12,2	29,8	33,1	242,0	141,9	132,0	146,7	41,4	46,0	1,1	1,2	150,3	167,0	40,2	44,7	0,7	0,8	0,1	0,1	0,9	1,0	0,2			9,8	
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,7	0,7	0,2	0,2	6,8	6,8	31,5	31,5	31,5	31,0	9,9	9,9	0,1	0,1	15,3	15,3	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	34,2	34,2	0			0,0	
Ветчина (порциями)	10	20	2,3	4,6	2,1	4,2	0,0	0,0	27,9	55,8	1,2	2,0	3,0	7,0	0,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0			0,7	
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	109,4	152,2	29,0	21,9	1,0	0,5	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1			7,7	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0			0,0		
Итого за прием			15,4	19,4	17,8	21,5	69,5	83,5	500,2	442,8	283,5	343,4	88,5	101,3	3,0	2,9	303,7	307,9	53,1	70,1	1,6	1,0	0,2	0,3	35,6	36,8	0,3			18,2	
Обед																															
Салат из квашеной капусты	60	100	1,6	2,6	5,0	8,3	7,6	12,7	82,6	137,7	31,3	52,2	9,6	16,0	0,4	0,6	20,4	34,0	0,0	0,0	9,2	15,4	0,0	0,0	11,9	19,8					
Суп картофельный рыбный	200	250	1,8	2,2	2,8	4,4	12,3	15,4	84,8	106,0	24,4	30,5	25,1	31,4	1,0	1,2	62,2	77,7	0,0	0,0	1,0	1,3	0,1	0,1	9,6	12,0					
Печень по-строгановски	50/30	50/40	10,6	13,3	9,0	11,2	2,8	3,5	148,0	185,0	26,6	33,2	14,0	17,5	4,0	5,0	191,5	239,3	4625,6	5782,0	2,8	3,4	0,2	0,2	6,8	8,5					
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,1	8,5	1,9	2,2	28,6	34,3	162,3	194,8	8,2	9,9	75,4	90,5	2,5	3,0	113,3	135,9	0,0	0,0	0,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0					
Хлеб ржаной	50	50	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	27,3	27,3	36,7	36,7	123,2	123,2	3,0	3,0	3,0	3,0	0,0	0,0	3,9	3,9	0,8	0,8					
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,7	0,7	0,3	0,3	20,8	20,8	88,2	88,2	21,3	21,3	3,4	3,4	0,6	0,6	3,4	3,4	0,0	0,0											
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0					
Итого за прием			27,5	33,7	20,5	28,3	104,0	124,6	724,3	903,1	146,1	186,0	174,1	212,0	157,8	177,2	394,3	494,4	4629,2	5786,0	13,3	20,5	4,7	5,1	29,0	41,0					
Полдник																															
Вафли	10	20	0,3	0,5	0,3	0,6	7,2	14,4	47,4	94,7	35,0	70,0	188,0	376,0	50,0	100,0	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,8					
Фрукты свежие бананы	100	100	1,9	1,9	0,6	0,6	25,9	25,9	113,5	113,5	8,0	8,0	42,0	42,0	0,6	0,6	28,0	28,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,4	0,4	10,0	10,0					
Кисломолочный напиток	200	200	5,8	5,8	3,2	3,2	8,4	8,4	102,0	102,0	248,0	248,0	28,0	28,0	0,2	0,2	184,0	184,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6					
Итого за прием			7,9	8,2	4,1	4,4	41,5	48,7	262,9	310,2	291,0	326,0	258,0	446,0	50,8	100,8	216,0	220,0	40,0	40,0	0,4	0,4	0,4	0,4	11,0	11,4					
Итого за день			50,8	61,2	42,5	54,2	215,0	256,8	1487,3	1656,0	720,6	855,3	520,6	759,3	211,6	280,9	914,0	1022,2	4722,3	5896,1	15,3	21,9	5,3	5,8	75,6						

3 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины												
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		I, мг		
	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
Завтрак																															
Запеканка из творога	150	250	26,9	44,8	17,1	28,5	29,5	49,2	379,9	631,7	297,5	227,6	34,7	39,8	0,9	1,6	808,9	298,8	84,0	111,7	0,6	127,5	0,2	0,1	0,7	0,6	0,4				2,0
Соус абрикосовый	15	20	0,1	0,1	0,0	0,0	10,1	13,5	41,1	54,8	3,9	4,0	2,4	3,2	0,1	0,1	3,3	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай	200	200	0,0	0,1	0,0	0,0	10,0	9,1	40,0	35,1	3,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	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	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0	1,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	6,0	30,0	80,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		0,0	
Итого за прием			30,1	49,2	26,6	44,5	70,2	96,2	640,5	973,0	315,8	248,2	42,3	59,5	1,5	2,3	853,5	310,2	114,0	192,7	1,5	127,9	0,2	0,1	0,8	0,7	0,4			2,9	
Обед																															
Огурцы свежие	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,5	2,7	2,7	4,3	4,3	3,5	3,5	0,1	0,1	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2					
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	14,0	17,5	94,6	118,3	23,4	29,2	21,8	27,3	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	0,9	1,1	6,6	8,3					
Куры отварные	80	100	18,8	23,5	20,6	25,8	0,4	0,5	262,4	328,0	44,8	56,0	16,2	20,3	1,6	2,0	132,8	166,0	80,0	100,0	0,8	1,0	0,0	0,0	1,9	2,4					
Картофельное пюре	200	200	4,3	4,3	12,8	12,8	25,2	25,2	240,0	240,0	60,0	60,0	38,4	38,4	1,4	1,4	120,0	120,0	70,0	70,0	0,3	0,3	0,2	0,2	25,0	25,0					
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	27,9	27,9	114,6	114,6	14,2	14,2	5,1	5,1	1,0	1,0	4,4	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,9					
Хлеб ржаной	50	50	3,4	3,4	0,6	0,6	17,4	17,4	86,7	86,7	6,9	6,9	9,9	9,9	26,1	26,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,0	0,4		0,0	0,0					
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,0	1,0	1,2	14,5	20,6	71,7	104,7	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0					
Итого за прием			31,4	37,3	37,5	43,5	99,8	109,4	872,7	994,9	160,4	182,0	104,8	121,0	57,2	75,2	265,9	299,5	151,2	171,6	2,4	2,9	1,9	2,0	35,6	37,7					
Полдник																															
Сок яблочный	200	200	0,9	0,9	0,2	0,2	18,4	18,4	78,3	78,3	14,0	14,0	8,0	8,0	2,8	2,8	14,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0					
Булочка домашняя	50	50	3,8	3,8	5,4	5,4	23,6	23,6	159,9	159,9	0,5	0,5	13,5	13,5	0,7	0,7	35,0	35,0	2,0	2,0	2,3	2,3	0,6	0,6	0,0	0,0					
Итого за прием			4,7	4,7	5,6	5,6	42,0	42,0	238,2	238,2	14,5	14,5	21,5	21,5	3,5	3,5	49,0	49,0	2,0	2,0	2,4	2,4	0,6	0,6	4,0	4,0					
Итого за день			36,1	91,1	69,7	93,6	212,0	247,6	1751,3	2206,1	490,7	444,7	168,6	201,9	62,1	80,9	1168,4	658,7	267,2	366,3	6,2	133,1	2,7	2,8	40,4	42,4					

4 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины												
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	Са, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		А, мг		Е, мг		В1, мг		С, мг		В2, мг		I, мг		
	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл			
Завтрак																															
Каша "Дружба"	180	200	7,0	7,8	7,1	7,9	41,3	45,9	256,7	285,2	129,9	143,3	42,7	47,4	0,9	1,0	173,9	173,9	25,7	28,6	0,2	0,2	0,1	0,1	0,6	0,7	0,1		10,5		
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	14,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,4	0,6	1,3	0,1		17,0		
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	5,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0		0,0		
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0	1,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	6,0	30,0	80,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,9	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0		0,0		
Итого за прием			16,2	19,1	22,9	31,8	81,4	89,8	595,8	714,0	303,8	366,2	81,4	83,2	3,2	1,8	378,2	351,9	96,7	168,6	1,1	0,6	2,5	0,5	1,3	2,1	0,2		28,4		
Обед																															
Кукуруза консервир	30	30	0,6	0,6	0,9	0,9	2,9	2,9	22,1	22,1	2,8	2,8	0,1	0,1	0,1	0,1	4,2	4,2	4,2	4,2	0,0	0,0	0,3	0,3	1,4	1,4					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,8	4,0	5,0	6,3	7,9	71,8	89,8	39,4	49,3	17,7	22,1	0,7	0,8	39,2	49,0	0,0	0,0	1,9	2,4	0,1	0,1	12,6	15,8					
Рыба, тушеная в томате с овощами	60/20	90/30	12,0	18,0	5,9	8,8	1,1	1,6	105,0	157,5	39,1	58,6	48,5	72,8	0,9	1,3	162,2	243,3	5,8	8,7	2,5	3,8	0,1	0,1	3,7	5,4					
Картофель отварной	200	200	3,8	3,8	5,8	5,8	30,7	30,7	189,8	189,8	19,5	19,5	39,2	39,2	1,5	1,5	106,3	106,3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,2	28,0	28,0					
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0					
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0					
Хлеб пшеничный	30	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0					
Итого за прием			24,1	33,8	17,5	21,9	106,9	127,3	688,3	843,5	137,6	176,2	132,9	174,8	55,6	91,0	313,1	404,8	11,2	14,9	4,8	6,5	1,4	2,0	57,8	62,6					
Полдник																															
Винегрет с сельдью	60/30	100/60	2,6	4,4	6,1	3,8	4,7	7,6	83,3	144,4	38,5	50,1	22,1	28,8	0,9	1,1	69,3	90,1	2,4	3,1	3,5	4,6	0,1	0,1	5,2	6,7					
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	21,8	21,8	29,3	29,3	98,8	98,8	2,4	2,4	2,4	2,4	0,0	0,0	3,1	3,1	0,6	0,6					
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0					
Итого за прием			5,9	7,7	6,6	4,3	39,4	42,3	240,7	301,8	100,4	111,9	71,5	78,1	100,0	100,3	107,7	128,5	4,8	5,6	5,1	6,2	3,2	3,2	13,8	15,3					
Итого за день			46,2	60,6	46,9	58,0	227,7	259,4	1,524,8	1,859,3	441,4	654,4	285,8	336,1	158,9	193,1	799,0	885,2	112,8	189,0	11,0	13,3	7,1								

5 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины												
	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	Са, мг		Мg, мг		Fe, мг		P, мг		А, мг		Е, мг		В1, мг		С, мг		В2, мг		I, мг		
	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	1-4 кв.	5-11 кв.	
Завтрак																															
Омлет	150	200	15,7	18,6	16,9	33,1	2,9	3,5	226,0	386,2	118,1	159,0	19,9	25,0	2,9	4,0	257,8	502,0	15,9	502,0	0,7	1,2	0,1	0,2	0,3	0,4	0,6			26,8	
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,3	3,7	1,1	1,2	46,2	51,8	207,9	207,0	17,6	16,0	92,4	84,0	1,3	1,2	61,6	56,0	0,0	0,0	0,9	0,8	0,1	0,8	22,0	20,0	0,1			0,0	
Горошек зеленый консервированный	60	60	1,9	1,8	0,1	2,2	3,9	3,9	24,1	43,0	93,6	37,2	12,6	29,9	0,4	1,9	37,2	8,4	0,0	8,4	0,1	0,2	0,1	0,1	6,0	0,0	0,0			3,0	
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	109,4	152,2	29,0	21,9	1,0	0,5	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1			7,7	
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	4,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			0,0	
Итого за прием			25,9	31,6	22,0	41,4	75,7	102,8	604,5	861,1	343,4	375,9	156,5	177,3	5,8	8,1	477,9	692,0	28,8	535,8	2,0	2,2	0,3	1,1	28,8	22,0	0,8			37,5	
Обед																															
Помидоры свежие	20	20	0,3	0,3	0,0	0,0	0,9	0,9	5,4	5,4	3,5	3,5	5,0	5,0	0,5	0,5	6,5	6,5	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	4,4	4,4					
Суп картофельный	200	250	1,9	2,3	2,3	2,8	13,5	16,9	91,2	114,0	24,4	3,5	25,1	31,4	1,0	1,2	61,2	77,7	0,0	0,0	1,0	1,3	0,1	0,1	9,6	12,0					
Котлеты мясные	80	100	11,6	14,5	9,6	12,0	10,2	12,8	174,8	218,5	21,6	27,0	27,9	34,9	22,4	28,0	94,4	118,0	22,4	28,0	1,8	2,2	0,0	0,1	0,2	0,2					
Рагу из овощей	200	200	3,5	3,5	22,0	22,0	17,2	17,2	311,0	311,0	74,0	74,0	32,0	32,0	1,2	1,2	90,0	90,0	92,0	92,0	4,0	4,0	0,1	0,1	24,0	24,0					
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,7	0,7	0,1	0,1	32,0	32,0	132,8	132,8	32,5	32,5	17,5	17,5	0,7	0,7	23,4	23,4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,7	0,7					
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0					
Хлеб пшеничный	30	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	21,8	27,3	29,3	36,7	98,8	123,2	2,4	3,0	2,4	3,0	0,0	0,0	3,1	3,9	0,6	0,8					
Итого за прием			23,7	30,4	34,9	38,4	105,7	130,0	873,5	1024,8	184,7	179,2	146,7	173,9	150,6	198,3	278,6	319,7	117,4	124,0	7,5	8,2	3,8	4,9	39,5	42,1					
Полдник																															
Пряники	35	50	2,3	3,2	2,9	4,1	23,9	34,1	102,3	146,2	0,4	0,4	0,0	0,0	30,0	30,0	35,0	35,0	188,0	188,0	50,0	50,0	4,0	4,0	0,4	0,4					
Сок персиковый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0					
Итого за прием			3,3	4,2	3,1	4,3	44,1	54,3	188,0	231,9	40,4	40,4	20,0	20,0	30,4	30,4	71,0	71,0	188,0	188,0	51,6	51,6	4,0	4,0	8,4	8,4					
Итого за день			52,9	66,2	60,0	84,1	225,5	287,1	1666,1	2117,8	528,1	595,5	323,2	371,2	186,8	236,8	827,5	1082,7	334,2	847,8	61,1	62,0	8,2	10,1	76,7	72,5					

9 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества						Витамины											
	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.		
	С,мг	М,мг	Р,мг	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг	В2,мг	Е,мг																			
Завтрак																												
Омлет с колбасными изделиями	150	200	18,6	24,8	19,6	26,1	3,2	4,3	263,4	351,2	103,7	138,3	24,9	33,2	3,1	4,1	222,2	296,3	14,7	19,6	0,6	0,7	0,1	0,1	0,2	0,3	0,5	24,7
Чай с лимоном	200	200	0,0	0,1	0,0	0,0	12,1	9,3	48,6	37,1	5,4	14,2	0,5	2,4	0,1	0,4	6,6	4,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	2,8	0,0	0,0
Огурцы свежие	60	60	0,5	0,5	0,1	0,1	1,5	1,5	8,5	8,5	13,8	13,0	8,4	8,4	0,4	0,4	25,2	25,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	6,0	0,6	0,0	1,8
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,3	3,7	1,1	1,2	46,2	51,8	207,9	207,0	17,6	16,0	92,4	84,0	1,3	1,2	61,6	56,0	0,0	0,0	0,9	0,8	0,1	0,8	22,0	20,0	0,1	0,0
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,5	4,0	0,6	1,5	10,3	24,2	52,3	130,8	4,7	11,5	2,6	16,5	0,2	0,5	16,8	1,0	0,0	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием			23,9	33,1	21,4	29,0	73,3	91,0	580,7	734,6	145,2	193,0	128,8	144,5	5,1	6,6	332,4	382,9	14,7	20,6	1,9	1,6	0,2	0,9	29,8	23,7	0,6	
Обед																												
Икра кабачковая	45	45	0,7	0,7	2,4	2,4	3,8	3,8	39,4	39,4	45,5	45,5	9,1	9,1	0,4	0,4	27,9	27,9	0,0	0,0	7,4	7,4	0,0	0,0	2,3	2,3		
Свекольник	200	250	1,3	1,6	3,9	4,9	2,8	8,6	73,0	91,3	42,0	52,5	18,5	23,1	0,9	1,1	37,0	46,2	0,0	0,0	1,9	2,4	0,0	0,0	8,7	10,9		
Колеты рыбные	80	100	12,7	15,9	8,5	10,7	12,2	15,2	177,4	221,8	42,6	53,2	5,9	7,4	0,7	0,9	96,5	120,6	14,8	18,5	3,1	3,9	0,0	0,1	1,2	1,5		
Капуста тушеная	200	200	4,1	4,1	6,4	6,4	17,7	17,7	144,3	144,3	97,6	97,6	37,1	37,1	1,5	1,5	72,1	72,1	0,0	0,0	3,4	3,4	0,0	0,0	20,5	20,5		
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	27,9	27,9	114,6	114,6	14,2	14,2	5,1	5,1	1,0	1,0	4,4	4,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,9		
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0		
Хлеб пшеничный	30	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0		
Итого за прием			24,8	31,6	22,4	26,0	96,2	123,3	707,1	854,5	255,6	285,9	95,5	114,8	56,6	91,8	239,1	273,2	16,0	20,5	15,9	17,1	0,9	1,5	33,7	36,2		
Полдник																												
Ватрушка	80	80	9,2	9,2	5,5	5,5	29,2	29,2	202,0	202,0	50,4	50,4	20,2	20,2	0,9	0,9	88,6	88,6	92,0	92,0	0,9	0,9	0,1	0,1	0,0	0,0		
Салат из моркови с изюмом	100	100	1,9	1,9	0,1	0,1	18,5	18,5	80,9	80,9	31,7	31,7	33,3	33,3	0,9	0,9	56,0	56,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,1	4,0	4,0		
Сок яблочный	200	200	0,9	0,9	0,2	0,2	18,4	18,4	78,3	78,3	14,0	14,0	8,0	8,0	2,8	2,8	14,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	4,0		
Хлеб пшеничный	40	50	3,2	4,0	0,4	0,5	19,3	24,2	95,6	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0		
Итого за прием			15,2	16,0	6,2	6,3	85,4	90,2	456,7	480,6	103,0	107,6	71,4	78,0	30,7	48,1	159,2	159,6	92,6	93,0	1,3	1,3	0,6	0,8	8,0	8,0		
Итого за день			63,9	80,6	49,9	61,3	254,8	304,6	1744,5	2069,7	503,8	586,5	295,7	337,3	92,3	146,4	730,7	815,7	123,3	134,1	19,1	20,0	1,7	3,2	71,5	67,9		

10 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины											
	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	Са,мг		Mg,мг		F,мг		P,мг		A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мг	
	1-4 кд	5-11 кд	1-4 кд	5-11 кд	1-4 кд	5-11 кд	1-4 кд	5-11 кд	1-4 кд	5-11 кд	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г	7-10г	11-18г
Завтрак																														
Каша манная с изюмом	180	200	7,0	7,8	12,0	13,3	40,0	44,4	296,0	328,9	183,7	204,1	32,3	35,9	1,1	1,2	171,1	190,1	46,8	52,0	0,6	0,9	0,1	0,3	0,8	1,5	0,2		12,6	
Сыр (порциями)	20	20	4,6	4,6	5,9	5,9	0,0	0,0	71,7	71,6	44,0	108,0	7,0	7,0	0,2	0,2	108,0	108,0	52,0	52,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	109,4	152,2	29,0	21,9	1,0	0,5	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1	7,7	0,0
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием			18,2	19,9	22,4	24,1	73,0	88,0	566,5	614,0	346,5	475,8	73,5	81,3	2,8	2,4	417,2	423,7	111,7	129,4	1,4	1,1	0,1	0,3	1,4	3,3	0,4		20,3	
Обед																														
Салат из свеклы сельдью	100	100	1,41	1,41	6,01	6,01	8,26	8,26	92,80	92,80	35,64	35,64	20,70	20,70	1,32	1,32	40,62	40,62	0,00	0,00	27,00	27,00	0,01	0,01	6,65	6,65				
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	250	5,79	6,82	3,23	4,00	22,64	25,93	144,91	169,33	42,40	53,00	29,6	37	2,14	2,68	76,2	95,25	0	0	17,8	22,25	0,24	0,3	0,8	1				
Гуляш	50/50	80/30	18,17	18,17	19,57	19,57	3,99	3,99	265,05	265,05	23,60	23,60	20,27	20,27	2,00	2,00	117,30	117,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,20	1,20				
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,11	8,53	1,86	2,23	28,61	34,33	162,30	194,76	8,23	9,88	75,42	90,5	2,5	3	113,25	135,9	0	0	0,33	0,4	0,12	0,14	0	0				
Кисель	200	200	0,31	0,31	0,00	0,00	39,40	39,40	116,00	116,00	11,68	11,68	1,54	1,54	0,04	0,04	5,98	5,98	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	1,80	1,80				
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,37	0,49	10,42	13,89	52,04	69,39	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78				
Итого за прием			34,85	37,99	31,04	32,30	113,32	125,80	833,10	907,33	143,39	161,10	176,86	206,67	106,75	132,28	355,78	398,09	2,43	3,04	45,33	49,85	3,50	4,36	11,07	11,43				
Полдник																														
Вафли	10	15	0,26	0,39	0,31	0,46	7,21	10,82	47,35	47,35	35	35	188	188	50	50	4	4	0	0	0	0	0	0	0,4	0,4				
Салат из сырых овощей	100	100	1,09	1,09	6,04	6,04	3,77	3,77	73,90	73,90	25,42	25,42	18,83	18,83	0,66	0,66	35,62	35,62	0,00	0,00	0,55	0,55	0,03	0,03	13,00	13,00				
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,37	0,49	10,42	13,89	52,04	69,39	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78				
Кисломолочный напиток	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102	248	248	28	28	0,2	0,2	184	184	40	40	0	0	0,04	0,04	0,6	0,6				
Итого за прием			9,21	10,03	9,92	10,19	29,80	36,88	275,29	292,64	330,26	335,72	264,16	271,49	149,61	174,10	226,05	226,66	42,43	43,04	0,55	0,55	3,19	3,97	14,62	14,78				
Итого за день			62,29	67,94	63,36	66,57	216,13	250,69	1674,91	1814,01	820,15	972,65	514,52	559,49	259,16	308,78	999,03	1048,42	156,56	175,48	47,28	51,49	6,79	8,65	27,09	14,68				