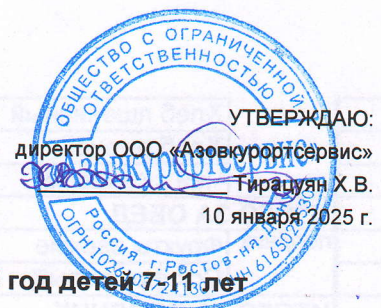




Примерное перспективное 14 дневное план-меню на 2025 год детей 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 1							
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.4а/1		Каша манная молочная жидкая	180	2,83	2,84	22,61	131,15
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	32,49	29,48	78,07	712,78
84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	15,67	119
163		Котлета "Здоровье"	110	21,84	14,37	1,56	222,9
336/1		Капуста тушеная	150	3,95	5,46	16,46	133,19
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
382		Кисель из сока натурального	180	0,23	0,04	30,22	122,29
ИТОГО ЗА ОБЕД			850	37,21	30,19	92,98	795,75
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			365	3,52	1,06	62,43	276,6
96/3	ужин	Куры запеченные	100	26,18	26,40	0,46	343,59
165.4/1		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,23	2,82	40,01	204,09
70/1		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			610	39,98	30,16	83,74	755,38
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
ИТОГО ЗА УЖИН 2			200	6,72	6,86	22,18	178,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2622	119,92	97,75	339,40	2719,3
День 2							
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.11а/1		Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,94	4,19	26,80	160,29
404.2/1		Оладьи со сметаной	80	5,79	7,28	31,42	214,4
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	27,02	33,05	109,72	844,41
57/1	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5
284		Тефтели из печени с рисом	100	10,06	10,61	15,25	197,77
205/1		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,84	3,33	35,71	195,88
33/1		Салат из свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,07

701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА ОБЕД	840	23,35	24,35	103,50	726,82
368	полдник	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	365	3,52	1,06	62,43	276,6
254/1	ужин	Рыба запеченная	100	14,81	7,25	4,32	142,44
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
71/1		Помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	15,92
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
376/1		Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
		ИТОГО ЗА УЖИН	620	24,82	12,12	79,04	524,67
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
		ИТОГО ЗА УЖИН 2	200	6,72	6,86	22,18	178,82
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2622	85,43	77,44	376,87	2551,3
		День 3					
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.1a/1		Каша рисовая молочная жидкая	180	1,85	3,33	23,53	131,99
235/2		Пудинг из творога (запеченный)	80	12,32	8,61	19,46	204
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	597	27,56	25,43	84,98	677,69
66/1	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	250	5,82	2,22	22,67	134,53
373		Гуляш из говядины	110	23,36	14,64	5,41	247,38
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
382		Кисель из сока натурального	180	0,23	0,04	30,22	122,29
		ИТОГО ЗА ОБЕД	880	38,37	33,43	118,53	930,67
368	полдник	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	365	3,52	1,06	62,43	276,6
10/4	ужин	Чахохбили	100	11,85	10,74	6,19	169,52
165.5/1		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	4,53	39,24	233,13
70/1		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
		ИТОГО ЗА УЖИН	590	30,82	19,40	97,42	690,54
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
		ИТОГО ЗА УЖИН 2	200	6,72	6,86	22,18	178,82
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2632	106,99	86,18	385,54	2754,3
		День 4					
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.5a/1		Каша гречневая молочная жидкая	180	3,94	4,19	26,80	160,29
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		617	33,83	35,73	83,05	789,75
83/1	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,17	15,45	135
104/1		Печень по-строгановски	100	16,50	5,97	8,97	157,09
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
41/1		Салат из моркови	80	1,00	0,08	9,29	42,84
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		870	32,07	15,71	89,20	629,09
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
255	УЖИН	Котлеты рыбные запеченные	100	16,65	4,29	7,12	136,28
165.2/1		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,62	2,70	37,80	190,04
71/1		Помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	15,92
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
376/1		Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
	ИТОГО ЗА УЖИН		590	26,82	8,01	97,25	569,99
401.3	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,56	97,2
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,54	180,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2642	102,96	67,37	354,47	2446,1
	День 5						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
185.3a/1		Каша геркулесовая молочная жидкая	180	3,24	4,70	20,54	137,14
127/1		Сырники из творога со сметаной и сахаром	80	14,95	10,14	9,12	187,2
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	537	30,17	26,92	80,09	683,23
80/1	ОБЕД	Суп картофельный с рисом	250	2,50	2,80	17,00	103,25
282/2		Биточки рубленые мясные	110	22,15	14,74	8,76	258,71
205/1		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,84	3,33	35,71	195,88
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
507		Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	1,90	88
		ИТОГО ЗА ОБЕД	870	35,63	27,64	92,44	844,21
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
258/1	УЖИН	Шницель рыбный	100	16,80	6,05	1,98	130,04
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
70/1		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА УЖИН		640	27,19	16,75	76,41	565,84
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2612	103,23	79,23	333,55	2548,7
	День 6						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2

7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.4a/1		Каша манная молочная жидкая	180	2,83	2,84	22,61	131,15
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	32,49	29,48	78,07	712,78
84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	15,67	119
163		Котлета "Здоровье"	110	21,84	14,37	1,56	222,9
336/1		Капуста тушеная	150	3,95	5,46	16,46	133,19
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
382		Кисель из сока натурального	180	0,23	0,04	30,22	122,29
ИТОГО ЗА ОБЕД			850	37,21	30,19	92,98	795,75
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			365	3,52	1,06	62,43	276,6
96/3	УЖИН	Куры запеченные	100	26,18	26,40	0,46	343,59
165.4/1		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,23	2,82	40,01	204,09
70/1		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			610	39,98	30,16	83,74	755,38
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
ИТОГО ЗА УЖИН 2			200	6,72	6,86	22,18	178,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2622	119,92	97,75	339,40	2719,3
День 7							
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.11a/1		Каша пшенная молочная жидкая	180	3,94	4,19	26,80	160,29
404.2/1		Оладьи со сметаной	80	5,79	7,28	31,42	214,4
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	27,02	33,05	109,72	844,41
57/1	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5
284		Тефтели из печени с рисом	100	10,06	10,61	15,25	197,77
205/1		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,84	3,33	35,71	195,88
33/1		Салат из свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,07
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			840	23,35	24,35	103,50	726,82
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			365	3,52	1,06	62,43	276,6
254/1	УЖИН	Рыба запеченная	100	14,81	7,25	4,32	142,44
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
71/1		Помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	15,92
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2

376/1		Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
	ИТОГО ЗА УЖИН		620	24,82	12,12	79,04	524,67
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2622	85,43	77,44	376,87	2551,3
	День 8						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.1a/1		Каша рисовая молочная жидкая	180	1,85	3,33	23,53	131,99
235/2		Пудинг из творога (запеченный)	80	12,32	8,61	19,46	204
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	27,56	25,43	84,98	677,69
66/1	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	250	5,82	2,22	22,67	134,53
373		Гуляш из говядины	110	23,36	14,64	5,41	247,38
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
382		Кисель из сока натурального	180	0,23	0,04	30,22	122,29
	ИТОГО ЗА ОБЕД		880	38,37	33,43	118,53	930,67
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
10/4	ужин	Чахохбили	100	11,85	10,74	6,19	169,52
165.5/1		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	4,53	39,24	233,13
70/1		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
	ИТОГО ЗА УЖИН		590	30,82	19,40	97,42	690,54
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2632	106,99	86,18	385,54	2754,3
	День 9						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.5a/1		Каша гречневая молочная жидкая	180	3,94	4,19	26,80	160,29
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		617	33,83	35,73	83,05	789,75
83/1	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,17	15,45	135
104/1		Печень по-строгановски	100	16,50	5,97	8,97	157,09
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
41/1		Салат из моркови	80	1,00	0,08	9,29	42,84
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		870	32,07	15,71	89,20	629,09
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6

399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
255	ужин	Котлеты рыбные запеченные	100	16,65	4,29	7,12	136,28
165.2/1		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,62	2,70	37,80	190,04
71/1		Помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	15,92
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
376/1		Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
	ИТОГО ЗА УЖИН		590	26,82	8,01	97,25	569,99
401.3	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,56	97,2
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,54	180,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2642	102,96	67,37	354,47	2446,1
	День 10						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
185.3a/1		Каша геркулесовая молочная жидкая	180	3,24	4,70	20,54	137,14
127/1		Сырники из творога со сметаной и сахаром	80	14,95	10,14	9,12	187,2
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	537	30,17	26,92	80,09	683,23
80/1	ОБЕД	Суп картофельный с рисом	250	2,50	2,80	17,00	103,25
282/2		Биточки рубленые мясные	110	22,15	14,74	8,76	258,71
205/1		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,84	3,33	35,71	195,88
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
507		Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	1,90	88
		ИТОГО ЗА ОБЕД	870	35,63	27,64	92,44	844,21
368	полдник	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
258/1	ужин	Шницель рыбный натуральный(минтай)	100	16,80	6,05	1,98	130,04
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
70/1		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА УЖИН	640	27,19	16,75	76,41	565,84
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2612	103,23	79,23	333,55	2548,7
	День 11						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.4a/1		Каша манная молочная жидкая	180	2,83	2,84	22,61	131,15
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	597	32,49	29,48	78,07	712,78

84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	15,67	119
163		Котлета "Здоровье"	110	21,84	14,37	1,56	222,9
336/1		Капуста тушеная	150	3,95	5,46	16,46	133,19
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
382		Кисель из сока натурального	180	0,23	0,04	30,22	122,29
	ИТОГО ЗА ОБЕД		850	37,21	30,19	92,98	795,75
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
96/3	УЖИН	Куры запеченные	100	26,18	26,40	0,46	343,59
165.4/1		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,23	2,82	40,01	204,09
70/1		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА УЖИН	610	39,98	30,16	83,74	755,38
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2622	119,92	97,75	339,40	2719,3
	День 12						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.11a/1		Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,94	4,19	26,80	160,29
404.2/1		Оладьи со сметаной	80	5,79	7,28	31,42	214,4
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	597	27,02	33,05	109,72	844,41
57/1	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5
284		Тефтели из печени с рисом	100	10,06	10,61	15,25	197,77
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,84	3,33	35,71	195,88
205/1		Салат из свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,07
33/1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
701.2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
700/2		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
136		ИТОГО ЗА ОБЕД	840	23,35	24,35	103,50	726,82
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
254/1	УЖИН	Рыба запеченная	100	14,81	7,25	4,32	142,44
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
71/1		Помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	15,92
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
376/1		Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
		ИТОГО ЗА УЖИН	620	24,82	12,12	79,04	524,67
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2622	85,43	77,44	376,87	2551,3
	День 13						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2

7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.1a/1		Каша рисовая молочная жидкая	180	1,85	3,33	23,53	131,99
235/2		Пудинг из творога (запеченный)	80	12,32	8,61	19,46	204
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	27,56	25,43	84,98	677,69
66/1	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	250	5,82	2,22	22,67	134,53
373		Гуляш из говядины	110	23,36	14,64	5,41	247,38
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
382		Кисель из сока натурального	180	0,23	0,04	30,22	122,29
ИТОГО ЗА ОБЕД			880	38,37	33,43	118,53	930,67
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			365	3,52	1,06	62,43	276,6
10/4	УЖИН	Чахохбили	100	11,85	10,74	6,19	169,52
165.5/1		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	4,53	39,24	233,13
70/1		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
ИТОГО ЗА УЖИН			590	30,82	19,40	97,42	690,54
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
ИТОГО ЗА УЖИН 2			200	6,72	6,86	22,18	178,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2632	106,99	86,18	385,54	2754,3
День 14							
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
7/2		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.5a/1		Каша гречневая молочная жидкая	180	3,94	4,19	26,80	160,29
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			617	33,83	35,73	83,05	789,75
83/1	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,17	15,45	135
104/1		Печень по-строгановски	100	16,50	5,97	8,97	157,09
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
41/1		Салат из моркови	80	1,00	0,08	9,29	42,84
701.2		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
700/2		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			870	32,07	15,71	89,20	629,09
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			365	3,52	1,06	62,43	276,6
255	УЖИН	Котлеты рыбные запеченные	100	16,65	4,29	7,12	136,28
165.2/1		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,62	2,70	37,80	190,04
71/1		Помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	15,92
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
376/1		Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05

	ИТОГО ЗА УЖИН		590	26,82	8,01	97,25	569,99
401.3	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,56	97,2
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,54	180,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2642	102,96	67,37	354,47	2446,1
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		36778	1452,36	1144,68	5035,94	36510
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2627	103,74	81,76	359,71	2607,9