

| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энергетич. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энергетич. |
| | | | | | ценность, | | | | | ценность, |
| | | | | | кКал/ | | | | | кКал/ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1-я НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | |
| Котлета «Деревенская» Ф | 50 | 8,0 | 9,0 | 6,45 | 158,3 | 100 | 16,0 | 18,0 | 12,9 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 4,35 | 30,3 | 180,0 | 150 | 5,1 | 4,35 | 30,3 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,0 | 41 | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,0 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | |
| Итого | | 14,62 | 13,63 | 53,59 | 415,5 | | 23,28 | 22,75 | 67,69 | |
| % | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат «Морской камушек» со сметаной Ф | 70 | 4,06 | 10,99 | 3,01 | 114,1 | 100 | 5,8 | 15,7 | 4,3 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)/ - | 200 | 4,6 | 3,6 | 16,2 | 116 | 250 | 5,75 | 4,5 | 20,25 | |
| Котлета | 50 | 6,7 | 9,2 | 7,1 | 138 | 70 | 9,38 | 12,88 | 12,94 | |
| Картофель, запеченный дольками Ф | 100 | 2,0 | 1,2 | 19,4 | 138 | 150 | 3,0 | 1,6 | 34,1 | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--|
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 18,2 | 76 | 200 | 1,0 | 0 | 18,2 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | |
| Сырок глазированный | 35 | 2,8 | 8,05 | 20,5 | 126 | 35 | 2,8 | 8,05 | 20,5 | |
| Итого | | 22,68/ 18,08 | 33,2/ 29,6 | 94,13/ 77,93 | 755,7/ 639,7 | | 30,01/ 24,26 | 42,97/ 38,47 | 124,87/ 104,62 | |
| % | | | | | | | | | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Зефир | 50 | 0,4 | 0 | 49,2 | 152 | 50 | 0,4 | 0 | 49,2 | |
| Молоко | 200 | 5,2 | 5,6 | 8,6 | 104 | 200 | 5,2 | 5,6 | 8,6 | |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 29,6 | 90 | 200 | 0,8 | 0,8 | 29,6 | |
| Итого | | 6,4 | 6,4 | 87,4 | 346 | | 6,4 | 6,4 | 87,4 | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 43,7/ 39,1 | 53,23/ 49,63 | 235,12/ 218,92 | 1517,2/ 1401,2 | | 59,69 | 72,12 | 279,96 | |

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Котлета «Кветка» Ф | 75 | 16,0 | 14,3 | 17,5 | 263 | 75 | 16,0 | 14,3 | 17,5 | |
| Драчена | 120 | 13,32 | 17,88 | 6,72 | 240 | 130 | 14,43 | 19,37 | 7,28 | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1 | 16,0 | 78 | 200 | 1,4 | 1 | 16,0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | |
| Итого | | 32,24 | 33,34 | 49,94 | 628,6 | | 34,11 | 34,91 | 55,36 | |

672,

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 70 | 0,84 | 7,1 | 4,48 | 84,7 | 100 | 1,2 | 10,1 | 8,4 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем / - | 200/10 | 2,08 | 6,8 | 7,52 | 104,8 | 250/10 | 2,53 | 6,0 | 9,0 | |
| Котлета «Нежность» Ф | 50 | 5,3 | 4,2 | 7,15 | 99,75 | 100 | 10,6 | 8,4 | 14,3 | |
| Рис отварной | 150 | 3,75 | 5,4 | 32,85 | 195 | 200 | 5 | 7,2 | 48,8 | |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 88 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 24,7 | 67,5 | 150 | 0,6 | 0,6 | 24,7 | |
| Итого | | 14,09/ 12,01 | 24,54/ 17,74 | 105,32/ 97,8 | 676,0/ 571,2 | | 22,11/ 9,58 | 32,86/ 26,86 | 137,2/ 128,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,28 | 3,9 | 27,6 | 132 | 50 | 3,8 | 6,5 | 46 | |
| Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 17,2 | 84 | 200 | 1,5 | 1,4 | 17,2 | |
| Итого | | 3,78 | 5,3 | 44,8 | 216 | | 5,3 | 7,9 | 63,2 | |
| Итого за день | | 50,11/ 48,03 | 63,18/ 56,38 | 200,06/ 192,54 | 1520,6/ 1415,8 | | 61,52 | 75,67 | 255,76 | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | |
| Драники со сметаной | 160/20 | 4,6 | 11,44 | 31,4 | 246,85 | 160/20 | 4,6 | 11,44 | 31,4 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 | 133,0 | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | |
| Итого | | 9,72 | 15,58 | 58,94 | 416,1 | | 9,72 | 15,04 | 61,94 | |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------|------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Салат по – Слуцки | Ф | 70 | 1,87 | 3,8 | 4,19 | 66,16 | 100 | 2,68 | 5,43 | 8,98 |
| Суп «Любительский»/ - | | 200 | 3,6 | 2,0 | 20,2 | 114 | 250 | 4,5 | 2,5 | 25,25 |
| Бифштекс «Смачны» | Ф | 75 | 11,3 | 13,3 | 10,6 | 205,5 | 100 | 15,1 | 17,7 | 17,1 |
| Пюре картофельное | | 150 | 3,2 | 5,0 | 20,1 | 138,0 | 200 | 4,2 | 6,6 | 26,8 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0 | 18,2 | 76 | 200 | 1,0 | 0 | 18,2 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 |
| Йогурт | | 100 | 5,0 | 3,2 | 13,5 | 85 | 100 | 5,0 | 3,2 | 13,5 |
| Итого | | | 27,29/ 23,69 | 27,54/ 25,54 | 93,63/ 73,43 | 720,86/ 606,86 | | 34,46/ 29,96 | 35,79/ 33,29 | 120,09/ 94,84 |

Полдник

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| Крендель сахарный | | 60 | 4,4 | 7,9 | 33,1 | 222 | 60 | 4,4 | 7,9 | 33,1 |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,0 | 41 | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,0 |
| Итого | | | 4,6 | 7,94 | 43,1 | 263 | | 4,6 | 7,94 | 43,1 |
| Итого за день | | | 41,61/ 38,01 | 51,06/ 49,06 | 195,67/ 175,47 | 1399,96/ 1285,96 | | 48,44 | 56,89 | 218,55 |

4 ДЕНЬ**Горячий завтрак**

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Рис отварной | | 120 | 3,0 | 4,32 | 26,28 | 156 | 130 | 3,25 | 4,68 | 28,47 |
| Рыба жаренная (филе) | | 75 | 13,2 | 4,65 | 3 | 106,7 | 100 | 17,6 | 6,2 | 4,0 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 1,4 | 1 | 16,0 | 78 | 200 | 1,4 | 1 | 16,0 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 |
| Печенье | | 30 | 2,28 | 3,9 | 27,6 | 132 | 50 | 3,8 | 6,5 | 46 |
| Итого | | | 21,4 | 14,03 | 82,6 | 520,2 | | 18,58 | 12,12 | 63,05 |

| Обед | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|--------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--|--|
| Салат «Сударушка» Ф | 70 | 2,24 | 7,84 | 9,1 | 93,8 | 100 | 3,2 | 11,2 | 17,5 | | |
| Борщ с картофелем со сметаной / - | 200/10 | 2,08 | 7,0 | 11,72 | 122,8 | 250/10 | 2,53 | 8,25 | 14,57 | | |
| Котлета «Деревенская» Ф | 75 | 12,0 | 13,5 | 9,7 | 237,5 | 100 | 16,0 | 18,0 | 12,9 | | |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 4,5 | 4,5 | 24,9 | 145,5 | 150 | 4,5 | 4,5 | 24,9 | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 25,2 | 100,0 | 200 | 0,6 | 0 | 25,2 | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 24,7 | 67,5 | 150 | 0,6 | 0,6 | 24,7 | | |
| Итого | | 23,34/ 21,26 | 33,68/ 26,68 | 111,61/ 99,89 | 803,3/ 680,5 | | 30,01/ 27,48 | 42,91/ 34,66 | 130,03/ 115,46 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 5,2 | 5,6 | 8,6 | 104 | 200 | 5,2 | 5,6 | 8,6 | | |
| Оладьи со сметаной | 100/15 | 8,0 | 10,2 | 40,2 | 285 | 100/15 | 8,0 | 10,2 | 40,2 | | |
| Итого | | 13,2 | 15,8 | 48,8 | 389 | | 13,2 | 15,8 | 48,8 | | |
| ИТОГО | | 55,66/ 53,58 | 59,61/ 52,61 | 215,41/ 203,69 | 1580,2/ 1457,2 | | 61,74 | 70,83 | 241,88 | | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сырники запеченные со сметаной | 150/15 | 22,2 | 18,8 | 34,3 | 394,7 | 150/15 | 22,2 | 18,8 | 34,3 | | |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 | 133,0 | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 | | |
| Итого | | 26 | 22,7 | 55 | 527,7 | | 26 | 22,7 | 55 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| Салат «Дружба» | Ф | 70 | 1,82 | 2,96 | 4,97 | 61,43 | 100 | 2,6 | 4,23 | 7,10 | 87,75 |
| Суп молочный с макаронными изделиями / - | | 200 | 5,8 | 5,0 | 19,2 | 146 | 250 | 7,25 | 6,25 | 24 | 182,5 |
| Оладьи из печени | | 40 | 7,52 | 5,76 | 2,48 | 91,84 | 60 | 11,28 | 8,64 | 5,72 | |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,2 | 5,0 | 20,1 | 138,0 | 200 | 4,2 | 6,6 | 26,8 | |
| Компот из св.яблок | | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 88 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | |
| Зефир | | 50 | 0,4 | 0 | 49,2 | 152 | 50 | 0,4 | 0 | 49,2 | |
| Итого | | | 20,46/ 14,66 | 19,08/ 14,08 | 127,47/ 108,27 | 724,87/ 578,87 | | 28,21/ 20,96 | 26,16/ 19,91 | 149,2/ 125,2 | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | |
| Пицца «Школьная» | | 100 | 8,9 | 14,3 | 32,3 | 294 | 100 | 8,9 | 14,3 | 32,3 | |
| Сырок глазированный | | 35 | 2,8 | 8,05 | 20,5 | 126 | 35 | 2,8 | 8,05 | 20,5 | |
| Итого | | | 12,7 | 22,35 | 71 | 496 | | 12,7 | 22,35 | 71 | |
| Итого за день | | | 59,16/ 53,36 | 64,13/ 59,13 | 253,47/ 234,27 | 1748,57/ 1602,57 | | 66,91 | 71,21 | 275,2 | |

2-я НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Горячий завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--------------|------|------|------|------|--------------|------|------|-------|--|
| Каша вязкая рисовая | | 150 | 2,1 | 4,1 | 22,4 | 135 | 150 | 2,1 | 4,1 | 22,4 | |
| Гуляш | | 50/50 | 11,4 | 20,9 | 5,1 | 254 | 75/50 | 11,2 | 23,6 | 5,0 | |
| Чай с молоком | | 200 | 1,5 | 1,4 | 17,2 | 84 | 200 | 1,5 | 1,4 | 17,2 | |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----|
| Итого | | 16,32 | 26,64 | 51,54 | 509,2 | | 16,78 | 29,46 | 54,86 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат по – Слуцки Ф | 70 | 1,87 | 3,8 | 4,19 | 66,16 | 100 | 2,68 | 5,43 | 5,98 | |
| Суп с картофелем / - | 200 | 2,0 | 3,4 | 14,6 | 96 | 250 | 2,5 | 4,25 | 18,25 | |
| Котлета «Деревенская» Ф | 75 | 12,0 | 13,5 | 9,68 | 237,5 | 100 | 16,0 | 18,0 | 12,9 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 4,35 | 30,3 | 180,0 | 200 | 6,8 | 5,8 | 40,4 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 25,2 | 100,0 | 200 | 0,6 | - | 25,2 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | |
| Йогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 13,5 | 85 | 100 | 5,0 | 3,2 | 13,5 | |
| Итого | | 28,69/ 26,69 | 29,01/ 25,61 | 121,89/ 107,29 | 879,76/ 783,76 | | 36,46/ 33,96 | 37,52/ 33,27 | 145,51/ 127,26 | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | |
| Сок фруктовый | | | | | | | | | | |
| Блинчики с яблочным фаршем | 135 | 8,0 | 7,0 | 50,0 | 295,0 | 135 | 8,0 | 7,0 | 50,0 | |
| Итого | | 9,0 | 7,0 | 68,2 | 371 | | 9,0 | 7,0 | 68,2 | 371 |
| ИТОГО за день | | 54,01/ 52,01 | 62,65/ 59,25 | 241,63/ 227,03 | 1759,96/ 1663,96 | | 62,24 | 73,93 | 268,57 | |

2 ДЕНЬ**Горячий завтрак**

| | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной | 160/15 | 12,9 | 17,98 | 25,58 | 316,2 | 200/15 | 16,2 | 20,1 | 32,0 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,0 | 41,0 | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | |
| Итого | | 15,08 | 18,38 | 45,84 | 411,5 | | 18,38 | 20,5 | 52,26 | |
| | | | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|
| Салат «Морской бриз» со сметаной Ф | 70 | 2,17 | 3,15 | 5,53 | 112,07 | 100 | 3,1 | 4,5 | 7,9 | |
| Борщ с картофелем со сметаной / - | 200/10 | 2,08 | 7,0 | 11,72 | 122,8 | 250/10 | 2,53 | 8,25 | 14,57 | |
| Каша рисовая вязкая | 150 | 2,1 | 4,1 | 22,4 | 135,0 | 200 | 2,8 | 5,4 | 29,8 | |
| Рыба жаренная (филе) | 75 | 13,2 | 4,65 | 3,0 | 106,65 | 100 | 17,6 | 6,2 | 4,0 | |
| Компот из св.яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 88 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | |
| Печенье | 50 | 3,8 | 6,5 | 46,0 | 220 | 50 | 3,8 | 6,5 | 46,0 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | |
| Итого | | 24,87/ 22,79 | 25,84/ 18,84 | 117,29/ 105,57 | 820,72/ 697,92 | | 33,41/ 30,88 | 32,61/ 24,36 | 131,33/ 116,79 | |
| | | | | | | | | | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|--|
| Зефир | 50 | 0,4 | 0 | 49,2 | 152 | 50 | 0,4 | 0 | 49,2 | |
| Молоко | 180 | 4,68 | 5,04 | 7,74 | 93,6 | 200 | 5,2 | 5,6 | 8,6 | |
| Итого | | 5,08 | 5,04 | 56,94 | 245,6 | | 5,6 | 5,6 | 57,8 | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|--|
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 45,03/ 42,95 | 49,26/ 42,26 | 220,07/ 208,35 | 1507,82/ 1355,02 | | 57,39 | 58,71 | 241,4 | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак | | | | | | | | | | |
| Биточки куриные с сыром | 60 | 9,6 | 10,48 | 8,0 | 164 | 100 | 16,0 | 17,46 | 13,3 | |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 | 145,5 | 200 | 6,0 | 6,0 | 29,2 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 | 133 | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | |
| Итого | | 19,22 | 19,12 | 57,44 | 479,4 | | 27,78 | 27,72 | 73,46 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей с морской капустой | 70 | 0,91 | 5,04 | 5,2 | 70,0 | 100 | 1,3 | 7,2 | 7,4 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем / - | 200/10 | 2,08 | 6,8 | 7,52 | 104,8 | 250/10 | 2,53 | 6,0 | 9,0 | |
| Биточки по-белорусски | 75 | 15,1 | 7,7 | 6,9 | 254,0 | 100 | 20,01 | 10,26 | 11,2 | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,0 | 20,1 | 138,0 | 200 | 4,2 | 6,6 | 26,8 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 18,2 | 76,0 | 200 | 1,0 | 0 | 18,2 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | |
| Десерт творожный | 150 | 8,4 | 10,5 | 30,4 | 210 | 150 | 8,4 | 10,5 | 30,4 | |
| Итого | | 31,11/ 29,03 | 34,3/ 27,5 | 101,54/ 94,02 | 897,4/ 792,6 | | 38,32/ 35,79 | 39,6/ 33,6 | 120,58/ 111,58 | |

| | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Картофель, запеченный дольками Ф | 100 | 2,0 | 1,2 | 19,4 | 138 | 150 | 3,0 | 1,6 | 34,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 88 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 |
| Вафельный батончик | 35 | 1,75 | 10,85 | 30,3 | 185,5 | 35 | 1,75 | 10,85 | 30,3 |
| Итого | | 17,78/ 14,18 | 25,66/ 23,66 | 112,47/ 92,27 | 771,5/ 657,5 | | 20,94/ 16,44 | 31,73/ 29,23 | 141,84/ 116,59 |

Полдник

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| Пицца «Школьная» | 75 | 6,68 | 10,73 | 24,3 | 220,5 | 100 | 8,9 | 14,3 | 32,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,0 | 41,0 | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,0 |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 29,6 | 90 | 200 | 0,8 | 0,8 | 29,6 |
| Итого | | 7,68 | 11,57 | 63,9 | 351,5 | | 9,9 | 15,3 | 83,7 |
| Итого за день | | 42,68/ 39,08 | 59,99/ 57,99 | 210,89/ 190,69 | 1535,6/ 1421,6 | | 47,66 | 68,89 | 262,22 |

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Каша вязкая гречневая | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 | 145,5 | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 |
| Шницель натуральный рубленый | 75 | 14,5 | 12,4 | 7,5 | 245 | 75 | 14,5 | 12,4 | 7,5 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 | 133 | 200 | 3,8 | 3,9 | 20,7 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 |
| Итого | | 24,12 | 21,04 | 56,94 | 559,7 | | 24,78 | 21,16 | 60,36 |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--|
| | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат «Морской бриз» со смет Ф | 70 | 2,2 | 3,2 | 5,5 | 112,1 | | | | | |
| Салат «Морской бриз» с майонез Ф | | | | | | 100 | 3,1 | 12,6 | 7,1 | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной / - | 200/10 | 1,88 | 5,2 | 12,52 | 108,8 | 250/10 | 2,8 | 6,0 | 15,57 | |
| Бабка картофельная со свиной со сметаной Ф | 200/15 | 11,0 | 24,6 | 29,1 | 393 | 200/15 | 11,0 | 24,6 | 29,1 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | |
| Зефир | 50 | 0,4 | 0 | 49,2 | 152 | 50 | 0,4 | 0 | 49,2 | |
| Итого | | 18/ 16,12 | 33,16/ 27,96 | 124,24/ 111,72 | 889,5/ 7 | | 20,58/ 17,78 | 43,44/ 37,44 | 133,75 118,18 | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 75 | 8,4 | 4,9 | 29,7 | 163,0 | 75 | 8,4 | 4,9 | 29,7 | |
| Молоко | 200 | 5,2 | 5,6 | 8,6 | 104 | 200 | 5,2 | 5,6 | 8,6 | |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 29,6 | 90 | 200 | 0,8 | 0,8 | 29,6 | |
| Итого | | 14,4 | 11,3 | 67,9 | 357 | | 14,4 | 11,3 | 67,9 | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 56,52/ 54,64 | 65,55/ 60,35 | 249,08/ 236,56 | 1806,2/ 1697,4 | | 59,76 | 75,9 | 253,01 | |
| | Инженер-технолог | | | | | Д.М. Малащенко | | | | |
| | Инженер-технолог | | | | | Е.А. Порфенцова | | | | |