

	Макаронные изделия отварные с овощами	150	180	4,75,6	6,9;8,28	26,5;31,8	187,7;225, 24	0,070 08	2,012 4	304,23 65	1821,6	50,60	1821,6	0,91, 08	54-2*-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	54-1н-2020
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3;164, 4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5;157, 5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	790	925	31,06;35, 32	31,24;3 6,13	95,24;106, 04	912,7;110 4								
	Итого за 1 день	1345	1495	50,06;57, 82	50,3;54, 73	172,3;183, 07	1485,0;11 730,18	0,615; 0,665	25,41; 31,3	458,23; 589,23	393,15 47,4	818,7;96 4,1	213,4;2 38,5	14,03; 16,03	
	День 2 вторник														
	Неделя первая														
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	1	2	0	0	54-19*-2020
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,5;6,9	5,58;7	17,7;22	143;178,8	0,060 08	0,73;0 91	26,3;23 2,9	151,4;1 89,3	122,2;15 2,8	19,4;24, 3	0,36;0 45	54-19*-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1	54-23н- 2020
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	90;112,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	530	585	11,78;13, 18	17,76;1 9,18	45,82;44,8 7	453;511,3								
Обед	Помидор свежий в нарезке	80	100	0,66;1,1	0,12;0,2	2,28;3,8	12,8;21,4	0,036; 0,06	1,52, 5	79,8;13 3	8,4;14	15,6;26	12;20	0,54;0 9	54-3*-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	8,64;10,8	4,32;5,4	13,92;17,4	129;161	0,09;0 11	7,46;9 33	102,4;1 28	17,4;21, 8	25,8;32, 32,3	25,8; 32,3	1,4;1, 7	54-5*-2020
	Т.ефтели рыбные (минтай)	90	100	11,6;12,8	7,2;8	11,4;12,6	156,4;173, 8	0,06;0 0,075	0,56;0 12,2;1	10,7;13, 4	30,7;38, 4	139;174	30,2;37, 8	0,77;0 96	54-14*-2020
	Рагу из овощей	150	200	2,83,8	7,5;10,1	13,6;18,2	134,2;179	0,07;0 11	6,2 6,2	310,7;4 14,3	56;74	70;94	29;38	11,4	54-9*-2020
	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6	274
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3;164, 4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5;157, 5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	790	945	28,88;33, 76	19,66;2 4,22	92,3;103, 28	784,4;973, 3								
	Итого за 2 день	1320	1530	37,06;43, 34	33,92;3 9,9	133,45;148 55	1237,3;911 484,29	0,45;0 569	32,49; 39,68	595,52; 787,2	325,23 99,1	487,2;5 94,05	150;186	9,66;11	

		День 3 среда																											
		Неделя первая																											
Завтрак		Каша молочная кукурузная с изюмом	200	10	250	10	7,4	9,2	10,7	13,3	49,9	61,8	325,9	403,4	0,09	0,12	0,52	1,64	64,79	3,127	157	146	181	31	138	1,82	2	54-4к-2020	
		Чай с лимоном и сахаром	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	0	0	0	54-1тн-2020										
		Хлеб а ассортименте	30	45	1,1	0,2	5,25	135,20	2,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	2,2	Пром.											
		Флоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	0	2,2	Пром.												
		Итого за завтрак	540	605	10,08	11,18	73,42	85,3	542,8	687,8																			
Обед		Отруец в нарезке	80	100	0,4	0,7	0,08	0,1	1,5	2,5	8,4	14	0,015	0,025	6,10	6,10	13,8	23	25,2	42	6,53,	3	8,4	14	0,36	0,6	54-2с-2020		
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,7	5,9	6,1	17,6	10,1	12,6	114	142,8	0,03	0,04	6,8	8,8	137,8	1	33,6	42	6,53,	3	19,2	324	0,87	1,09	54-2с-2020		
		Плов с курицей	200	250	27,3	34	8,1	110,1	33,2	41,5	314	639,3	0,08	0,11	2,36	3	147	183	20	23	4292	108	135	2	2,5	54-12м-2020			
		Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1	54-1тн-2020													
		Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3	164,4	4	0,024	0	0	8,1	11,64	0,53	Пром.												
		Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5	157,7	5	0,05	0	0	8,17	36,63	0,91	Пром.												
		Итого за обед	750	895	37,32	45,8	14,82	110,91	100,766	0,64	180,84	564,18	223,3	700,78	282,325	56,26	200,64	10,26											
		Итого за 3 день	1290	1500	47,4	57,4	26,32	162,53	186,13	0,84	180,84	564,18	223,3	700,78	282,325	56,26	200,64	10,26											
День 4 четверг		Неделя первая																											
Завтрак		Омлет с сыром	150	200	19,2	5,3	26,6	35,5	2,9	3,9	326,8	435,9	0,07	0,09	0,37	0,49	234,5	3	358	477	332	442	26	34	2,2	3	54-4с-2020		
		Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	54-21тн-2020													
		Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	50	60	2,28	0,24	14,76	137,1	164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.												
		Итого за завтрак	500	560	26,33	32,6	9,952	55,18	56,1	671,7	808,2																		
		Салат из свежих огурцов и помидор	80	100	0,7	1,1	5,2	2,5	3,1	49,9	62,5	0,03	0,04	15,3	11	7,3	85,8	10	22	28	25	31	13	17	0,6	0,8	54-5с-2020		

	Суп картофельный с клецками	200	250	4,62/5,78	3,34/2	11,41/4,3	94,06/117,6	0,05/0,06	3,74/6	102,21/27,8	10,41/3	36/45	12,81/6,68	0,54/0,68	54-6с-2020
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	140	19,2	10,4	8,8	206	0,12	3,82	442,4	62	292	78	1,4	54-11р-2020
	Картофельное пюре (если есть противочумная машина)	150	200	3,14/1	6/8,1	19,7/26,4	145,8/194,4	0,12/0,16	10,21/3,6	32,1/42,8	39/52	84/112	28/38	1/1,4	54-11р-2020
	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6	27,4
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3/164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,34	0,28	7,35	112,5/157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	840	985	34,16/37,16	24,22/28,02	100,33/112,63	878/1058,8								
	Итого за 4 день	1340	1545	53,18/62,44	38,94/73,74	134,65/154,64	1549,67/1867,01	0,67/0,798	55,79/67,79	912,21/1051,11	656,85/818,45	1030,22/1219,22	236,02/272,22	12,03/13,97	
	День 5 пятница														
	Неделя первая														
	Завтрак														
	Запеканка из творога	150	200	25,6/34,2	16,1/21,3	25/33,3	347,8/463,1	0,06/0,07	0,29/0,38	71,8/95,5	212/283	290/387	32/43	0,9/1,1	54-1п-2020
	Соус шоколадный	20	20	1,35	0,94	8,42	46,48	0	0,04	2,6	27	28,8	10	0,4	54-7сочс-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1	54-23пн-2020
	Хлеб а ассортименте	30	45	1,1	0,2	5,25	135/202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Флоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	500	565	33,13/41,73	21,02/26,22	61,44/69,74	674,5/857,3								
	Обед														
	Винегрет с растительным маслом	80	100	1/1,2	7/10	5,4/6,7	89,5/111,9	0,02/0,03	3,01/3,76	97,2/121,5	16/20,2	29/35,7	13/16,1	0,6/0,7	54-16с-2020
	Рассольник Ленинградский	200	250	4,74/5,9	6,24/7,8	13,6/17	129,3/161,6	0,06/0,08	5,54/6,93	107,2/134	21/26	51,4/64,5	19,6/24,89	0,71/0,89	54-3с-2020
	Коллеты из курицы	90	100	17,28/19,2	3,96/4,4	12,1/13,5	152,5/162,9	0,05/0,07	0,47/0,63	4,7/6,3	22/29	108/144	48/64	1/1,3	54-5м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26	54-4п-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	54-1пн-2020
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3/164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5/157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.

	Итого за обед	840	945	35,5738, 85	23,2512 7,15	120,04126 14	955,41110 6,6	0,704 0,764	26,621 29,01	296,921 373,32	462,671 549,87	968,4111 20,7	265,561 300,56	13,611 14,39	
	Итого за 5 день	1340	1465	67,6179,4 8	44,075 3,17	176,21190, 63	1629,8511 963,9	0,704 0,764	26,621 29,01	296,921 373,32	462,671 549,87	968,4111 20,7	265,561 300,56	13,611 14,39	
	День: 6 понедельник														
	Неделя вторая														
	Завтрак														
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,517	4,48,8	0,0	53,7107,5	0,01	0,110, 21	39,78	132,264	75150	5111	0,210, 3	54-13-2020
	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5,216,6	6,58,1	28,435,7	193,7242, 1	0,0510 0,06	0,6110 0,77	31,339, 1	130163	134167	28335	0,410, 5	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	54-21гн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	40	1,52	0,16	9,84	180	0,016	0	0	5,4	18,44	7,76	0,35	Пром.
	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	555	620	15,2730, 27	15,272 1,27	75,7683,0 6	635,3737, 5								
	Обед														
	Огурец в нарезке	80	100	0,410,7	0,0810,1 3	1,512,5	8,414	0,0151 0,025	610	610	13,823	25,2142	8,414	0,3610 6	54-23-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	2,09	6,33	10,64	107,83113 7,79	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8	54-1с-2020
	Тертель из говядины с рисом («ежик»)»	90	100	17,419,3	17,519, 4	9,7110,8	267,296,7	0,0310 0,04	0,410, 4	1,511,9	21,25,5	122153	1722	1,612	54-16к-2020
	Горохница	150	180	23,06	5,12	50,84	328,1839 3,8	0,24	0	0,02	84,45	278	90	5,26	54-23-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1	54-1кн-2020
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3164, 4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5157, 5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	790	925	47,2749, 47	29,523 1,5	114,59116 69	1028,2112 452								
	Итого за 6 день	1345	1545	57,53161, 27	40,864 4,14	171,1177, 8	1663,519 82,7	0,4951 0,555	36,731 41	93,214 4,4	519,151 697,85	788,069 43,86	207,271 230,87	13,511 14,35	
	День 7 вторник														
	Неделя вторая														
	Завтрак														
	Йогурт отварное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9	54-6с-2020
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	250	8,2110,1	10,813, 5	38,548,1	283,5334, 2	0,1410 0,18	0,5510 69	53,176 6,47	134167	205257	39149	2,212, 7	54-13к-2020

	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8	54-41н-2020
	Хлеб в ассортименте	40	45	1,1	0,2	5,25	180,202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	580	635				627,6666,8								
Обед															
	Помидор свежий в нарезке	80	100	0,6611,1	0,120,2	2,283,8	12,821,4	0,036,0,06	1,52,5	79,813,3	8,4114	15,626	12,20	0,5410,9	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,45	4,89	13,91	109,3813,6,7	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09	54-7з-2020
	Плов с курицей	200	250	27,334	8,1110,1	33,241,5	314,6393,4	0,0810,11	2,363	147183,8	2023	234292	108135	212,5	54-12к-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6	274
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	750	895				788,8989,6								
	Итого за 7 день	1330	1530	52,5761,61	30,3135,09	164,74184,16	1416,41656,39	14,3610,624	22,96124,74	349,27452,57	319,4361	740,3860,7	229,741274,74	12,4213,78	
	День 8 среда														
	Неделя вторая														
Завтрак															
	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200\10	250\10	8,8110,9	11,714,5	42,152,2	308,8382,2	0,1910,24	0,710,87	88,8110,9,9	140174	198245	5872	1,62	54-8к-2020
	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	54-21н-2020
	Хлеб в ассортименте	40	45	1,1	0,2	5,25	180,202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	550	605				696,7992,6								
Обед															
	Огулец в нарезке	80	100	0,40,7	0,080,1,3	1,52,5	8,414	0,015,0,025	6,10	6,10	13,823	25,242	8,414	0,3610,6	54-2з-2020
	Суп картофельный с крупой (перловка)	200	250	5,126,4	6,27,8	10,713,4	119,4149,3	0,040,05	6,428	106,513,3	27,434,3	52,465,5	14,618,3	0,5610,7	54-10к-2020

Рыба, тушеная в томате с овощами	140	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25	54-1р-2020
Картофельное пюре	150	200	3,14,1	68,1	19,726,4	145,8194,4	0,120,16	10,2113,6	32,142,8	39,52	84112	2838	11,4	54-1р-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1	54-1кн-2020
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
Итого за обед	840	985				780,9961,1								
Итого за 8 день	1390	1590	46,91\53,09	44,64\5,1,19	192,69\221,99	1477,62\1753,7	0,779\0,959	49,88\62,73	256,72\321,82	560,04\644,14	974,06\1110,96	265,54\309,84	10,92\12,5	
День 9: четверг														
Неделя вторая														
Завтрак														
Запеканка из творога	150	200	25,634,2	16,1\21,3	2533,3	347,8463,1	0,060,07	0,290,38	71,895,5	212,283	290387	3243	0,91,1	54-1р-2020
Соус шоколадный	20	20	1,35	0,94	8,42	46,48	0	0,04	2,6	27	28,8	10	0,4	54-7соус-2020
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1	54-23пн-2020
Хлеб в ассортименте	30	45	1,1	0,2	5,25	135\202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
Итого за завтрак	500	565				674,5857,3								
Обед														
Винегрет с растительным маслом	80	100	11,2	7,19	5,4\6,7	89,5\111,9	0,020,03	3,01\3,76	97,2\12,1,5	16\20,2	29\35,7	13\16,1	0,60,7	54-16с-2020
Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	250	7,99,9	4,1\5,1	12,4\15,5	118\147,5	0,060,08	5,8\7,3	178,2\22,8	66,6\83,3	108,8\13,6	34,6\43,3	0,9\1,1	54-12с-2020
Котлеты из курицы	90	100	17,28\19,2	3,96\4,4	12,1\13,5	152,5\162,9	0,05\0,07	0,47\0,63	4,7\6,3	22\29	108\144	48\64	11\3	54-5к-2020
Макаронные отварные	150	200	5,3\7,1	5,5\7,4	32,7\43,7	202\269,3	0,06\0,08	0	26,6\35,5	11\14	40\53	7\10	0,7\1	54-1р-2020
Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	1,28	0,01	5,78	2,97	1,42	0,12	Пром.
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.

Среднее значение за 1 день	1332,5	1528,5			1419,517														
----------------------------	--------	--------	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

По калорийности:

для детей с 7 - 11 лет: по завтраку должно быть 25% (от суточной калорийности - 2350 ккал), так как не второго завтрака (п.8.1.2.1 по санпину3590-20 норма - 587,50 ккал

для детей с 11 лет и старше: по завтраку должно быть 25% (от суточной калорийности - 2720 ккал), так как не второго завтрака (п.8.1.2.1 по санпину3590-20 норма - 680 ккал

для детей с 7 - 11 лет: по обеду должно быть 35% (от суточной калорийности - 2350 ккал), норма - 822,5 ккал

для детей с 11 лет и старше: по обеду должно быть 35% (от суточной калорийности - 2720 ккал), норма - 952,00 ккал,