



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГКОУКО «Калужская школа-интернат  
№ 5 имени Ф.А. Рау»

*Handwritten signature of N.N. Averina*  
Н.Н. Аверина

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Калужская  
продовольственная компания»

*Handwritten signature of I.N. Kralina*  
И.Н. Кралина



### Примерное 2-х недельное меню

Государственного казенного общеобразовательного учреждения Калужской области «Калужская общеобразовательная школа-интернат № 5 имени Ф.А. Рау для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
на период с 01.09.2023г. по 30.11.2023г.

**Понедельник 1 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7- 11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Макароны отварные с маслом и сыром	100	120	150	3,55	4,26	5,33	4,00	4,80	6,13	23,80	28,60	35,70	148,00	177,60	222,00
2	Кофейный напиток черный	180	180	200	0,10	0,10	0,20	0,05	0,05	0,10	11,10	11,10	20,10	42,70	47,70	77,00
3	Бутерброд с маслом	30/5	20	100/5	3,90	12,90	12,90	6,70	22,20	22,20	32,40	108,00	108,00	89,50	298,50	298,50
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>7,55</b>	<b>17,26</b>	<b>18,43</b>	<b>10,75</b>	<b>27,05</b>	<b>28,43</b>	<b>67,30</b>	<b>147,70</b>	<b>163,80</b>	<b>280,20</b>	<b>523,80</b>	<b>597,50</b>
<b>Обед</b>																
1	Овощи по сезону (овощная нарезка)	50	80	100	0,94	1,51	1,89	3,40	5,44	6,80	4,60	7,36	9,21	105,60	168,96	211,20
2	Суп картофельный с горохом, мясом	200/12	250/12	300/12	5,60	7,00	8,40	4,44	5,55	6,66	15,22	19,02	22,83	124,50	199,62	249,00
3	Капуста тушеная с мясом	150/50	150/50	200/50	12,20	12,20	16,20	11,30	11,30	15,04	16,30	16,30	21,69	215,30	285,30	287,00
4	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
5	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>22,43</b>	<b>26,38</b>	<b>33,53</b>	<b>24,24</b>	<b>30,45</b>	<b>38,70</b>	<b>74,72</b>	<b>91,54</b>	<b>111,82</b>	<b>623,20</b>	<b>885,98</b>	<b>1025,20</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	100	200	200	0,30	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	12,30	24,60	24,60	51,80	103,60	103,60
2	Булочка сдобная	50	50	50	3,66	3,66	3,66	4,31	4,31	4,31	17,82	17,82	17,82	56,00	56,00	56,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>3,96</b>	<b>4,26</b>	<b>4,26</b>	<b>4,31</b>	<b>4,31</b>	<b>4,31</b>	<b>30,12</b>	<b>42,42</b>	<b>42,42</b>	<b>107,80</b>	<b>159,60</b>	<b>159,60</b>
<b>Ужин</b>																
1	Рыба тушеная в томате с овощами, картофельное пюре	50/50	60/50	70/50	10,20	12,24	12,20	4,38	5,25	5,25	3,74	4,48	4,48	96,00	98,40	115,20
2	Блины с джемом	50/15	100/20	100/30	4,21	7,78	8,43	5,30	9,78	10,60	27,87	51,46	55,75	169,50	312,92	339,00
3	Сай с сахаром, лимоном	180/9	200/9	200/9	0,46	0,52	0,52	0,09	0,11	0,11	13,89	15,44	15,44	54,90	61,00	61,00
4	Хлеб, булка	0/50	0/50	20/100	3,95	3,95	9,22	0,50	0,50	3,00	1,05	1,05	8,94	116,90	116,90	269,80
	<b>Итого ужин:</b>				<b>20,92</b>	<b>27,64</b>	<b>34,57</b>	<b>15,77</b>	<b>23,89</b>	<b>29,96</b>	<b>61,05</b>	<b>94,18</b>	<b>113,61</b>	<b>613,30</b>	<b>853,22</b>	<b>1037,00</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	150	150	200	4,35	4,35	5,80	3,75	3,75	5,00	6,00	6,00	8,00	67,50	67,50	90,00
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>5,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>67,50</b>	<b>67,50</b>	<b>90,00</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>59,21</b>	<b>79,89</b>	<b>96,59</b>	<b>58,82</b>	<b>89,45</b>	<b>106,40</b>	<b>239,19</b>	<b>381,84</b>	<b>439,65</b>	<b>1692,00</b>	<b>2490,10</b>	<b>2909,30</b>

Вторник 2 день																
№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша молочная манная	200	200	250	5,82	5,82	7,27	10,20	12,75	12,75	30,84	30,84	38,55	279,04	279,04	348,80
2	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,88	2,88	3,20	3,06	3,06	3,40	17,88	17,88	19,87	105,30	105,30	117,00
3	Булка с сыром / маслом	40/12/5	100/20/5	100/30/5	6,21	14,57	15,78	3,59	8,29	8,98	0,84	1,94	2,10	134,72	309,97	335,80
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>14,91</b>	<b>23,27</b>	<b>26,25</b>	<b>16,85</b>	<b>24,10</b>	<b>25,13</b>	<b>49,56</b>	<b>50,66</b>	<b>60,52</b>	<b>519,06</b>	<b>694,31</b>	<b>801,60</b>
<b>Обед</b>																
1	Салат из вареной свеклы с чесноком	50	80	100	0,75	1,20	1,50	5,05	8,08	10,10	4,25	6,80	8,50	65,50	104,80	131,00
2	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	200/12/10	200/12/10	300/12/10	2,81	2,81	4,21	11,38	11,38	17,07	15,51	15,51	23,26	198,00	198,00	297,00
3	Запеканка картофельная с мясом	200	220	250	17,10	18,81	21,40	23,92	23,92	29,90	35,04	38,54	43,80	431,20	474,32	539,00
4	Компот из с/фруктов	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
5	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,35</b>	<b>28,49</b>	<b>34,15</b>	<b>45,45</b>	<b>51,54</b>	<b>67,27</b>	<b>93,40</b>	<b>109,71</b>	<b>133,65</b>	<b>872,50</b>	<b>1009,22</b>	<b>1245,00</b>
<b>Полдник</b>																
1	Молоко кипяченое	180	180	200	5,22	5,22	5,80	4,50	4,50	5,00	8,64	8,64	9,60	96,30	96,30	107,00
2	Пряник	30	30	30	2,28	2,28	2,28	0,24	0,24	0,24	14,58	14,58	14,58	71,00	71,00	71,00
3	Фрукт	200	300	300	0,80	1,20	1,20	0,80	1,20	1,20	19,60	29,40	29,40	90,00	135,00	135,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>8,30</b>	<b>8,70</b>	<b>9,28</b>	<b>5,54</b>	<b>5,94</b>	<b>6,44</b>	<b>42,82</b>	<b>52,62</b>	<b>53,58</b>	<b>257,30</b>	<b>302,30</b>	<b>313,00</b>
<b>Ужин</b>																
1	Котлета из цыплят,	50	60	70	1,32	1,58	1,85	3,35	4,02	4,69	6,82	8,18	9,55	63,57	76,28	89,00
	макароны отварные	100	120	150	3,67	4,40	5,51	5,88	7,06	8,83	24,44	29,33	36,67	168,00	201,60	252,00
2	Яйцо вареное	40	40	40	5,01	5,01	5,01	4,60	4,60	4,60	0,30	0,30	0,30	63,00	63,00	63,00
3	Какао с молоком	180	200	200	5,47	6,08	6,08	6,07	6,75	6,75	22,43	24,93	24,93	162,90	181,00	181,00
4	Булка	40	50	100	5,80	7,09	12,90	9,51	11,62	22,20	46,28	56,57	108,00	127,92	156,35	298,50
	Хлеб	0	0	20	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	6,84	0,00	0,00	36,00
	<b>Итого ужин:</b>				<b>21,27</b>	<b>24,16</b>	<b>32,67</b>	<b>29,41</b>	<b>34,05</b>	<b>49,07</b>	<b>100,27</b>	<b>119,31</b>	<b>186,29</b>	<b>585,39</b>	<b>678,23</b>	<b>919,50</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный продукт	150	150	200	4,35	4,35	5,80	3,75	3,75	5,00	6,00	6,00	8,00	67,50	67,50	90,00
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>5,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>67,50</b>	<b>67,50</b>	<b>90,00</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>73,18</b>	<b>88,97</b>	<b>108,15</b>	<b>101,00</b>	<b>119,38</b>	<b>152,91</b>	<b>292,05</b>	<b>338,30</b>	<b>442,04</b>	<b>2301,75</b>	<b>2751,56</b>	<b>3369,10</b>

**Среда 3 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша молочная пшеничная	200	200	250	7,16	7,16	8,95	11,16	11,16	13,95	35,28	35,28	44,10	251,41	251,41	314,27
2	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,84	2,84	3,16	2,41	2,41	2,68	14,36	14,36	15,96	91,0	91,00	101,12
3	Булка с маслом	30/5	100/5	100/5	3,90	12,53	12,90	6,70	21,57	22,20	32,40	104,92	108,00	89,50	289,97	298,50
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>13,90</b>	<b>22,53</b>	<b>25,01</b>	<b>20,27</b>	<b>35,14</b>	<b>38,83</b>	<b>82,04</b>	<b>154,56</b>	<b>168,06</b>	<b>340,91</b>	<b>632,38</b>	<b>713,89</b>
<b>Обед</b>																
1	Салат из моркови с зеленым горошком (отварным)	50	80	100	0,95	1,52	1,90	5,05	8,08	10,10	2,95	4,72	5,90	61,00	97,60	122,00
2	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	200/12/10	200/12/10	300/12/10	2,70	2,70	4,05	5,66	5,66	8,49	10,20	10,20	15,30	102,50	102,50	153,75
3	Котлеты рыбные,	70	80	100	6,75	8,10	9,45	4,71	5,65	6,59	8,40	10,08	11,76	103,50	124,20	144,90
	Картофельное пюре	150	150	200	3,15	3,15	4,20	8,25	8,25	11,00	21,75	21,75	29,00	189,00	189,00	252,00
4	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
5	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	10,20	8,16	10,20	17,10	27,30	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>17,24</b>	<b>21,14</b>	<b>26,64</b>	<b>33,87</b>	<b>35,80</b>	<b>46,38</b>	<b>81,90</b>	<b>95,55</b>	<b>120,05</b>	<b>633,80</b>	<b>745,40</b>	<b>950,65</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	100	200	200	0,30	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	12,30	24,60	24,60	51,80	103,60	103,60
2	Булка пшенич.	20	20	50	1,58	1,58	3,95	0,20	0,20	0,50	0,42	0,42	1,05	46,76	46,76	116,90
	<b>Итого полдник:</b>				<b>1,88</b>	<b>2,18</b>	<b>4,55</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>12,72</b>	<b>25,02</b>	<b>25,65</b>	<b>98,56</b>	<b>150,36</b>	<b>220,50</b>
<b>Ужин</b>																
1	Плов из риса с мясом	100/50	120/50	150/50	10,80	12,24	14,40	10,02	11,36	13,36	37,95	43,01	50,61	288,00	326,40	384,00
2	Сырники из творога с джемом	50/10	70/15	100/15	6,90	9,78	13,79	0,97	1,38	1,94	15,45	21,89	27,46	175,66	248,85	338,16
3	Чай с сахаром	180	180	200	0,30	0,30	0,40	0,09	0,09	0,10	18,03	18,03	20,04	68,40	68,40	76,00
4	Булка, хлеб	30	30	50/20	2,37	2,37	5,27	0,30	0,30	2,50	0,63	0,63	7,89	70,14	70,14	152,90
	<b>Итого ужин:</b>				<b>20,37</b>	<b>24,69</b>	<b>33,86</b>	<b>11,38</b>	<b>13,13</b>	<b>17,90</b>	<b>72,06</b>	<b>83,56</b>	<b>106,00</b>	<b>602,20</b>	<b>713,79</b>	<b>951,06</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	150	150	200	4,35	4,35	5,80	3,75	3,75	5,00	6,00	6,00	8,00	67,50	67,50	90,00
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>5,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>67,50</b>	<b>67,50</b>	<b>90,00</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>57,74</b>	<b>74,89</b>	<b>95,86</b>	<b>69,47</b>	<b>88,02</b>	<b>108,61</b>	<b>254,72</b>	<b>364,69</b>	<b>427,76</b>	<b>1742,97</b>	<b>2309,43</b>	<b>2926,10</b>

**Четверг 4 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша молочная геркулесовая	200	200	250	7,16	7,16	8,95	11,16	11,16	13,95	35,28	35,28	44,10	271,42	271,42	339,27
2	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,88	2,88	3,20	3,06	3,06	3,40	17,88	17,88	19,87	105,30	105,30	117,00
3	Булка с сыром/маслом	40/12/5	100/20/5	100/30/5	6,21	14,57	15,78	3,59	8,29	8,98	0,84	1,94	2,10	134,72	309,97	335,80
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,25</b>	<b>24,61</b>	<b>27,93</b>	<b>17,81</b>	<b>22,51</b>	<b>26,33</b>	<b>54,00</b>	<b>55,10</b>	<b>66,07</b>	<b>511,44</b>	<b>686,69</b>	<b>792,07</b>
<b>Обед</b>																
1	Винегрет овощной	70	80	100	0,91	1,04	1,30	7,56	8,64	10,80	4,76	5,44	6,80	91,00	104,00	130,00
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыплятами	200/9	200/14	300/14	2,76	3,50	4,14	5,75	7,28	8,62	9,15	11,59	13,72	100,50	127,34	150,75
3	Гуляш из мяса	40/40	50/50	50/50	10,68	13,36	13,36	11,84	14,08	14,08	2,61	3,27	3,27	147,20	184,00	184,00
4	Рис рассыпчатый	100	120	150	2,43	2,92	3,64	3,58	4,29	5,37	24,46	29,39	36,69	139,80	167,76	209,70
5	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
6	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>20,47</b>	<b>26,49</b>	<b>29,48</b>	<b>33,83</b>	<b>42,45</b>	<b>49,07</b>	<b>79,58</b>	<b>98,55</b>	<b>118,57</b>	<b>656,30</b>	<b>815,20</b>	<b>952,45</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	100	200	200	0,30	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	12,30	24,60	24,60	51,80	103,60	103,60
2	Булка	20	20	50	1,58	1,58	3,95	0,20	0,20	0,50	0,42	0,42	1,05	46,76	46,76	116,90
3	Фрукт	200	300	300	0,80	1,20	1,20	0,80	1,20	1,20	19,60	29,40	29,40	90,00	135,00	135,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>2,68</b>	<b>3,38</b>	<b>5,75</b>	<b>1,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,70</b>	<b>32,32</b>	<b>54,42</b>	<b>55,05</b>	<b>188,56</b>	<b>285,36</b>	<b>355,50</b>
<b>Ужин</b>																
1	Биточек рыбный	50	60	70	8,48	10,18	11,87	10,25	12,30	14,35	8,47	10,16	11,85	99,08	118,89	138,71
	Картофельное пюре	150	200	200	3,15	4,20	4,20	8,25	11,00	11,00	21,75	29,00	29,00	189,00	252,00	252,00
2	Яйцо вареное	40	40	40	5,01	5,01	5,01	4,60	4,60	4,60	0,30	0,30	0,30	63,00	63,00	63,00
3	Чай с лимоном	180/9	180/9	200/9	0,46	0,46	0,52	0,09	0,52	0,11	15,44	0,11	15,44	54,90	15,44	61,00
4	Булка, хлеб	20	30	50/20	1,58	3,75	5,27	0,20	0,30	2,50	0,42	0,63	7,89	46,66	69,99	152,00
	<b>Итого ужин:</b>				<b>18,68</b>	<b>23,60</b>	<b>26,87</b>	<b>23,39</b>	<b>28,72</b>	<b>32,56</b>	<b>46,38</b>	<b>40,20</b>	<b>64,48</b>	<b>452,64</b>	<b>519,32</b>	<b>666,71</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	150	150	200	4,35	4,35	5,80	3,75	3,75	5,00	6,00	6,00	8,00	67,50	67,50	90,50
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>5,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>67,50</b>	<b>67,50</b>	<b>90,50</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>62,43</b>	<b>82,43</b>	<b>95,83</b>	<b>79,78</b>	<b>98,83</b>	<b>114,66</b>	<b>218,28</b>	<b>254,27</b>	<b>312,17</b>	<b>1876,44</b>	<b>2374,07</b>	<b>2857,23</b>

**Пятница 5 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Запеканка творожная	100	150	150	16,90	25,35	25,35	9,60	14,40	14,40	13,20	19,80	19,80	209,00	313,50	313,50
2	Молоко сгущеное	20	20	30	1,24	1,24	1,86	0,20	0,20	0,30	2,20	2,20	3,31	11,76	11,76	17,65
3	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,88	2,88	3,20	3,06	3,06	3,40	17,88	19,87	19,87	105,30	105,30	117,00
4	Булка с маслом	30/5	100/5	100/5	3,90	12,90	12,90	6,70	22,20	22,20	32,40	108,00	108,00	89,50	298,50	298,50
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>24,92</b>	<b>42,37</b>	<b>43,31</b>	<b>19,56</b>	<b>39,86</b>	<b>40,30</b>	<b>65,68</b>	<b>149,87</b>	<b>150,98</b>	<b>415,56</b>	<b>729,06</b>	<b>746,65</b>
<b>Обед</b>																
1	Салат из квашеной капусты	50	70	70	0,85	1,19	1,19	2,50	3,50	3,50	4,23	5,92	5,92	41,94	59,99	59,99
2	Щи из овощей с цыпленком	200/9	250/14	300/14	2,25	2,55	3,03	1,99	2,51	2,98	16,67	21,02	25,00	96,00	121,07	144,00
3	Биточек из цыплят	50	60	70	1,32	1,58	1,85	3,35	4,02	4,69	6,82	8,18	9,55	63,57	76,28	89,00
4	Макароны	100	120	150	3,68	4,42	5,52	3,00	3,60	4,51	17,62	21,14	26,44	112,30	134,76	168,45
5	Сок	200	200	220	0,60	0,60	0,66	0,00	0,00	0,00	24,60	24,60	27,06	103,60	103,60	113,90
6	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>12,00</b>	<b>15,62</b>	<b>18,85</b>	<b>15,94</b>	<b>21,79</b>	<b>25,88</b>	<b>87,04</b>	<b>108,22</b>	<b>128,17</b>	<b>507,91</b>	<b>640,50</b>	<b>756,34</b>
<b>Полдник</b>																
1	Какао с молоком	180	180	200	5,47	5,47	6,08	6,07	6,07	6,75	22,43	22,43	24,93	162,90	162,90	181,00
2	Печенье	20	20	20	0,60	0,60	0,60	0,70	0,70	0,70	16,00	16,00	16,00	68,00	68,00	68,00
3	Фрукт	200	300	300	0,80	1,20	1,20	0,80	1,20	1,20	19,60	29,40	29,40	90,00	135,00	135,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>6,87</b>	<b>7,27</b>	<b>7,88</b>	<b>7,57</b>	<b>7,97</b>	<b>8,65</b>	<b>58,03</b>	<b>67,83</b>	<b>70,33</b>	<b>320,90</b>	<b>365,90</b>	<b>384,00</b>
<b>Ужин</b>																
1	Гуляш из мяса,	40/40	50/50	50/50	10,68	13,36	13,36	11,26	14,08	14,08	2,61	3,27	3,27	147,20	184,00	184,00
	картофельное пюре	100	150	150	2,10	3,15	3,15	5,50	8,25	8,25	14,50	21,75	21,75	176,00	264,00	264,00
2	Яйцо вареное	40	40	40	5,01	5,01	5,01	4,60	4,60	4,60	0,30	0,30	0,30	63,00	63,00	63,00
3	Чай с молоком	180	180	200	1,27	1,27	1,42	1,13	1,13	1,26	13,32	13,32	14,80	67,80	67,80	75,34
4	Булка	50	50	100	3,95	3,95	7,90	0,50	0,50	1,00	1,05	1,05	2,10	116,90	116,90	233,80
	<b>Итого ужин:</b>				<b>23,01</b>	<b>26,74</b>	<b>30,84</b>	<b>22,99</b>	<b>28,56</b>	<b>29,19</b>	<b>31,78</b>	<b>39,69</b>	<b>42,22</b>	<b>570,90</b>	<b>695,70</b>	<b>820,14</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный продукт	100	100	150	2,00	2,00	4,35	1,80	1,80	3,75	3,00	3,00	6,00	45,00	45,00	67,50
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,35</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>67,50</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>68,80</b>	<b>94,00</b>	<b>105,23</b>	<b>67,86</b>	<b>99,98</b>	<b>107,77</b>	<b>245,53</b>	<b>368,61</b>	<b>397,70</b>	<b>1860,27</b>	<b>2476,16</b>	<b>2774,63</b>

**Суббота 6 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша молочная "Дружба"	200	200	250	7,66	7,66	9,58	9,65	9,65	12,06	26,75	26,75	33,44	233,00	233,00	291,25
2	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,88	2,88	3,20	3,06	3,06	3,40	17,88	17,88	19,87	105,30	105,30	117,00
3	Булка с сыром/маслом	40/12/5	100/20/5	100/30/5	6,21	14,57	15,78	3,59	8,29	8,98	0,84	1,94	2,10	134,72	309,97	335,80
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,75</b>	<b>25,11</b>	<b>28,56</b>	<b>16,30</b>	<b>21,00</b>	<b>24,44</b>	<b>45,47</b>	<b>46,57</b>	<b>55,41</b>	<b>473,02</b>	<b>648,27</b>	<b>744,05</b>
<b>Обед</b>																
1	Салат "Степной"	50	70	70	0,75	1,05	1,05	1,75	2,45	2,45	3,40	4,76	4,76	32,50	45,50	45,50
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	300	1,76	2,20	2,64	2,22	2,78	3,22	12,32	15,40	18,48	84,80	106,00	127,20
3	Шницель из мяса	70	80	100	8,10	11,34	11,34	12,82	17,99	17,99	6,84	9,57	9,57	176,00	246,40	246,40
4	Гречка	100	100	120	4,72	4,72	5,66	3,87	3,87	4,64	19,07	19,07	22,88	132,00	132,00	158,40
5	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
6	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>19,02</b>	<b>24,98</b>	<b>27,73</b>	<b>25,76</b>	<b>35,25</b>	<b>38,50</b>	<b>80,23</b>	<b>97,66</b>	<b>113,78</b>	<b>603,10</b>	<b>762,00</b>	<b>855,50</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	100	200	200	0,30	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	12,30	24,60	24,60	51,80	103,60	103,60
2	Булка пшен.	20	20	50	1,58	1,58	3,95	0,20	0,20	0,50	0,42	0,42	1,05	46,76	46,76	116,90
3	Фрукт	200	300	300	0,80	1,20	1,20	0,80	1,20	1,20	19,60	29,40	29,40	90,00	135,00	135,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>2,68</b>	<b>3,38</b>	<b>5,75</b>	<b>1,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,70</b>	<b>32,32</b>	<b>54,42</b>	<b>55,05</b>	<b>188,56</b>	<b>285,36</b>	<b>355,50</b>
<b>Ужин</b>																
1	Рыба припущенная,	70	70	90	15,92	15,92	20,48	4,98	4,98	6,41	0,43	0,43	0,56	110,25	110,25	141,75
	картофельное пюре	100	150	150	1,57	3,15	3,15	4,12	8,25	8,25	10,87	21,75	21,75	126,00	189,00	189,00
2	Яйцо вареное	40	40	40	5,01	5,01	5,01	4,60	4,60	4,60	0,30	0,30	0,30	63,00	63,00	63,00
3	Чай с лимоном	180/9	180/9	200/9	0,46	0,46	0,52	0,09	0,09	0,11	13,89	13,89	15,44	54,90	54,90	61,00
4	Булка, хлеб	20	30	50/20	1,58	3,75	5,27	0,20	0,30	2,50	0,42	0,95	7,89	46,66	69,99	152,00
	<b>Итого ужин:</b>				<b>24,54</b>	<b>28,29</b>	<b>34,43</b>	<b>13,99</b>	<b>18,22</b>	<b>21,87</b>	<b>25,91</b>	<b>37,32</b>	<b>45,94</b>	<b>400,81</b>	<b>487,14</b>	<b>606,75</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	100	150	150	2,90	4,35	4,35	1,80	3,75	3,75	3,00	6,00	6,00	45,00	67,50	67,50
2	Конфета	20	20	20	0,10	0,00	13,50	0,10	0,00	13,50	0,10	0,00	13,50	64,20	64,20	64,20
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>3,00</b>	<b>4,35</b>	<b>17,85</b>	<b>1,90</b>	<b>3,75</b>	<b>17,25</b>	<b>3,10</b>	<b>6,00</b>	<b>19,50</b>	<b>109,20</b>	<b>131,70</b>	<b>131,70</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>65,99</b>	<b>86,11</b>	<b>114,32</b>	<b>58,95</b>	<b>79,62</b>	<b>103,76</b>	<b>187,03</b>	<b>241,97</b>	<b>289,68</b>	<b>1774,69</b>	<b>2314,47</b>	<b>2693,50</b>

**Воскресенье 7 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Молочная вермишель	200	200	250	3,48	3,48	4,36	3,02	3,02	3,78	11,48	11,48	14,36	96,00	96,00	120,00
2	Яйцо вареное	40	40	40	5,01	5,01	5,01	4,60	4,60	4,60	0,30	0,30	0,30	63,00	63,00	63,00
3	Кисель	180	180	200	1,26	1,26	1,40	0,00	0,00	0,00	26,10	26,10	29,00	109,80	109,80	122,00
4	Булка	40/ 5	80/ 5	100/ 5	3,16	6,32	7,90	0,40	0,80	1,00	0,84	1,68	2,10	93,52	431,04	233,80
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12,91</b>	<b>16,07</b>	<b>18,67</b>	<b>8,02</b>	<b>8,42</b>	<b>9,38</b>	<b>38,72</b>	<b>39,56</b>	<b>45,76</b>	<b>362,32</b>	<b>699,84</b>	<b>538,80</b>
<b>Обед</b>																
1	Соленый (св) огурец	50	70	70	0,40	0,70	0,70	0,05	0,08	0,08	0,85	1,48	1,48	10,00	17,50	17,50
2	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	200/25	250/30	300/40	2,77	2,83	4,18	2,16	2,21	3,26	16,99	17,37	25,68	100,50	102,73	151,86
3	Жаркое по-домашнему	190	200	230	17,59	18,52	21,29	19,64	20,67	23,78	17,99	18,94	21,78	320,28	337,14	387,71
4	Компот изс/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
5	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,45</b>	<b>27,72</b>	<b>33,21</b>	<b>26,95</b>	<b>31,12</b>	<b>37,32</b>	<b>74,43</b>	<b>86,65</b>	<b>107,03</b>	<b>608,58</b>	<b>689,47</b>	<b>835,07</b>
<b>Полдник</b>																
1	Какао с молоком	180	180	200	5,47	5,47	6,08	6,07	6,07	6,75	22,43	22,43	24,93	162,90	162,90	181,00
2	Булка	20	30	50	1,58	2,37	3,95	0,20	0,30	0,50	0,42	0,63	1,05	46,76	70,14	116,90
3	Фрукт	200	300	300	0,80	1,20	1,20	0,80	1,20	1,20	19,60	29,40	29,40	90,00	135,00	135,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>7,85</b>	<b>9,04</b>	<b>11,23</b>	<b>7,07</b>	<b>7,57</b>	<b>8,45</b>	<b>42,45</b>	<b>52,46</b>	<b>55,38</b>	<b>299,66</b>	<b>368,04</b>	<b>432,90</b>
<b>Ужин</b>																
1	Биточек из цыплят	50	70	70	1,32	1,85	1,85	3,35	4,69	4,69	6,82	9,55	9,55	63,57	89,00	89,00
2	Капуста тушеная	150	150	200	3,85	3,85	5,13	5,72	5,72	7,02	16,28	16,28	21,70	132,00	132,00	176,00
3	Оладьи с джемом	100/15	100/15	120/25	6,85	6,85	8,28	12,39	12,39	19,87	47,66	47,66	62,00	328,83	328,83	413,03
4	Чай	180	180	200	0,30	0,30	0,40	0,09	0,09	0,10	18,03	18,03	20,04	68,40	68,40	76,00
5	Булка с сыром	20/10	20/10	50/20	4,21	4,21	9,21	2,68	2,68	5,37	0,42	0,42	1,05	80,99	80,99	250,90
	<b>Итого ужин:</b>				<b>16,53</b>	<b>17,06</b>	<b>24,87</b>	<b>24,23</b>	<b>25,57</b>	<b>37,05</b>	<b>89,21</b>	<b>91,94</b>	<b>114,34</b>	<b>673,79</b>	<b>699,22</b>	<b>1004,93</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	100	100	150	4,35	4,35	5,80	3,75	3,75	5,00	6,00	6,00	8,00	67,50	67,50	90,50
2	Печенье	20	20	20	0,60	0,60	0,60	0,70	0,70	0,70	16,00	16,00	16,00	68,00	68,00	68,00
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>4,95</b>	<b>4,95</b>	<b>6,40</b>	<b>4,45</b>	<b>4,45</b>	<b>5,70</b>	<b>22,00</b>	<b>22,00</b>	<b>24,00</b>	<b>135,50</b>	<b>135,50</b>	<b>158,50</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>66,69</b>	<b>74,84</b>	<b>94,38</b>	<b>70,72</b>	<b>77,13</b>	<b>97,90</b>	<b>266,81</b>	<b>292,61</b>	<b>346,51</b>	<b>2079,85</b>	<b>2592,07</b>	<b>2970,20</b>



**Понедельник 8 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша гречневая рассыпч.	100	100	120	5,08	5,08	6,09	7,92	7,92	9,50	32,88	32,88	39,45	224,00	224,00	268,00
2	Кофейный напиток черный	180	180	200	0,10	0,10	0,20	0,05	0,05	0,10	11,10	11,10	20,10	42,70	42,70	77,00
3	Булка с маслом	50/5	100/5	100/5	6,45	12,90	12,90	11,10	22,20	22,20	54,00	108,00	108,00	149,25	298,50	298,50
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>11,63</b>	<b>18,08</b>	<b>19,19</b>	<b>19,07</b>	<b>30,17</b>	<b>31,80</b>	<b>97,98</b>	<b>151,98</b>	<b>167,55</b>	<b>415,95</b>	<b>565,20</b>	<b>643,50</b>
<b>Обед</b>																
1	Кукуруза консервированная (отварная)	50	50	70	0,76	0,76	1,06	2,54	2,54	3,55	4,67	4,67	6,53	44,50	44,50	62,30
2	Рассольник с мясом, сметаной	200/12/10	250/12/10	300/12/15	3,11	3,81	4,66	6,00	7,35	9,00	13,77	16,87	20,65	128,50	157,44	192,75
3	Тефтели из мяса	80	100	100	5,45	6,82	6,82	6,26	7,83	7,83	6,89	8,62	8,62	106,00	132,50	132,50
4	Картофельное пюре	150	200	200	3,15	4,20	4,20	8,25	11,00	11,00	21,75	29,00	29,00	189,00	252,00	252,00
5	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
6	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>16,16</b>	<b>21,26</b>	<b>23,78</b>	<b>28,15</b>	<b>36,88</b>	<b>41,58</b>	<b>85,68</b>	<b>108,02</b>	<b>122,89</b>	<b>645,80</b>	<b>818,54</b>	<b>917,55</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	150	200	200	0,45	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	18,45	24,60	24,60	77,70	103,60	103,60
2	Булочка сдобная	50	50	50	3,66	3,66	3,66	4,31	4,31	4,31	17,82	17,82	17,82	56,00	56,00	56,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>4,11</b>	<b>4,26</b>	<b>4,26</b>	<b>4,31</b>	<b>4,31</b>	<b>4,31</b>	<b>36,27</b>	<b>42,42</b>	<b>42,42</b>	<b>133,70</b>	<b>159,60</b>	<b>159,60</b>
<b>Ужин</b>																
1	Шницель из цыплят	50	70	70	10,62	13,31	13,31	5,70	7,21	7,21	7,96	9,99	9,99	146,50	170,66	170,66
	макароны	100	120	150	3,68	4,42	5,52	3,00	3,50	4,51	17,62	21,14	26,44	11,30	134,76	168,45
2	Яйцо вареное	40	40	40	5,01	5,01	5,01	4,60	4,60	4,60	0,30	0,30	0,30	63,00	63,00	63,00
3	Чай с сахаром	180	180	200	0,30	0,30	0,40	0,09	0,09	0,10	18,03	18,03	20,04	68,40	68,40	76,00
4	Булка, хлеб	30	50	100/20	2,37	3,95	9,22	0,30	0,50	3,00	0,63	1,05	8,94	70,14	116,90	269,80
	<b>Итого ужин:</b>				<b>21,98</b>	<b>26,99</b>	<b>33,46</b>	<b>13,69</b>	<b>15,90</b>	<b>19,42</b>	<b>44,54</b>	<b>50,51</b>	<b>65,71</b>	<b>359,34</b>	<b>553,72</b>	<b>747,91</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	100	100	150	2,90	2,90	4,35	1,80	1,80	3,75	3,00	3,00	6,00	45,00	45,00	67,50
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>2,90</b>	<b>2,90</b>	<b>4,35</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>67,50</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>56,78</b>	<b>73,49</b>	<b>85,04</b>	<b>67,02</b>	<b>89,06</b>	<b>100,86</b>	<b>267,47</b>	<b>355,93</b>	<b>404,57</b>	<b>1599,79</b>	<b>2142,06</b>	<b>2536,06</b>

**Вторник 9 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Омлет натуральный	110	110	160	10,21	10,21	14,86	18,20	18,20	26,00	1,93	1,93	2,81	207,90	207,90	302,40
2	Кофейный напиток черный	180	180	200	0,10	0,10	0,20	0,05	0,05	0,10	11,10	11,10	20,10	42,70	42,70	77,00
3	Булка с маслом	30/5	100/5	100/5	3,90	12,90	12,90	6,70	22,20	22,20	32,40	108,00	108,00	89,50	298,50	298,50
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>14,21</b>	<b>23,21</b>	<b>27,96</b>	<b>24,95</b>	<b>40,45</b>	<b>48,30</b>	<b>45,43</b>	<b>121,03</b>	<b>130,91</b>	<b>340,10</b>	<b>549,10</b>	<b>677,90</b>
<b>Обед</b>																
1	Овощи (свежие, соленые)	50	70	70	0,40	0,56	0,56	0,05	0,07	0,07	0,85	1,19	1,19	9,09	12,72	12,72
2	Суп картофельный со щавелем, мясом, сметаной	200/12/10	250/12/10	300/12/10	2,74	3,36	3,98	8,37	10,26	12,15	7,88	9,66	11,43	123,42	151,22	171,30
3	Плов из птицы	105	150	200	10,60	13,26	13,26	8,98	11,23	11,23	2,81	3,52	3,52	166,50	185,00	185,00
3	Сок	180	200	200	0,54	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	22,05	24,60	24,60	93,24	103,60	103,60
4	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>17,58</b>	<b>22,50</b>	<b>25,00</b>	<b>22,50</b>	<b>29,72</b>	<b>33,65</b>	<b>50,69</b>	<b>66,33</b>	<b>74,94</b>	<b>482,75</b>	<b>597,34</b>	<b>653,62</b>
<b>Полдник</b>																
1	Какао с молоком	180	180	200	5,47	5,47	6,06	6,07	6,07	6,75	22,43	22,43	24,93	162,90	162,90	181,00
2	Кондитерское изделие	30	30	30	0,90	0,90	0,90	1,05	1,05	1,05	24,00	24,00	24,00	102,00	102,00	102,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>6,37</b>	<b>6,37</b>	<b>6,96</b>	<b>7,12</b>	<b>7,12</b>	<b>7,80</b>	<b>46,43</b>	<b>46,43</b>	<b>48,93</b>	<b>264,90</b>	<b>264,90</b>	<b>283,00</b>
<b>Ужин</b>																
1	Салат из отварной свеклы	50	50	70	0,70	0,70	0,98	3,00	3,00	4,20	4,13	4,13	5,78	46,40	46,40	64,96
2	Котлеты рыбные "Любительские"	50	60	70	6,10	7,32	8,54	1,80	2,16	2,52	3,10	3,72	4,34	53,00	63,60	74,20
3	Картофельное пюре	100	150	150	2,42	2,42	2,91	4,02	4,02	4,83	27,51	27,51	33,02	157,27	157,27	188,73
4	Чай с лимоном	180/9	180/9	200/9	0,46	0,46	0,52	0,09	0,09	0,11	13,89	13,89	15,44	54,90	54,90	61,00
5	Булка, хлеб	30	50	100/20	2,37	3,95	9,22	0,30	0,50	3,00	0,63	1,05	8,94	70,14	116,90	269,80
	<b>Итого ужин:</b>				<b>12,05</b>	<b>14,85</b>	<b>22,17</b>	<b>9,21</b>	<b>9,77</b>	<b>14,66</b>	<b>49,26</b>	<b>50,30</b>	<b>67,52</b>	<b>381,71</b>	<b>439,07</b>	<b>658,69</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	100	100	150	2,90	2,90	4,35	1,80	1,80	3,75	3,00	3,00	6,00	45,00	45,00	67,50
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>2,90</b>	<b>2,90</b>	<b>4,35</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>67,50</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>53,11</b>	<b>69,83</b>	<b>86,44</b>	<b>65,58</b>	<b>88,86</b>	<b>108,16</b>	<b>194,81</b>	<b>287,09</b>	<b>328,30</b>	<b>1514,46</b>	<b>1895,41</b>	<b>2340,71</b>

**Среда 10 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая молочная	200	200	250	3,50	3,50	4,37	4,20	4,20	17,75	14,20	14,20	17,75	108,00	108,00	135,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,88	2,88	3,20	3,06	3,06	3,40	17,88	17,88	19,87	105,30	105,30	134,72
3	Булка с сыром/ маслом	40/12/5	100/20/5	100/30/5	6,21	14,57	15,78	3,59	8,29	8,98	0,84	1,94	2,10	134,72	309,97	335,80
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12,59</b>	<b>20,95</b>	<b>23,35</b>	<b>10,85</b>	<b>15,55</b>	<b>30,13</b>	<b>32,92</b>	<b>34,02</b>	<b>39,72</b>	<b>348,02</b>	<b>523,27</b>	<b>605,52</b>
<b>Обед</b>																
1	Сельдь с луком	50	50	70	5,06	5,06	7,08	6,69	6,69	9,36	1,64	1,64	2,29	72,50	72,50	101,50
2	Суп крестьянский с крупой, мясом	200/12	250/12	300/12	3,02	3,73	4,53	2,77	3,42	4,16	13,76	17,01	20,64	94,00	116,17	141,00
3	Картофель тушеный с мясом	150/50	200/50	200/50	11,52	14,40	14,40	10,56	13,21	13,21	18,23	22,79	22,79	216,80	271,00	271,00
4	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
5	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
6	Фрукт	200	300	300	0,80	1,20	1,20	0,80	1,20	1,20	19,60	29,40	29,40	90,00	135,00	135,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,09</b>	<b>30,06</b>	<b>34,25</b>	<b>25,92</b>	<b>32,68</b>	<b>38,13</b>	<b>91,83</b>	<b>119,70</b>	<b>133,21</b>	<b>651,10</b>	<b>826,77</b>	<b>926,50</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	150	200	200	0,45	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	18,45	24,60	24,60	77,70	103,60	103,60
2	Булка сдобная	50	50	50	3,66	3,66	3,66	4,31	4,31	4,31	17,82	17,82	17,82	56,00	56,00	56,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>4,11</b>	<b>4,26</b>	<b>4,26</b>	<b>4,31</b>	<b>4,31</b>	<b>4,31</b>	<b>36,27</b>	<b>42,42</b>	<b>42,42</b>	<b>133,70</b>	<b>159,60</b>	<b>159,60</b>
<b>Ужин</b>																
1	Цыплята порционные	70	70	90	16,49	16,49	21,21	11,40	11,40	14,66	0,39	0,39	0,51	162,99	162,99	209,57
	Гречка отварная	100	100	120	4,72	4,72	5,66	3,87	3,87	4,64	19,07	19,07	22,88	132,00	132,00	158,40
2	Блины с киселем	80/20	80/20	100/30	6,62	6,62	8,28	8,34	8,34	10,43	34,52	34,52	44,51	239,20	239,20	304,00
3	Чай с сахаром	180	180	200	0,30	0,30	0,40	0,09	0,09	0,10	18,03	18,03	20,04	68,40	68,40	76,00
4	Булка, хлеб	40	50	100/20	3,16	3,95	9,22	0,40	0,50	3,00	0,84	1,05	8,94	93,52	116,90	269,80
	<b>Итого ужин:</b>				<b>31,29</b>	<b>32,08</b>	<b>44,77</b>	<b>24,10</b>	<b>24,20</b>	<b>32,83</b>	<b>72,85</b>	<b>73,06</b>	<b>96,88</b>	<b>696,11</b>	<b>719,49</b>	<b>1017,77</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	100	100	150	2,90	2,90	4,35	1,80	1,80	3,75	3,00	3,00	6,00	45,00	45,00	67,50
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>2,90</b>	<b>2,90</b>	<b>4,35</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>67,50</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>74,98</b>	<b>90,25</b>	<b>110,98</b>	<b>66,98</b>	<b>78,54</b>	<b>109,15</b>	<b>236,87</b>	<b>272,20</b>	<b>318,23</b>	<b>1873,93</b>	<b>2274,13</b>	<b>2776,89</b>

**Четверг 11 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Запеканка творожная	120	150	150	20,28	25,36	25,36	11,52	14,40	14,40	15,84	19,80	19,80	250,80	313,50	313,50
2	Сгущенное молоко	20	20	30	1,24	1,24	1,86	0,20	0,20	0,30	2,21	2,21	3,31	11,70	11,70	17,55
3	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,88	2,88	3,20	3,06	3,06	3,40	17,88	17,88	19,87	105,30	105,30	117,00
4	Булка с маслом	20 /5	80/ 5	100/ 5	1,58	6,32	7,90	0,20	0,80	1,00	0,42	1,68	2,10	46,76	187,04	233,80
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>25,98</b>	<b>35,80</b>	<b>38,32</b>	<b>14,98</b>	<b>18,46</b>	<b>19,10</b>	<b>36,35</b>	<b>41,57</b>	<b>45,08</b>	<b>414,56</b>	<b>617,54</b>	<b>681,85</b>
<b>Обед</b>																
1	Икра кабачковая	50	70	70	0,95	1,33	1,33	4,45	6,23	6,23	3,85	5,39	5,39	59,50	83,30	83,30
2	Свекольник с мясом, сметаной	200/12/10	250/12/15	300/12/15	1,62	2,08	2,43	4,01	4,91	6,02	10,76	13,18	16,14	93,60	114,68	140,40
3	Голубцы "Ленивые" со сметанно-томатным соусом	150/30	200/50	200/50	17,01	23,62	23,62	13,24	18,40	18,40	10,71	14,87	14,87	230,72	320,45	320,45
4	Сок	150	200	200	0,45	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	18,45	24,60	24,60	77,70	103,60	103,60
5	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>23,33</b>	<b>32,91</b>	<b>34,58</b>	<b>26,80</b>	<b>37,70</b>	<b>40,85</b>	<b>60,87</b>	<b>85,40</b>	<b>95,20</b>	<b>552,02</b>	<b>766,83</b>	<b>828,75</b>
<b>Полдник</b>																
1	Какао с молоком	180	180	200	5,47	5,47	6,08	6,07	6,07	6,75	22,43	22,43	24,93	162,90	162,90	181,00
2	Булка	30	30	50	2,37	2,37	3,95	0,30	0,30	0,50	0,63	0,63	1,05	70,14	70,14	116,90
3	Фрукт	200	300	300	0,80	1,20	1,20	0,80	1,20	1,20	19,60	29,40	29,40	90,00	135,00	135,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>8,64</b>	<b>9,04</b>	<b>11,23</b>	<b>7,17</b>	<b>7,57</b>	<b>8,45</b>	<b>42,66</b>	<b>52,46</b>	<b>55,38</b>	<b>323,04</b>	<b>368,04</b>	<b>432,90</b>
<b>Ужин</b>																
1	Рыба запеченая с яйцом	100/20	100/20	125/20	25,27	25,27	30,54	15,51	15,51	18,75	4,87	4,87	5,89	260,10	260,10	314,29
2	Картофельное пюре	150	200	200	3,15	4,20	4,20	8,25	11,00	11,00	21,75	29,00	29,00	189,00	252,00	252,00
3	Чай с сахаром	180	180	200	0,30	0,30	0,40	0,09	0,09	0,10	18,03	18,03	20,04	68,40	68,40	76,00
4	Булка , хлеб	30	40	50/20	3,90	5,02	7,77	6,70	8,62	13,14	32,40	41,66	60,84	89,50	115,07	185,45
	<b>Итого ужин:</b>				<b>32,62</b>	<b>34,79</b>	<b>42,91</b>	<b>30,55</b>	<b>35,22</b>	<b>42,99</b>	<b>77,05</b>	<b>93,56</b>	<b>115,77</b>	<b>607,00</b>	<b>695,57</b>	<b>827,74</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	100	100	150	2,00	2,00	4,35	1,80	1,80	3,75	3,00	3,00	6,00	45,00	45,00	67,90
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,35</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>67,90</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>92,57</b>	<b>114,54</b>	<b>131,39</b>	<b>81,30</b>	<b>100,75</b>	<b>115,14</b>	<b>219,93</b>	<b>275,99</b>	<b>317,43</b>	<b>1941,62</b>	<b>2492,98</b>	<b>2839,14</b>

**Пятница 12 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша молочная "Дружба"	200	200	250	7,66	7,66	9,58	9,65	9,65	12,06	26,75	26,75	33,44	233,00	233,00	291,25
2	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,88	2,88	3,20	3,06	3,06	3,40	17,88	17,88	19,87	105,30	105,30	117,00
3	Булка с сыром/ маслом	40/12/5	100/20/5	100/30/5	6,21	14,57	15,78	3,59	8,29	8,98	0,84	1,94	2,10	134,72	309,97	335,80
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,75</b>	<b>25,11</b>	<b>28,56</b>	<b>16,30</b>	<b>21,00</b>	<b>24,44</b>	<b>45,47</b>	<b>46,57</b>	<b>55,41</b>	<b>473,02</b>	<b>648,27</b>	<b>744,05</b>
<b>Обед</b>																
1	Овощи по сезону (овощная нарезка)	50	80	100	0,94	1,51	1,89	3,40	5,44	6,80	4,60	7,37	9,21	105,60	168,96	211,20
2	Суп вермишелевый с цыпл.	200/10	250/16	300/16	5,18	6,57	7,80	4,25	5,39	6,40	11,09	14,06	16,70	107,99	136,79	162,50
3	Котлета из мяса	70	80	100	8,10	11,34	11,34	12,82	17,99	17,99	6,84	9,57	9,57	176,00	246,40	246,40
4	Картофельное пюре	150	200	200	3,15	4,20	4,20	8,25	11,00	11,00	21,75	29,00	29,00	189,00	252,00	252,00
5	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
6	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>21,06</b>	<b>29,29</b>	<b>32,27</b>	<b>33,82</b>	<b>47,98</b>	<b>52,39</b>	<b>82,88</b>	<b>108,86</b>	<b>122,57</b>	<b>756,39</b>	<b>1036,25</b>	<b>1150,10</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	150	200	200	0,45	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	18,45	24,60	24,60	77,70	103,60	103,60
2	Булка	20	30	50	1,58	2,37	3,95	0,20	0,30	0,50	0,42	0,63	1,05	46,76	70,14	116,90
	<b>Итого полдник:</b>				<b>2,03</b>	<b>2,97</b>	<b>4,55</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>18,87</b>	<b>25,23</b>	<b>25,65</b>	<b>124,46</b>	<b>173,74</b>	<b>220,50</b>
<b>Ужин</b>																
1	Рыба припущенная	50	50	70	8,48	8,48	11,87	10,25	10,25	14,35	8,47	8,47	11,85	99,08	99,08	138,71
2	Рис отварной	100	120	150	2,43	2,92	3,64	3,58	4,29	5,37	24,46	23,39	36,69	139,80	167,76	209,70
3	Яйцо вареное	40	40	40	5,01	5,01	5,01	4,60	4,60	4,60	0,30	0,30	0,30	63,00	63,00	63,00
4	Чай с лимоном	180/9	180/9	200/9	0,46	0,46	0,52	0,09	0,52	0,11	13,89	13,89	15,44	54,90	15,44	61,00
5	Булка, хлеб	20	40	50/20	1,58	3,16	5,27	0,20	0,40	2,50	0,42	0,84	7,89	46,66	93,32	152,00
	<b>Итого ужин:</b>				<b>17,96</b>	<b>20,03</b>	<b>26,31</b>	<b>18,72</b>	<b>20,06</b>	<b>26,93</b>	<b>47,54</b>	<b>46,89</b>	<b>72,17</b>	<b>403,44</b>	<b>438,60</b>	<b>624,41</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	100	100	150	2,00	2,00	4,35	1,80	1,80	3,75	3,00	3,00	6,00	45,00	45,00	67,50
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,35</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>67,50</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>59,80</b>	<b>79,40</b>	<b>96,04</b>	<b>70,84</b>	<b>91,14</b>	<b>108,01</b>	<b>197,76</b>	<b>230,55</b>	<b>281,80</b>	<b>1802,31</b>	<b>2341,86</b>	<b>2806,56</b>

**Суббота 13 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша пшеничная молочная	200	200	250	7,16	7,16	8,95	11,16	11,16	13,95	35,28	35,28	44,10	251,42	251,42	314,27
2	Какао с молоком	180	180	200	5,47	5,47	6,08	6,07	6,07	6,75	22,43	22,43	24,93	162,90	162,90	181,00
3	Булка с маслом	30/5	80/5	100/5	3,90	10,44	12,90	6,70	17,97	22,20	32,40	87,43	108,00	89,50	241,64	298,50
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,53</b>	<b>23,07</b>	<b>27,93</b>	<b>23,93</b>	<b>35,20</b>	<b>42,90</b>	<b>90,11</b>	<b>145,14</b>	<b>177,03</b>	<b>503,82</b>	<b>655,96</b>	<b>793,77</b>
<b>Обед</b>																
1	Сельдь с луком	50	50	70	5,06	5,06	7,08	6,69	6,69	9,36	1,64	1,64	2,29	72,50	72,50	101,50
2	Суп-харчо с мясом	200/12	250/12	300/12	3,58	4,43	5,27	4,49	5,55	6,61	13,32	16,47	19,61	109,53	135,37	161,20
3	Мясо тушеное в соусе	40/40	50/50	50/50	12,28	15,36	15,36	5,95	7,44	7,44	4,86	6,08	6,08	102,65	128,32	128,32
4	Картофельное пюре	150	180	180	3,15	3,78	3,78	8,25	9,90	9,90	21,75	26,10	26,10	189,00	226,80	226,80
5	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
6	Хлеб	50	80	100	3,30	5,28	6,60	5,10	8,16	10,20	17,10	27,36	34,20	90,50	144,80	181,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,76</b>	<b>34,30</b>	<b>38,53</b>	<b>30,48</b>	<b>37,74</b>	<b>43,51</b>	<b>80,17</b>	<b>99,15</b>	<b>112,17</b>	<b>651,48</b>	<b>795,09</b>	<b>895,82</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	150	200	200	0,45	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	18,45	24,60	24,60	77,70	103,60	103,60
2	Булка	20	30	50	1,58	2,37	3,95	0,20	0,30	0,50	0,42	0,63	1,05	46,76	70,14	116,90
3	Фрукт	200	300	300	0,80	1,20	1,20	0,80	1,20	1,20	19,60	29,40	29,40	90,00	135,00	135,00
	<b>Итого полдник:</b>				<b>2,83</b>	<b>4,17</b>	<b>5,75</b>	<b>1,00</b>	<b>1,50</b>	<b>1,70</b>	<b>38,47</b>	<b>54,63</b>	<b>55,05</b>	<b>214,46</b>	<b>308,74</b>	<b>355,50</b>
<b>Ужин</b>																
1	Биточек из цыплят	50	60	70	6,75	8,10	9,45	4,71	5,65	6,59	8,40	10,08	11,76	103,50	124,20	144,90
2	Рагу из овощей	120	150	150	1,83	2,29	2,29	2,96	3,70	3,70	10,80	13,50	13,50	77,60	97,00	97,00
3	Омлет натуральный	55	55	110	7,43	7,43	14,86	13,00	13,00	26,00	1,40	1,40	2,80	151,00	151,00	302,00
4	Чай с молоком	180	180	200	2,80	2,80	3,12	2,88	3,12	3,21	24,66	24,66	27,40	121,50	121,50	135,00
5	Булка, хлеб	20	40	50/20	1,58	3,16	5,27	0,20	0,40	2,50	0,42	0,84	7,89	46,66	93,32	152,00
	<b>Итого ужин:</b>				<b>20,39</b>	<b>23,78</b>	<b>34,99</b>	<b>23,75</b>	<b>25,87</b>	<b>42,00</b>	<b>45,68</b>	<b>50,48</b>	<b>63,35</b>	<b>500,26</b>	<b>587,02</b>	<b>830,90</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный продукт	100	100	150	2,90	2,90	4,35	1,80	1,80	3,75	3,00	3,00	6,00	45,00	45,00	67,50
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>2,90</b>	<b>2,90</b>	<b>4,35</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>67,50</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>70,41</b>	<b>88,22</b>	<b>111,55</b>	<b>80,96</b>	<b>102,11</b>	<b>133,86</b>	<b>257,43</b>	<b>352,40</b>	<b>413,60</b>	<b>1915,02</b>	<b>2391,81</b>	<b>2943,49</b>

**Воскресенье 14 день**

№	Блюдо	Вес 3-7 лет	Вес 7-11 лет	Вес 12- 18 лет	Б			Ж			У			Кал		
					3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18	3-7	7-11	12-18
<b>Завтрак</b>																
1	Каша гречневая молочная	200	200	250	8,88	8,88	11,10	4,88	4,88	6,10	51,40	51,40	64,25	202,66	202,66	253,32
2	Кофейный напиток с молоком	180	180	200	2,88	2,88	3,20	3,06	3,06	3,40	17,88	17,88	19,87	105,30	105,30	117,00
3	Булка с сыром/ маслом	30/12/5	80/20/5	100/30/5	5,01	12,14	15,78	2,89	6,91	8,98	0,72	1,62	2,10	108,81	258,31	335,80
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,77</b>	<b>23,90</b>	<b>30,08</b>	<b>10,83</b>	<b>14,85</b>	<b>18,48</b>	<b>70,00</b>	<b>70,90</b>	<b>86,22</b>	<b>416,77</b>	<b>566,27</b>	<b>706,12</b>
<b>Обед</b>																
1	Салат из вареной моркови с зеленым горошком (отварным)	70	100	100	1,33	1,90	1,90	7,07	10,10	10,10	4,13	5,90	5,90	85,40	122,00	122,00
2	Суп картофельный с мясом	200/12	250/12	300/12	3,16	3,91	4,18	2,76	3,41	4,06	15,99	19,76	24,21	104,00	128,53	157,50
3	Беф-строганов из мяса, макароны	40/40/120	50/50/120	50/50/150	14,94	18,69	18,69	12,00	15,01	15,01	31,53	40,67	40,67	307,02	384,00	384,00
4	Компот из с/ф	180	180	200	0,39	0,39	0,44	0,00	0,00	0,00	21,50	21,50	23,89	87,30	87,30	97,00
5	Хлеб	50	80	100	0,80	0,96	1,20	0,80	0,96	1,20	19,60	23,52	29,40	90,00	108,00	135,00
	<b>Итого обед:</b>				<b>20,62</b>	<b>25,85</b>	<b>26,41</b>	<b>22,63</b>	<b>29,48</b>	<b>30,37</b>	<b>92,75</b>	<b>111,35</b>	<b>124,07</b>	<b>673,72</b>	<b>829,83</b>	<b>895,50</b>
<b>Полдник</b>																
1	Сок	100	200	200	0,30	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	12,30	24,60	24,60	51,80	103,60	103,60
2	Булка	20	30	50	1,58	2,37	3,95	0,20	0,30	0,50	0,45	0,68	1,05	46,76	70,14	116,90
	<b>Итого полдник:</b>				<b>1,88</b>	<b>2,97</b>	<b>4,55</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>12,75</b>	<b>25,28</b>	<b>25,65</b>	<b>98,56</b>	<b>173,74</b>	<b>220,50</b>
<b>Ужин</b>																
1	Овощи по сезону (овощная нарезка)	50	70	70	0,94	1,31	1,31	3,40	4,76	4,76	4,60	6,44	6,44	105,60	147,84	147,84
2	Зразы картофельные с мясом	100/35	150/35	200/35	14,30	19,26	24,90	15,22	20,86	26,50	16,60	22,75	28,90	204,10	279,70	355,03
3	Какао с молоком	180	180	200	5,47	5,47	6,08	6,07	6,07	6,75	22,43	22,43	24,93	162,90	162,90	181,00
4	Булка , хлеб	30	40	50/20	3,90	5,02	7,77	6,70	8,62	13,14	32,40	41,66	60,84	89,50	115,07	185,45
	<b>Итого ужин:</b>				<b>24,61</b>	<b>31,06</b>	<b>40,06</b>	<b>31,39</b>	<b>40,31</b>	<b>51,15</b>	<b>76,03</b>	<b>93,28</b>	<b>121,11</b>	<b>562,10</b>	<b>705,51</b>	<b>869,32</b>
<b>II ужин</b>																
1	Кисло-молочный напиток	150	150	200	4,35	4,35	5,80	3,75	3,75	5,00	6,00	6,00	8,00	67,50	67,50	90,00
	<b>Итого II ужин:</b>				<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>5,80</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>67,50</b>	<b>67,50</b>	<b>90,00</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>68,23</b>	<b>88,13</b>	<b>106,90</b>	<b>68,80</b>	<b>88,69</b>	<b>105,50</b>	<b>257,53</b>	<b>306,81</b>	<b>365,05</b>	<b>1818,65</b>	<b>2342,85</b>	<b>2781,44</b>