

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

МБОУ СОШ № 16



27.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев

27 августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА
(12-18 ЛЕТ)

Г.ДИМИТРОВГРАД 2024 г



Организация: ООО "АЛБЕРГАТИВА"		Школьный Стандарт													Возрастная категория: от 12 до 18 лет						
№ рецепту	Название блюда	Масс Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																				г	г
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
3.00	Гарнономия: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
901.01	Гарнономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
345.55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9		
693.11	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
5.46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15		
	Итого за Завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58	
	Обед																				
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	1,99	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002	
	<i>Салат овощной</i>	100	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	10,44	399	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2		
* 3П 117	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3	
140.36	Суп картофельный с вермишелью	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73	
33.09	Биточки: Тушеные с овощами	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21	
74.02	Каша гречневая с маслом сливочным	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
5.19.01	Компот из ягода	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12		
	Итого за Обед	880	40,1	43	126,8	1055,4	0,65	0,63	353,41	2,23	45,15	732,29	1385,13	344,9	258,35	617,52	12,85	77,48	13,31	135,14	
	Полдник																				
338.08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	1,65		
695.31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
409.16	Напиток из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0	
	Итого за Полдник	350	11,4	5,6	76,3	402	0,092	0,11	33,412	0,07	8,87	88,89	241,09	96,44	24,48	120,34	2,15	4,17	10,72	24,75	
	Уютный полдник																				
28.01	Фрукт порционно	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
401.29/	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	200/	18,46	17,21	103,15	623,12	0,38	0,37	43,97	0	1,02	899,02	485,84	255,67	75,71	312,52	2,89	6,52	32,18	0	
11.18	Блинны со сладкой подливой	50										2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
375.01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	820,11	283,27	93,99	340,9	6,77	8,52	32,5	8,4	
	Итого за Уютный полдник	550	19,26	17,71	118,15	691,23	0,41	0,4	50,05	0	12,82	927,15	820,11	283,27	93,99	340,9	6,77	8,52	32,5	8,4	
	Итого за День	2330	91,66	91,01	398,25	2762,1	1,372	1,56	585,07	2,7	68,32	2730,77	2948,25	1256,3	461,79	1512,2	24,5	166,47	71,14	255,87	

Вторник, 1 неделя																				
28,12	Фрукт порционно/ ИЛИ / Фрукт в нарезке	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
550	Итого за Завтрак	550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98
Обед																				
62,02	Салат из моркови	100	0,8	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,5
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	100	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	1,03	30,55	9,2	25,65	9	13,62	0,28	0,48	0,017	0,003
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
777,77	Гуляш из говядины с соусом овощным	100	16,5	22,1	8,1	297,8	0,06	0,12	121,8	0,08	1,39	42,48	294,3	14,27	22,93	149,21	2,19	6,52	0,36	58,95
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,2	0,1	22,8	93,3	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,25	101,24	70,81	5,74	6,79	0,66	0,9	0,09	4,35
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
880	Итого за Обед	880	31,4	36,8	119,6	935,9	0,47	0,51	1761,9	1,43	28,73	306,93	1180,04	169,92	137,06	415,57	7,73	21,02	12,42	181,99
Полдник																				
520,20	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	2,78	2,19	19,91
738,4	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
350	Итого за Полдник	350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,38	0,13	8,61	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7
Уплотненный полдник																				
43,5	Салат овощной с маслом растительным	100	3,86	6,38	3,92	88,56	0,04	0,12	0,06	0,44	46,6	0	205,56	45,76	13,92	61,06	0,96	5,28	6,62	15,26
202,58/	Макароник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/	19,02	29,50	24,66	318,18	0,1	0,16	31,03	0	0,69	204,2	2759,15	31,29	37,49	188,68	2,68	48,25	3,57	7,69
331,06	Напиток из яблок	50	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
550	Итого за Уплотненный полдник	550	26,38	36,58	68,48	586,94	0,4	0,53	87,52	1,7	55,39	415,43	3183,38	162,31	75,65	331,53	6,24	56,63	13,03	39,3
2330	Итого за день	2330	85,18	102,5	329,48	2459,1	1,29	1,47	2006,7	3,46	110,7	1733,31	5949,62	676,22	320,63	1159,1	21,69	172,35	39,99	360,97

Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
550	Итого за Завтрак	550	24,5	23,1	103,8	720,2	0,34	0,39	92,61	0,37	1,12	338,18	567,87	387,91	116,02	461,73	3,98	24,98	24,19	85,78
Обед																				
43,33	Салат "Витаминный"	100	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
*38,2	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
96,75	Рассольник "Домашний"	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	100	15,7	22,9	23	361,3	0,11	0,19	149,4	1,15	5,71	281,54	356,5	97,69	31,88	183,99	3,02	46,56	3,23	60,72
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	5	13,6	26,1	247	0,15	0,19	60,87	0,23	12,66	388,28	815,95	97,24	39,73	139,36	1,33	62,16	1,79	60,98
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
880	Итого за Обед	880	32,7	45,3	96,4	924,2	0,49	0,56	479,34	1,38	79,42	1738,12	1916,32	351,48	148,65	515,73	8,82	219,22	8,59	177,15
Полдник																				
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
0,26	Мучное кулинарное изделие / Слойка с сыром	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
360	Итого за Полдник	360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	111,76	0,74	11,07	370,95	529,15	151,62	39,64	169,15	3,79	56,32	12,11	67,76
Уплотненный полдник																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	50	1,33	4	3,83	56,5	0,01	0,03	18,98	0	0,1	83,35	42,68	38,18	4,13	25,18	0,11	3,43	0,48	6,73
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
550	Итого за Уплотненный полдник	550	12,43	16	93,63	568,21	0,42	0,39	113,69	1,46	23,6	457,57	912,28	189,79	66,26	220,15	6,14	15,71	7,91	72,17
2340	Итого за день	81,83	96,7	349,43	2593,7	1,4	1,57	797,4	3,95	115,2	2904,82	3925,62	1080,8	370,57	1366,8	22,73	316,23	52,8	402,86	

Понедельник, 2 неделя																			
Завтрак																			
28,12	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0	10	19,59	1,7	16	5	11	0,12	0	0	0
679,34	205	16	14	89,7	548,9	0,24	0,39	45,12	0	2,06	113,8	442,09	279,81	45,52	280,96	1,35	15,7	8,79	57,17
375,01	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
0,33	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	555	19,3	14,8	121,5	694,3	0,32	0,45	51,17	0	53,51	291,68	602,64	384,01	70,82	336,41	3,78	16,88	10,82	65,07
Обед																			
20,08	100	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
*38,26	100	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
124,56	250	5,9	7,2	7,3	117,6	0,03	0,04	133,81	0	13,72	125,61	234,6	47,78	16,74	39,49	0,61	19,44	0,43	18,82
267,76	100	20,9	21,2	24,7	374,1	0,15	0,29	262	1,47	26,35	340,45	470,2	136,58	39,36	239,97	3,96	49,02	4,12	74,27
332,28	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
349,10	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
5,00	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	1,2
	845	37,80	36,50	121,3	965,20	0,43	0,50	452,58	2,08	48,19	951,62	1051,29	387,41	102,50	431,44	8,28	107,57	7,77	130,79
Полдник																			
3003,03	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	10	0,3	0,9	0,8	12,5	0	0,01	4,63	0	0,04	17,58	11,6	9,69	1,15	7,31	0,02	0,91	0,16	2,03
456,31	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
409,16	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
	360	13,8	13	60,3	412,7	0,2	0,15	29,42	0,08	16,91	282,3	662,81	58,09	38,58	169,57	3,11	37,87	5,2	61,74
Уплотненный полдник																			
51,01	100	1	3,2	12,4	82,2	0,06	0,06	1401,4	0	8,58	21,38	212,86	25,68	29,16	41,56	1,08	4	0,16	40,6
219,1	160/50	60,08	33,27	55,18	760,47	0,16	0,68	109,12	0,26	0,82	241,22	397,79	470,39	69,11	613,54	1,85	34,14	75,77	116,75
430,11	200	0,23	0,07	15,49	59,69	0	0,01	0	0	10,1	0	25,75	5,85	4,57	8,41	0,9	0	0	100
0,08	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	550	64,31	36,84	102,77	996,16	0,26	0,76	1510,5	0,26	19,5	462,2	673,6	509,92	108,44	689,51	4,27	39,42	78,33	263,15
	2310	135,2	101,1	405,87	3068,4	1,21	1,86	2043,7	2,42	138,1	1987,8	2990,34	1339,4	320,34	1626,9	19,44	201,74	102,1	520,75

Понедельник, 3 недели																				
	Завтрак																			
3,00	Гастрономия: Сыр	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	17,6	7	100	0,2	0	2,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	9,5	14,4	39,6	326,3	0,14	0,18	60,84	0,15	1,11	86,07	316,23	246,45	49,68	238,49	0,9	20,54	6,63	57,86
693,11	Кавео с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
5,46	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
	Итого за завтрак	550	24,2	31,7	86,6	728,6	0,27	0,53	175,09	0,47	1,93	648,82	622,26	606,53	100,8	517,27	2,98	34,48	16,12	106,54
	Обед																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100	0,8	3,1	2,2	39,7	0,02	0,02	22,36	0	18,1	5,6	145,33	21,25	9,26	18,78	0,38	1,58	0,19	8,95
* 71 117	Салат овощной	100	1,2	0,14	4,26	23,2	0	0,02	0	0	10,44	3,99	90	15,9	4,8	24,3	0,3	0	0,2	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
33,09	Биточки тушеные с овощами	100	19,7	23,9	32	422,4	0,17	0,31	185,44	2,11	8,33	478,35	457,91	181,63	40,43	244,43	4,26	67,35	6,08	65,73
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
519,01	Компот из ягод	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12
	Итого за Обед	880	39,9	43	120,4	1026,7	0,6	0,56	358,43	2,23	34,55	733,57	1410,59	324,24	233,2	603,62	12,31	92,88	13,29	141,29
	Полдник																			
338,08	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезе	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,002	0	0,002	0	8,25	9,75	53,5	8	4,5	5,5	1,1	0	0	1,65
695,31	Мучное кулинарное изделие / Вагрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
409,16	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	8	33	0,06	0,07	18,6	0,42	2,8	3,97	46,2	2,85	1,57	1,91	0,39	0,4	0,05	1,6
	Итого за Полдник	350	11,1	5,7	54,8	315,4	0,142	0,17	40,312	0,49	11,13	84,88	196,4	70,25	20,83	113,11	2,28	4,57	10,77	26,35
	Уплотненный полдник																			
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	0,01	3	0	6	156	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	0,48
401,29/	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ /	250/	26,73	27,6	247,68	945,4	0,46	0,52	67,98	0	1,46	1219,86	707,56	372,22	117,78	458,97	4,17	12,86	44,91	0
11,18	Блины с подливкой сладкой	40																		
375,01	Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,88	0	0,02	0,4
	Итого за Уплотненный полдник	550	27,37	27,94	258,76	995,74	0,47	0,55	72,06	0	9,26	1377,99	930,63	393,42	132,46	482,95	7,17	14,06	45,11	0,88
	Итого за День	2330	102,6	108,3	520,56	3068,4	1,482	1,81	645,89	3,19	56,87	2845,26	3159,88	1394,4	487,29	1717	24,74	145,99	85,29	275,06

7

Четверг, 3 неделя																				
Завтрак																				
50,32	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	220	10	11,9	34,9	286,5	0,19	0,25	46,99	0,11	0,92	152,26	336,07	208,75	70,87	265,84	1,56	29,04	14,37	55,25
303,03	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
550	Итого за Завтрак	26,6	22,8	103	723,4	0,35	0,49	99,34	0,34	1,63	451,39	671,55	475,29	122,82	523,94	3,92	43,92	24,75	115,19	
43,33	Обед																			
100	Салат "Степной"	100	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	0	0	23	91,2	51,3	29,4	7,63	43,3	0,65	0	0	0,22
*38,26	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом растительным	100	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	91	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,001	0,19	0,01
99,91	Суп овощной "Летний"	250	5	7	8,5	117,5	0,06	0,07	218,37	0,05	22,63	607,22	317,12	30,41	23,86	43,75	1,05	84,73	0,38	25,95
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	250	22,7	30,1	29	478,2	0,16	0,36	159,33	1,7	32,43	414,37	792,7	245,45	60,08	302,84	4,6	71,17	6,22	101,02
409,21	Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12	
850	Итого за Обед	33,2	40,3	73,5	790	0,37	0,51	380,76	1,75	107,1	1323,14	1365,94	381,13	123,16	473,5	8,61	172,2	9,64	144,29	
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
234,04	Соус сметанный	10	0,3	0,9	0,8	12,5	0	0,01	4,63	0	0,04	17,58	11,6	9,69	1,15	7,31	0,02	0,91	0,16	2,03
8,7	Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой	100	12,5	8,7	41,8	295,8	0,1	0,1	12,42	0,09	4	204,08	229,48	42,19	20,36	123,77	1,61	29,87	4,24	40,85
375,01	Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8
360	Итого за Полдник	15	13,7	58,9	418,9	0,16	0,17	22,46	0,13	12,64	375,93	611,07	144,62	44,95	188,38	3,93	54,49	5,24	65,36	
28,01	Уплотненный полдник																			
100	Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке	100	0,4	0,4	9,8	44,41	0,03	0,01	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
234,09	Соус сметанный	50	1,33	4	3,83	56,5	0,01	0,03	18,98	0	0,1	83,35	42,68	38,18	4,13	25,18	0,11	3,43	0,48	6,73
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	16	2,75	12	
550	Итого за Уплотненный полдник	12,43	16	93,63	568,21	0,42	0,39	113,69	1,46	23,6	457,57	912,28	189,79	66,26	220,15	6,14	29,51	7,91	72,17	
2310	Итого за День	87,23	92,8	329,03	2500,5	1,3	1,56	616,25	3,68	139,9	2608,03	3560,84	1190,8	357,19	1406	22,6	300,12	47,54	397,01	

