

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
<b>Завтрак</b>	Омлет с сосиской	240	240	25,26	25,26	48,65	48,65	4,34	4,34	556,22	556,22	3,36	3,36	286
	Бутерброд с сыром	40 15	40 15	5,80	5,80	8,30	8,30	14,82	14,82	157,00	157,00	0,11	0,11	3
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>495</b>	<b>495</b>	<b>31,12</b>	<b>31,12</b>	<b>56,97</b>	<b>56,97</b>	<b>29,15</b>	<b>29,15</b>	<b>753,22</b>	<b>753,22</b>	<b>3,50</b>	<b>3,50</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	100	0,60	1,08	3,545	5,90	4,845	8,07	52,96	88,27	1,63	2,72	18
	Салат из свежих огурцов	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,30	5,70	10,02	13
	Свекольник со сметаной	200	250	1,63	2,04	4,00	5,00	11,28	14,10	87,80	109,75	0,18	0,22	23
	Рис отварной	150	200	3,65	4,38	5,37	6,44	36,68	44,01	209,70	251,64	0,00	0,00	304
	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,00	223,00	0,85	1,13	3
	Соус томатный	20	20	0,23	0,23	0,84	0,84	1,60	1,60	14,90	14,90	0,46	0,46	348
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,00	0,00	859
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>770</b>	<b>960</b>	<b>20,18</b>	<b>26,74</b>	<b>25,07</b>	<b>33,08</b>	<b>106,17</b>	<b>127,26</b>	<b>804,46</b>	<b>1013,27</b>	<b>3,12</b>	<b>4,53</b>	
<b>Полдник</b>	Лимонный напиток	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	15,00	15,00	62,90	62,90	20,00	20,00	049
	Вафли	40	40	1,56	1,56	12,24	12,24	25,00	25,00	216,80	216,80	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>1,66</b>	<b>1,66</b>	<b>12,24</b>	<b>12,24</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>279,70</b>	<b>279,70</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9	5,7	9,5	33
	Макароны отварные	150	200	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	0	0	688
	Подлива куриная	80	100	14,14	17,67	11,4	14,25	3,63	4,53	173,25	216,56	0,55	0,68	56
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>530</b>	<b>660</b>	<b>23,18</b>	<b>29,74</b>	<b>20,07</b>	<b>26,50</b>	<b>46,14</b>	<b>55,99</b>	<b>510,44</b>	<b>661,11</b>	<b>6,28</b>	<b>10,21</b>	
<b>Полдник 2</b>	Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,44	84,44	4,00	4,00	393
	Пряник	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	94
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230</b>	<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>2,77</b>	<b>1,41</b>	<b>1,41</b>	<b>42,70</b>	<b>42,70</b>	<b>194,24</b>	<b>194,24</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2265</b>	<b>2585</b>	<b>78,91</b>	<b>92,03</b>	<b>115,76</b>	<b>130,20</b>	<b>264,16</b>	<b>295,10</b>	<b>2542,06</b>	<b>2901,54</b>	<b>36,90</b>	<b>42,24</b>	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
Завтрак	Оладьи с повидлом	200 30	200 30	14,15	14,15	15,44	15,44	66,01	66,01	450,06	450,06	0,95	0,95	400
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>430</b>	<b>430</b>	<b>14,21</b>	<b>14,21</b>	<b>15,46</b>	<b>15,46</b>	<b>76,00</b>	<b>76,00</b>	<b>490,06</b>	<b>490,06</b>	<b>0,98</b>	<b>0,98</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,41	9,02	52,44	87,40	19,47	32,45	43
	Салат из квашенной капусты	60	100	0,95	1,58	2,990	4,99	14,990	17,66	49,92	83,20	15,00	25,00	81
	Суп с картофелем и макаронными изделиями (куриный)	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75	6,60	8,25	208
	Жаркое по - домашнему из кури	180	230	11,50	14,70	25,36	32,40	18,63	23,80	349,90	447,10	9,86	12,60	259
	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>720</b>	<b>890</b>	<b>20,16</b>	<b>26,49</b>	<b>32,05</b>	<b>42,20</b>	<b>87,51</b>	<b>104,25</b>	<b>777,04</b>	<b>987,76</b>	<b>36,66</b>	<b>54,03</b>	
Полдник	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	376
	Печенье	50	50	3,83	3,83	5,00	5,00	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,23</b>	<b>4,23</b>	<b>5,02</b>	<b>5,02</b>	<b>68,44</b>	<b>68,44</b>	<b>245,72</b>	<b>245,72</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	
Ужин	Салат из свежих огурцов и помидр	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	10,06	16,76	15
	Плов	200	200	10,84	10,84	24,23	24,23	15,94	15,94	321,21	321,21	0,77	0,77	304
	Чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	2,83	2,83	393
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>500</b>	<b>560</b>	<b>14,15</b>	<b>15,90</b>	<b>28,42</b>	<b>31,12</b>	<b>29,43</b>	<b>31,25</b>	<b>479,13</b>	<b>544,92</b>	<b>13,66</b>	<b>20,36</b>	
Полдник 2	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Вафли	40	40	1,56	1,56	12,24	12,24	25,00	25,00	216,80	216,80	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>1,62</b>	<b>1,62</b>	<b>12,26</b>	<b>12,26</b>	<b>34,99</b>	<b>34,99</b>	<b>256,80</b>	<b>256,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2140</b>	<b>2370</b>	<b>54,37</b>	<b>62,45</b>	<b>93,21</b>	<b>106,06</b>	<b>296,37</b>	<b>314,93</b>	<b>2248,75</b>	<b>2525,26</b>	<b>51,69</b>	<b>75,76</b>	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с / до 11 лет	с 12 лет и старше	с / до 11 лет	с 12 лет и старше	с / до 11 лет	с 12 лет и старше	с / до 11 лет	с 12 лет и старше	с / до 11 лет	с 12 лет и старше			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	200	6,20	6,20	8,60	8,60	42,70	42,70	284,30	284,30	0,19	0,19	297
	Бутерброд со сливочным маслом	40 10	40 10	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,10	129,10	0,00	0,00	9
	Какао	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	18,60	18,60	1,59	1,59	382
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>450</b>	<b>450</b>	<b>12,31</b>	<b>12,31</b>	<b>20,74</b>	<b>20,74</b>	<b>60,72</b>	<b>60,72</b>	<b>432,00</b>	<b>432,00</b>	<b>1,78</b>	<b>1,78</b>	
Узед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	10,06	16,76	15
	Салат из моркови с яблокам	60	100	0,65	1,08	0,110	0,18	5,170	8,62	24,24	40,40	3,75	6,25	38
	Суп картофельный с зеленым горошком	200	250	3,54	4,42	4,40	5,50	13,99	17,49	109,40	136,75	1,99	2,49	101
	Макароны отварные	150	200	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	0,00	0,00	688
	Суфле из мясо кур	80	100	15,58	19,48	8,10	10,12	5,95	7,44	159,00	198,70	0,15	0,18	52
	Лимонный напиток	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	15,00	15,00	62,90	62,90	20,00	20,00	049
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7	
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>770</b>	<b>960</b>	<b>30,33</b>	<b>38,63</b>	<b>21,99</b>	<b>28,98</b>	<b>81,38</b>	<b>97,67</b>	<b>702,37</b>	<b>890,40</b>	<b>32,20</b>	<b>39,43</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Пряник	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	94
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230</b>	<b>230</b>	<b>1,83</b>	<b>1,83</b>	<b>1,43</b>	<b>1,43</b>	<b>32,49</b>	<b>32,49</b>	<b>149,80</b>	<b>149,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
Ужин	Салат из белокоч. капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,41	9,02	52,44	87,4	19,47	32,45	43
	Пюре картофельное	150	200	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70	18,17	21,80	694
	Куриное филе запеченное	90	100	22,01	27,51	6,04	7,55	0,08	0,1	143,43	179,29	2,1	2,62	320 К
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>540</b>	<b>660</b>	<b>28,58</b>	<b>36,61</b>	<b>14,39</b>	<b>19,13</b>	<b>36,98</b>	<b>45,02</b>	<b>445,52</b>	<b>579,90</b>	<b>39,77</b>	<b>56,90</b>	
Полдник 2	Йогурт	200	200	5,60	5,60	5,00	5,00	9,00	9,00	113,00	113,00	1,40	1,40	5
	Круасаны	65	65	5,72	5,72	1,69	1,69	34,45	34,45	477,00	477,00	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>265</b>	<b>265</b>	<b>11,32</b>	<b>11,32</b>	<b>6,69</b>	<b>6,69</b>	<b>43,45</b>	<b>43,45</b>	<b>590,00</b>	<b>590,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	
		<b>2255</b>	<b>2565</b>	<b>84,37</b>	<b>100,70</b>	<b>65,24</b>	<b>76,97</b>	<b>255,02</b>	<b>279,35</b>	<b>2319,69</b>	<b>2642,10</b>	<b>75,18</b>	<b>99,54</b>	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	200	30,93	30,93	22,89	22,89	36,00	36,00	310,66	310,66	0,83	0,83	469
	Чай с сахаром	50	50											
		200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>450</b>	<b>450</b>	<b>30,99</b>	<b>30,99</b>	<b>22,91</b>	<b>22,91</b>	<b>45,99</b>	<b>45,99</b>	<b>350,66</b>	<b>350,66</b>	<b>0,86</b>	<b>0,86</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,30	5,70	10,02	13
	Салат из соленых огурцов	60	100	66,00	1,10	0,120	0,20	2,280	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	70
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75	14,77	18,46	187
	Пюре картофельное	150	200	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70	18,17	21,80	694
	Мясная котлета	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75	0,08	0,12	608
	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7	
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>770</b>	<b>960</b>	<b>23,02</b>	<b>29,42</b>	<b>22,97</b>	<b>30,17</b>	<b>90,99</b>	<b>105,39</b>	<b>719,33</b>	<b>894,01</b>	<b>39,45</b>	<b>51,13</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Печенье	50	50	3,83	3,83	5,00	5,00	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>3,89</b>	<b>3,89</b>	<b>5,02</b>	<b>5,02</b>	<b>53,19</b>	<b>53,19</b>	<b>183,00</b>	<b>183,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
Ужин	помидоры в нарезке	60	60	0,65	0,65	0,12	0,12	2,28	2,28	25,80	25,80	0,00	0,00	67
	Макароны отварные	150	200	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	0,00	0,00	688
	Сосиска	77	77	5,55	5,55	12,70	12,70	0,70	0,70	141,00	141,00	0,00	0,00	243
	Чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	2,83	2,83	393
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>527</b>	<b>597</b>	<b>14,44</b>	<b>16,90</b>	<b>17,84</b>	<b>18,98</b>	<b>40,68</b>	<b>46,29</b>	<b>448,65</b>	<b>518,45</b>	<b>2,83</b>	<b>2,83</b>	
Полдник 2	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	376
	Вафли	40	40	1,56	1,56	12,24	12,24	25,00	25,00	216,80	216,80	0,00	0,00	б/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>1,96</b>	<b>1,96</b>	<b>12,26</b>	<b>12,26</b>	<b>50,24</b>	<b>50,24</b>	<b>319,52</b>	<b>319,52</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2237</b>	<b>2497</b>	<b>74,30</b>	<b>83,16</b>	<b>81,00</b>	<b>89,34</b>	<b>281,09</b>	<b>301,10</b>	<b>2021,16</b>	<b>2265,64</b>	<b>43,53</b>	<b>55,21</b>	

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки		Жиры		Углеводы		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
				с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	225	225	8,88	8,88	9,55	9,55	45,54	45,54	293,51	293,51	2,2	2,2	176
	Бутерброд со сливочным маслом	40 10	40 10	2,90	2,90	8,60	8,60	12,90	12,90	129,80	129,80	0,00	0,00	1
	Какао	200	200	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,00	107,00	1,43	1,43	397
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>475</b>	<b>475</b>	<b>15,45</b>	<b>15,45</b>	<b>21,34</b>	<b>21,34</b>	<b>74,26</b>	<b>74,26</b>	<b>530,31</b>	<b>530,31</b>	<b>3,63</b>	<b>3,63</b>	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	100	0,98	1,64	2,54	4,24	3,44	5,73	40,57	67,62	3,01	5,02	40
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	250	1,45	1,81	3,930	4,91	100,20	125,25	82,00	102,50	14,77	18,46	170
	Рис отварной	150	200	3,65	4,38	5,37	6,44	36,68	44,01	209,70	251,64	0,00	0,00	304
	Рыба тушеная в томатном соусе	80	100	7,80	9,75	3,96	4,95	3,04	3,80	84,00	105,00	2,98	3,73	229
	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>770</b>	<b>960</b>	<b>19,28</b>	<b>25,01</b>	<b>17,10</b>	<b>22,35</b>	<b>186,35</b>	<b>226,31</b>	<b>677,09</b>	<b>845,19</b>	<b>21,12</b>	<b>27,57</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Пряник	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	94
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230</b>	<b>230</b>	<b>2,43</b>	<b>2,43</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>54,51</b>	<b>54,51</b>	<b>242,60</b>	<b>242,60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,73</b>	
<b>Ужин</b>	Огурец в нарезке	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,40	13,40	0	0	б/н
	Жаркое по-домашнему из кури	100	160	17,21	27,53	4,67	7,47	13,72	21,95	165,63	265,00	9,82	11,96	436
		50	80											
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>450</b>	<b>560</b>	<b>20,53</b>	<b>32,21</b>	<b>5,29</b>	<b>8,33</b>	<b>27,04</b>	<b>35,60</b>	<b>291,43</b>	<b>426,91</b>	<b>9,85</b>	<b>11,99</b>	
<b>Полдник 2</b>	Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,44	84,44	4,00	4,00	393
	Печенье	50	50	3,83	3,83	5,00	5,00	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,83</b>	<b>4,83</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>63,40</b>	<b>63,40</b>	<b>227,44</b>	<b>227,44</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2175</b>	<b>2475</b>	<b>62,52</b>	<b>79,93</b>	<b>50,23</b>	<b>58,52</b>	<b>405,56</b>	<b>454,08</b>	<b>1968,87</b>	<b>2272,45</b>	<b>39,33</b>	<b>47,92</b>	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки		Жиры		Углеводы		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
				с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше					
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	244	244	5,93	5,93	12,43	12,43	38,83	38,83	291,64	291,64	1,66	1,36	182
	Бутерброд с сыром	40	40	5,80	5,80	8,30	8,30	14,85	14,85	157,00	157,00	0,11	0,11	3
	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	376
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>500</b>	<b>500</b>	<b>12,13</b>	<b>12,13</b>	<b>20,75</b>	<b>20,75</b>	<b>78,92</b>	<b>78,92</b>	<b>551,36</b>	<b>551,36</b>	<b>2,13</b>	<b>1,83</b>	
<b>Обед</b>	Салат из консервированной кукурузы	60	100	1,73	2,88	3,71	6,18	4,82	8,04	59,58	99,30	5,58	9,30	12
	Суп картофельный с горохом	200	250	3,60	5,49	4,500	5,28	20,00	16,33	167,00	134,75	4,65	5,81	81
	Греча отварная	150	200	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43,78	230,45	276,53	0,18	0,22	679
	Гуляш мясной из свинины	80	100	14,14	17,97	11,40	14,25	3,63	4,53	173,25	216,56	0,55	0,69	55
	Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	0,200	0,200	22,30	22,30	110,00	110,00	0,00	0,00	859
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>770</b>	<b>960</b>	<b>32,13</b>	<b>42,52</b>	<b>26,70</b>	<b>34,43</b>	<b>104,34</b>	<b>117,26</b>	<b>898,38</b>	<b>1052,85</b>	<b>10,96</b>	<b>16,02</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Вафли	40	40	1,56	1,56	12,24	12,24	25,00	25,00	216,80	216,80	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>1,62</b>	<b>1,62</b>	<b>12,26</b>	<b>12,26</b>	<b>34,99</b>	<b>34,99</b>	<b>256,80</b>	<b>256,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из белокоч. капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,41	9,02	52,44	87,4	19,47	32,45	43
	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	0	0	688
	Суфле из мясо кур	80	100	15,58	19,48	8,10	10,12	5,95	7,44	159,00	198,70	0,15	0,18	52
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>530</b>	<b>640</b>	<b>24,61</b>	<b>31,53</b>	<b>16,17</b>	<b>21,36</b>	<b>48,85</b>	<b>59,56</b>	<b>492,29</b>	<b>636,75</b>	<b>19,65</b>	<b>32,66</b>	
<b>Полдник 2</b>	Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,44	84,44	4,00	4,00	393
	Пряники	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	94
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230</b>	<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>2,77</b>	<b>1,41</b>	<b>1,41</b>	<b>42,70</b>	<b>42,70</b>	<b>194,24</b>	<b>194,24</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2270</b>	<b>2570</b>	<b>73,26</b>	<b>90,57</b>	<b>77,29</b>	<b>90,21</b>	<b>309,80</b>	<b>333,43</b>	<b>2393,07</b>	<b>2692,00</b>	<b>36,77</b>	<b>54,54</b>	

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	210	210	9,09	9,09	12,99	12,99	35,18	35,18	295,00	295,00	1,64	1,64	183
	Бутерброд со сливочным маслом	40	40	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,10	129,10	0,00	0,00	9
	Кофейный напиток	10	10											
		200	200	3,17	3,17	2,680	2,680	15,90	15,90	100,60	100,60	1,30	1,30	379
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>460</b>	<b>460</b>	<b>14,29</b>	<b>14,29</b>	<b>24,27</b>	<b>24,27</b>	<b>51,52</b>	<b>51,52</b>	<b>524,70</b>	<b>524,70</b>	<b>2,94</b>	<b>2,94</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Степной"	60	100	0,90	1,50	3,06	5,10	5,30	8,83	43,00	71,67	4,89	8,15	25
	Рассольник по Ленинградски со сметаной(перловка)	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	97,40	121,75	6,03	7,54	197
	Капуста тушеная	150	200	2,78	3,33	6,48	7,77	34,52	41,42	213,53	256,23	31,50	37,80	336
	Сосиска	77	77	5,55	5,55	12,70	12,70	0,70	0,70	141,00	141,00	0,00	0,00	243
	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,090	0,090	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>767</b>	<b>937</b>	<b>16,57</b>	<b>20,17</b>	<b>27,70</b>	<b>32,56</b>	<b>103,55</b>	<b>121,83</b>	<b>785,83</b>	<b>939,16</b>	<b>43,15</b>	<b>54,22</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	376
	Печенье	50	50	3,80	3,80	5,09	5,09	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,20</b>	<b>4,20</b>	<b>5,11</b>	<b>5,11</b>	<b>68,44</b>	<b>68,44</b>	<b>245,72</b>	<b>245,72</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	
<b>Ужин</b>	Огурец в нарезке	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,40	13,40	0	0	б/н
	Жаркое по-домашнему из кури	100	160	17,21	27,53	4,67	7,47	13,72	21,95	165,63	265,00	9,82	11,96	436
		50	80											
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>450</b>	<b>560</b>	<b>20,53</b>	<b>32,21</b>	<b>5,29</b>	<b>8,33</b>	<b>27,04</b>	<b>35,60</b>	<b>291,43</b>	<b>426,91</b>	<b>9,85</b>	<b>11,99</b>	
<b>Полдник 2</b>	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Круасаны	65	65	5,72	5,72	1,69	1,69	34,45	34,45	477,00	477,00	0	0	б/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>265</b>	<b>265</b>	<b>5,78</b>	<b>5,78</b>	<b>1,71</b>	<b>1,71</b>	<b>44,44</b>	<b>44,44</b>	<b>517,00</b>	<b>517,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2192</b>	<b>2472</b>	<b>61,37</b>	<b>76,65</b>	<b>64,08</b>	<b>71,98</b>	<b>294,99</b>	<b>321,83</b>	<b>2364,68</b>	<b>2653,49</b>	<b>56,33</b>	<b>69,54</b>	

**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки		Жиры		Углеводы		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
				с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше					
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная пшеничная	240	240	8,58	8,58	13,39	13,39	42,34	42,34	325,71	325,71	1,34	1,34	182
	Бутерброд с сыром	40	40	5,80	5,80	8,30	8,30	14,82	14,82	157,00	157,00	0,11	0,11	3
	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,180	0,180	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	376
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>495</b>	<b>495</b>	<b>14,78</b>	<b>14,78</b>	<b>21,87</b>	<b>21,87</b>	<b>82,40</b>	<b>82,40</b>	<b>585,43</b>	<b>585,43</b>	<b>1,81</b>	<b>1,81</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,90	5,70	9,50	33
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,80	134,75	0,00	0,00	206
	Пюре картофельное	200	200	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,70	164,70	21,80	21,80	694
	Куриное филе запеченное (куриная грудка)	100	100	27,51	27,51	7,55	7,55	0,10	0,10	179,29	179,29	2,62	2,62	320 К
	Чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,020	0,020	10,20	10,20	41,00	41,00	2,83	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>840</b>	<b>960</b>	<b>41,55</b>	<b>45,25</b>	<b>22,48</b>	<b>26,49</b>	<b>70,66</b>	<b>81,80</b>	<b>707,23</b>	<b>829,35</b>	<b>32,95</b>	<b>36,75</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,090	0,090	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Пряники	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	94
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230</b>	<b>230</b>	<b>2,43</b>	<b>2,43</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>54,51</b>	<b>54,51</b>	<b>242,60</b>	<b>242,60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,73</b>	
	салат из св помид. и огурц.	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	10,06	16,76	15
	Рис отварной	150	200	3,65	4,38	5,37	6,44	36,68	44,01	209,70	251,64	0,00	0,00	304
	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,00	223,00	0,85	1,13	3
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>510</b>	<b>640</b>	<b>15,77</b>	<b>21,16</b>	<b>19,39</b>	<b>26,24</b>	<b>61,67</b>	<b>74,01</b>	<b>537,62</b>	<b>697,35</b>	<b>10,94</b>	<b>17,92</b>	
<b>Полдник 2</b>	Йогурт	200	200	5,60	5,60	5,000	5,000	9,00	9,00	113,00	113,00	1,40	1,40	005
	Печенье	50	50	3,80	3,80	5,09	5,09	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>9,40</b>	<b>9,40</b>	<b>10,09</b>	<b>10,09</b>	<b>52,20</b>	<b>52,20</b>	<b>256,00</b>	<b>256,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2325</b>	<b>2575</b>	<b>83,93</b>	<b>93,02</b>	<b>75,33</b>	<b>86,19</b>	<b>321,44</b>	<b>344,92</b>	<b>2328,88</b>	<b>2610,73</b>	<b>47,83</b>	<b>58,61</b>	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	210	210	6,11	6,11	10,72	10,72	32,38	32,38	251	251	1,17	1,17	181
	Бутерброд со сливочным маслом	40 10	40 10	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,10	129,10	0,00	0,00	9
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>460</b>	<b>460</b>	<b>8,20</b>	<b>8,20</b>	<b>19,34</b>	<b>19,34</b>	<b>42,81</b>	<b>42,81</b>	<b>420,10</b>	<b>420,10</b>	<b>1,20</b>	<b>1,20</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидор	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	10,06	16,76	15
	Салат из зеленого горошка	60	100	1,80	3,00	3,11	5,19	3,78	6,30	50,16	83,60	6,60	11,00	10
	Суп с мясными фрикадельками и крупой	200	250	7,11	8,89	5,27	6,59	10,80	13,50	127,80	159,80	7,76	9,70	104
	Плов	200	200	10,84	10,84	24,23	24,23	15,94	15,94	321,21	321,21	0,77	0,77	304
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,00	0,00	850
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7	
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>740</b>	<b>860</b>	<b>23,74</b>	<b>27,94</b>	<b>34,67</b>	<b>38,96</b>	<b>69,03</b>	<b>77,75</b>	<b>761,63</b>	<b>880,92</b>	<b>18,59</b>	<b>27,23</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Вафли	40	40	1,56	1,56	12,24	12,24	25,00	25,00	216,80	216,80	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>1,62</b>	<b>1,62</b>	<b>12,26</b>	<b>12,26</b>	<b>34,99</b>	<b>34,99</b>	<b>256,80</b>	<b>256,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
<b>Ужин</b>	Помидоры в нарезке	60	60	0,65	0,65	0,12	0,12	2,28	2,28	25,80	25,80	0,00	0,00	67
	Греча отварная	150	200	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43,78	230,45	276,53	0,18	0,22	679
	Гуляш из свинины	80	100	14,14	17,97	11,40	14,25	3,63	4,53	173,25	216,56	0,55	0,69	55
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>530</b>	<b>620</b>	<b>24,91</b>	<b>31,59</b>	<b>17,63</b>	<b>21,84</b>	<b>52,79</b>	<b>61,96</b>	<b>541,90</b>	<b>667,40</b>	<b>0,76</b>	<b>0,94</b>	
<b>Полдник 2</b>	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Пряники	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230</b>	<b>230</b>	<b>1,83</b>	<b>1,83</b>	<b>1,43</b>	<b>1,43</b>	<b>32,49</b>	<b>32,49</b>	<b>149,80</b>	<b>149,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2200</b>	<b>2410</b>	<b>60,30</b>	<b>71,18</b>	<b>85,33</b>	<b>93,83</b>	<b>232,11</b>	<b>250,00</b>	<b>2130,23</b>	<b>2375,02</b>	<b>20,61</b>	<b>29,43</b>	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
<b>Завтрак</b>	Запеканка рисовая со сгущенкой	200 44	200 44	3,07	3,07	3,84	3,84	44,74	44,74	214,61	214,61	0	0	188
	Бутерброд с сыром	40 15	40 15	5,80	5,80	8,30	8,30	14,82	14,82	157,00	157,00	0,11	0,11	3
	Какао	200	200	3,67	3,67	3,190	3,190	15,82	15,82	107,00	107,00	1,43	1,43	397
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>499</b>	<b>499</b>	<b>12,54</b>	<b>12,54</b>	<b>15,33</b>	<b>15,33</b>	<b>75,38</b>	<b>75,38</b>	<b>478,61</b>	<b>478,61</b>	<b>1,54</b>	<b>1,54</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы в нарезке	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	71
	Салат из свежих помидор	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,10	12,25	20,42	14
	Суп рыбный из консервов	200	250	8,14	10,17	2,08	2,60	13,32	16,65	120,68	150,85	6,42	8,02	42
	Макароны отварные	150	200	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	0,00	0,00	688
	Подлива куриная	80	100	14,14	17,67	11,40	14,25	3,63	4,53	173,25	216,56	0,55	0,68	56
	Лимонный напиток	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	15,00	15,00	62,90	62,90	20,00	20,00	049
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7	
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>770</b>	<b>960</b>	<b>33,56</b>	<b>42,69</b>	<b>19,40</b>	<b>24,26</b>	<b>78,43</b>	<b>93,99</b>	<b>696,58</b>	<b>870,16</b>	<b>37,47</b>	<b>46,20</b>	
<b>Полдник</b>	Лимонный напиток	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	15,00	15,00	62,90	62,90	20,00	20,00	049
	Вафли	40	40	1,56	1,56	12,24	12,24	25,00	25,00	216,80	216,80	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>1,66</b>	<b>1,66</b>	<b>12,24</b>	<b>12,24</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>279,70</b>	<b>279,70</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,90	5,70	9,50	33
	Пюре картофельное	150	200	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70	18,17	21,80	694
	Мясная котлета	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75	0,08	0,12	608
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>530</b>	<b>660</b>	<b>19,02</b>	<b>24,67</b>	<b>18,19</b>	<b>24,14</b>	<b>49,07</b>	<b>59,96</b>	<b>488,99</b>	<b>635,86</b>	<b>23,98</b>	<b>31,45</b>	
<b>Полдник 2</b>	Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,44	84,44	4,00	4,00	393
	Печенье	50	50	3,80	3,80	5,09	5,09	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,80</b>	<b>4,80</b>	<b>5,09</b>	<b>5,09</b>	<b>63,40</b>	<b>63,40</b>	<b>227,44</b>	<b>227,44</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2289</b>	<b>2609</b>	<b>71,58</b>	<b>86,36</b>	<b>70,25</b>	<b>81,06</b>	<b>306,28</b>	<b>332,73</b>	<b>2171,32</b>	<b>2491,77</b>	<b>86,99</b>	<b>103,19</b>	

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
<b>Завтрак</b>	Омлет	200	200	21,05	21,05	40,54	40,54	3,62	3,62	463,52	463,52	2,8	2,8	286
	Сосиска	77	77	5,55	5,55	12,70	12,70	0,70	0,70	141,00	141,00	0,00	0,00	243
	Бутерброд со сливочным маслом	40 10	40 10	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,10	129,10	0,00	0,00	9
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>527</b>	<b>527</b>	<b>28,69</b>	<b>28,69</b>	<b>61,86</b>	<b>61,86</b>	<b>14,75</b>	<b>14,75</b>	<b>773,62</b>	<b>773,62</b>	<b>2,83</b>	<b>2,83</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы в нарезке	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	71
	Суп с картофелем и макаронными изделиями	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75	6,60	8,25	208
	Жаркое по - домашнему из кури	180	230	11,50	14,70	25,36	32,40	18,69	23,80	349,90	447,10	9,86	12,60	259
	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,090	0,090	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>720</b>	<b>890</b>	<b>19,97</b>	<b>26,18</b>	<b>29,12</b>	<b>37,32</b>	<b>84,44</b>	<b>99,03</b>	<b>737,80</b>	<b>922,36</b>	<b>27,69</b>	<b>39,08</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	376
	Печенье	50	50	3,80	3,80	5,09	5,09	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,20</b>	<b>4,20</b>	<b>5,11</b>	<b>5,11</b>	<b>68,44</b>	<b>68,44</b>	<b>245,72</b>	<b>245,72</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из белокоч. капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,41	9,02	52,44	87,4	19,47	32,45	43
	Рис отварной	150	200	3,65	4,38	5,37	6,44	36,68	44,01	209,70	251,64	0,00	0,00	304
	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,00	223,00	0,85	1,13	3
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>510</b>	<b>640</b>	<b>16,03</b>	<b>21,59</b>	<b>18,75</b>	<b>25,17</b>	<b>64,84</b>	<b>79,30</b>	<b>545,54</b>	<b>710,55</b>	<b>20,35</b>	<b>33,61</b>	
<b>Полдник 2</b>	Лимонный напиток	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	15,00	15,00	62,90	62,90	20,00	20,00	049
	Пряники	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230</b>	<b>230</b>	<b>1,87</b>	<b>1,87</b>	<b>1,41</b>	<b>1,41</b>	<b>37,50</b>	<b>37,50</b>	<b>172,70</b>	<b>172,70</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2237</b>	<b>2537</b>	<b>70,76</b>	<b>82,53</b>	<b>116,25</b>	<b>130,87</b>	<b>269,97</b>	<b>299,02</b>	<b>2475,38</b>	<b>2824,95</b>	<b>71,23</b>	<b>95,88</b>	

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная	200	200	6,20	6,20	8,60	8,60	42,70	42,70	284,30	284,30	0,19	0,19	297
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Колбаса	25	25	2,56	2,56	4,44	4,44	0,30	0,30	51,50	51,50	0,00	0,00	943
	Кофейный напиток	200	200	3,17	3,17	2,680	2,680	15,90	15,90	100,60	100,60	1,30	1,30	379
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>465</b>	<b>475</b>	<b>14,33</b>	<b>15,00</b>	<b>16,52</b>	<b>16,79</b>	<b>75,60</b>	<b>79,80</b>	<b>522,10</b>	<b>543,60</b>	<b>1,49</b>	<b>1,49</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,90	5,70	9,50	33
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	250	1,45	1,81	3,930	4,91	100,20	125,25	82,00	102,50	14,77	18,46	170
	Греча отварная	150	200	7,46	8,95	5,61	6,73	35,84	43,78	230,45	276,53	0,18	0,22	679
	Гуляш мясной из свинины	80	100	14,14	17,97	11,40	14,25	3,63	4,53	173,25	216,56	0,55	0,69	376
	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>770</b>	<b>960</b>	<b>29,31</b>	<b>37,59</b>	<b>25,89</b>	<b>33,79</b>	<b>187,68</b>	<b>229,44</b>	<b>802,86</b>	<b>1007,92</b>	<b>21,56</b>	<b>29,23</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,090	0,090	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Вафли	40	40	1,56	1,56	12,24	12,24	25,00	25,00	216,80	216,80	0,00	0,00	б/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>2,22</b>	<b>2,22</b>	<b>12,33</b>	<b>12,33</b>	<b>57,01</b>	<b>57,01</b>	<b>349,60</b>	<b>349,60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,73</b>	
<b>Ужин</b>	Помидоры в нарезке	60	60	0,65	0,65	0,12	0,12	2,28	2,28	25,80	25,80	0,00	0,00	67
	Макароны отварные	150	200	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	0,00	0,00	688
	Суфле из мясо кур	80	100	15,58	19,48	8,10	10,12	5,95	7,44	159,00	198,70	0,15	0,18	52
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>530</b>	<b>620</b>	<b>24,41</b>	<b>30,77</b>	<b>13,24</b>	<b>16,40</b>	<b>45,72</b>	<b>52,82</b>	<b>465,65</b>	<b>575,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	
<b>Полдник 2</b>	Йогурт	200	200	5,60	5,60	5,000	5,000	9,00	9,00	113,00	113,00	1,40	1,40	005
	Печенье	50	50	3,80	3,80	5,09	5,09	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>9,40</b>	<b>9,40</b>	<b>10,09</b>	<b>10,09</b>	<b>52,20</b>	<b>52,20</b>	<b>256,00</b>	<b>256,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2255</b>	<b>2545</b>	<b>79,67</b>	<b>94,98</b>	<b>78,07</b>	<b>89,40</b>	<b>418,21</b>	<b>471,27</b>	<b>2396,21</b>	<b>2732,27</b>	<b>25,36</b>	<b>33,06</b>	

День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
Завтрак	Оладьи с повидлом	200 30	200 30	14,15	14,15	15,44	15,44	66,01	66,01	450,06	450,06	0,95	0,95	400
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>430</b>	<b>430</b>	<b>14,21</b>	<b>14,21</b>	<b>15,46</b>	<b>15,46</b>	<b>76,00</b>	<b>76,00</b>	<b>490,06</b>	<b>490,06</b>	<b>0,98</b>	<b>0,98</b>	
Обед	Огурцы в нарезке	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	10,50	17,50	71
	Суп картофельный с горохом	200	250	3,60	5,49	4,500	5,28	20,00	16,33	167,00	134,75	4,65	5,81	81
	Пюре картофельное	150	200	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70	18,17	21,80	694
	Сосиска	77	77	5,55	5,55	12,70	12,70	0,70	0,70	141,00	141,00	0,00	0,00	243
	Лимонный напиток	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	15,00	15,00	62,90	62,90	20,00	20,00	049
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>767</b>	<b>937</b>	<b>17,97</b>	<b>22,94</b>	<b>23,40</b>	<b>25,73</b>	<b>76,18</b>	<b>82,64</b>	<b>679,45</b>	<b>741,06</b>	<b>53,32</b>	<b>65,11</b>	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,090	0,090	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Пряники	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	б/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230</b>	<b>230</b>	<b>2,43</b>	<b>2,43</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>54,51</b>	<b>54,51</b>	<b>242,60</b>	<b>242,60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,73</b>	
Ужин	Салат из белокоч. капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,41	9,02	52,44	87,4	19,47	32,45	43
	Рис отварной	150	200	3,65	4,38	5,37	6,44	36,68	44,01	209,70	251,64	0,00	0,00	304
	Мясная котлета	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75	0,08	0,12	608
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
		Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>530</b>	<b>660</b>	<b>19,60</b>	<b>25,36</b>	<b>18,16</b>	<b>23,81</b>	<b>65,69</b>	<b>80,10</b>	<b>557,54</b>	<b>716,30</b>	<b>19,58</b>	<b>32,60</b>	
Полдник 2	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Круасаны	65	65	5,72	5,72	1,69	1,69	34,45	34,45	477	477	0	0	б/н
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>265</b>	<b>265</b>	<b>5,78</b>	<b>5,78</b>	<b>1,71</b>	<b>1,71</b>	<b>44,44</b>	<b>44,44</b>	<b>517,00</b>	<b>517,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2222</b>	<b>2522</b>	<b>59,99</b>	<b>70,72</b>	<b>60,23</b>	<b>68,21</b>	<b>316,82</b>	<b>337,69</b>	<b>2486,65</b>	<b>2707,02</b>	<b>74,64</b>	<b>99,45</b>	

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	210	210	9,09	9,09	12,99	12,99	35,18	35,18	295,00	295,00	1,64	1,64	183
	Бутерброд со сливочным маслом	40	40	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,10	129,10	0,00	0,00	9
	Какао	200	200	3,67	3,67	3,190	3,190	15,82	15,82	107,00	107,00	1,43	1,43	397
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>14,79</b>	<b>14,79</b>	<b>24,78</b>	<b>24,78</b>	<b>51,44</b>	<b>51,44</b>	<b>531,10</b>	<b>531,10</b>	<b>3,07</b>	<b>3,07</b>	
<b>Обед</b>	Салат из св. огурцов и и помид.	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	10,06	16,76	15
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75	14,77	18,46	187
	Макароны отварные	150	200	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	0,00	0,00	688
	Подлива куриная	80	100	14,14	17,67	11,40	14,25	3,63	4,53	173,25	216,56	0,55	0,68	56
	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,090	0,090	32,01	32,01	132,80	132,80	0,73	0,73	349
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,07	0,80	1,07	16,70	20,90	85,70	107,20	0,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>	<b>770</b>	<b>960</b>	<b>27,31</b>	<b>34,71</b>	<b>24,89</b>	<b>32,59</b>	<b>88,87</b>	<b>102,77</b>	<b>744,92</b>	<b>926,16</b>	<b>26,11</b>	<b>36,63</b>		
<b>Полдник</b>	Кисель	200	200	0,40	0,40	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72	0,36	0,36	376
	Вафли	40	40	1,56	1,56	12,24	12,24	25,00	25,00	216,80	216,80	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>1,96</b>	<b>1,96</b>	<b>12,26</b>	<b>12,26</b>	<b>50,24</b>	<b>50,24</b>	<b>319,52</b>	<b>319,52</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>		
<b>Ужин</b>	Салат "Степной"	60	100	0,90	1,50	3,06	5,10	5,30	8,83	43,00	71,67	4,89	8,15	25
	Рис отварной	150	200	3,65	4,38	5,37	6,44	36,68	44,01	209,70	251,64	0,00	0,00	304
	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171,00	223,00	0,85	1,13	3
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,06	0,020	0,020	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	943
	Хлеб ржаной	40	60	2,60	3,96	0,48	0,72	1,05	1,38	72,40	108,51	0,00	0,00	7
<b>Итого по приему пищи</b>	<b>510</b>	<b>640</b>	<b>16,08</b>	<b>21,68</b>	<b>18,76</b>	<b>25,19</b>	<b>64,73</b>	<b>79,11</b>	<b>536,10</b>	<b>694,82</b>	<b>5,77</b>	<b>9,31</b>		
<b>Полдник 2</b>	Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,44	84,44	4,00	4,00	393
	Печенье	50	50	3,80	3,80	5,09	5,09	43,20	43,20	143,00	143,00	0,00	0,00	018
<b>Итого по приему пищи</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,80</b>	<b>4,80</b>	<b>5,09</b>	<b>5,09</b>	<b>63,40</b>	<b>63,40</b>	<b>227,44</b>	<b>227,44</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2230</b>	<b>2550</b>	<b>64,94</b>	<b>77,94</b>	<b>85,78</b>	<b>99,91</b>	<b>318,68</b>	<b>346,96</b>	<b>2359,08</b>	<b>2699,04</b>	<b>39,31</b>	<b>53,37</b>		