

Понедельник (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 лет	12 лет и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша пшеничная, молочная с маслом сливочным	200	200	6,76	10,42	25,96	224,66
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70 15 10	70/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Йогурт порционный	100	100	4,82	3,6	3,38	65,2
ЗАВТРАК 2						0
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
ОБЕД						0
Суп картофельный с фасолью, с мясом	200/10	200/10	3,98	3,64	7,7	79,48
Плов с мясом (рис, говядина)	150/50	150/50	18,96	20,82	40,29	424,38
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Ватрушка с творогом	50	50	6,16	4,53	21	149,41
УЖИН						0
Сердце говяжье в соусе	50/75	50/75	24,5	17,2	5,36	274,24
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	0,74	0,74	18,13	82,14
Итого пищевая ценность:			110,75	100,86	416,57	3017,02

Вторник (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Омлет натуральный	105	105	10,07	12	2,4	157,88
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						0
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Булочка "Московская" с сахаром	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
ОБЕД						0
Суп картофельный с крупой, с мясом	200/15	200/15	4,6	4,63	14,08	116,39
Рагу из овощей с мясом	150/50	150/50	21,04	13,2	13,4	256,56
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Йогурт питьевой 2,5%	200	200	5,6	5	26	171,4
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
УЖИН						0
Рыба запеченая со сметаной	100/20	100/20	21	10,1	5,3	196,1
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			106,69	85,56	378,8	2712

Среда (первая неделя)

ЗАВТРАК		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	200	6,68	7	30,64	212,28
Какао с молоком	200	200	3,1	3,2	11,18	85,92
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Ватрушка с творогом	50	50	6,16	4,53	21	149,41
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми, с птицей	200/15	200/15	7,61	5,23	15,6	139,91
Цыпленок отварной	100	100	24,75	2,03	0,12	117,75
Капуста тушеная с маслом сливочным	150	150	3,6	5,51	15,25	124,99
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						
Снежок м.д.ж. 2,5%	200	200	5,4	5	21,6	153
Сырники с вареньем	150/30	150/30	25,19	12,53	27,01	321,57
УЖИН						
АЗУ (тушеный картофель с мясом и овощами)	150/50	150/50	19,72	15	13,66	268,52
Сельдь с луком, с маслом растительным	20/5/5	20/5/5	2,56	5,55	0,8	63,39
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	3,78	4,44	39,64	213,64
2 УЖИН			0,6	0	3,8	17,6
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Итого пищевая ценность:			140,74	98,94	390,73	3016,34

Четверг (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	50/15/10	70/20/15	11,06	15,84	28,3	300
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Булочка Дорожная	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
ОБЕД						0
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/10/10	200/50/10	4,48	8,66	7,69	126,62
Котлеты рыбные	100	100	13,98	7,42	19,94	202,46
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи по сезону	50	50	0,6	0	3,8	17,6
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	1,45	26,73	134,97
УЖИН						
Печень по-строгановски	50/75	50/75	13,94	11,25	6,96	184,85
Рис отварной с маслом сливочным	150	150	3,78	4,44	39,64	213,64
Овощи (по сезону)	50	50	0,6	0	3,8	17,6
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	2,35	0,35	24,9	112,15
Хлеб пшеничный	50	70	3,78	4,44	39,64	213,64
Фрукты	185	185	0,74	0,74	18,13	82,14
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,84
2 УЖИН						
Йогурт порционный	100	100	4,82	3,6	3,38	65,2
Кондитерское изделие	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого пищевая ценность:			90,41	87,43	447,02	2936,59

Пятница (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 лет	12 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Булочка Дорожная с изюмом	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
ОБЕД						0
Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/10/10	200/10/10	4,76	7,69	11,44	134,01
Гуляш из мяса птицы	50/75	50/75	15	12,56	2	181,04
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	120	120	3,72	0,48	27,6	129,6
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
ПОЛДНИК						0
Йогурт питьевой 2,5%	200	200	5,6	5	26	171,4
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
УЖИН						0
Шницель рыбный натуральный	100	100	10,2	9,73	10,37	169,85
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Яйцо вареное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб пшеничный	70	100	4	0,72	20	102,48
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	0,74	0,74	18,13	82,14
Итого пищевая ценность:			93,03	90,69	418,08	2860,65

Суббота (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	200	14,02	12,27	30,61	288,95
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	200/10/10	200/10/10	2,24	4,33	7,69	78,69
Картофель тушеный с мясом	200/50	200/50	15,75	12,25	24,25	270,25
Сельдь с луком, маслом растительным	20/5/5	20/5/5	2,56	5,55	0,8	63,39
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	5,3	1	26,6	136,6
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	200	5,51	6,08	8,93	112,48
Кондитерские изделия	30	30	2,25	3,54	22,47	130,74
УЖИН						
Овощи по сезону	100	100	0,72	0,96	2	19,52
Печень по-строгоновски	50/75	50/75	17,42	14,06	8,7	231,02
Макароны с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	2,35	0,35	24,9	112,15
Хлеб пшеничный	50	70	3,78	4,44	39,64	213,64
Фрукты	185	185	0,9	0	30,6	126
2 УЖИН						
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,9	65,32
Итого пищевая ценность:			100	96,49	370,21	2749,25

Воскресенье (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	200	6,68	7	30,64	212,28
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ОБЕД						0
Суп-Лапша с курицей	200/15	200/15	2,13	3,36	12,94	90,52
Рыба запеченная	100	100	17,2	8,22	0,92	146,46
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	5,3	1	26,6	136,6
ПОЛДНИК						0
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,09	0	27,15	108,96
Кондитерские изделия	30	30	2,2	3	22,86	127,24
УЖИН						0
Гуляш из говядины	50/75	50/75	17,42	14,06	8,7	231,02
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб пшеничный	70	100	4	0,72	20	102,48
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			93,55	75,35	398,31	2645,59

Понедельник (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Макароньы отварные с маслом сливочным, с сыром	150/5/5	150/5/5	11,59	9,49	55,5	353,77
Яйцоотварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным.	70/15	100/20	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой, с мясом	200/10	200/10	4,6	4,63	14,08	116,39
Капуста тушеная с мясом по-домашнему	100/50	150/50	5	9,2	20,6	185,2
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
ПОЛДНИК						0
Молоко кипяченое	200	200	5,51	6,08	8,93	112,48
Булочка Дорожная.	45	45	2,25	3,54	22,47	130,74
УЖИН						0
Биточек куриный рубленый	100	100	20,69	24,13	10,41	341,57
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
2 УЖИН						
Йогурт порционный	100	100	4,82	3,6	3,38	65,2
Итого пищевая ценность:			103,86	101,42	454,77	3147,3

Вторник (вторая неделя)

ЗАВТРАК		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	200	6,32	8,96	34,08	242,24
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Йогурт порционный	100	100	4,82	3,6	3,38	65,2
Хлеб пшеничный масло слив	70/15	100/20	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Бутерброд с сыром	50/10	50/15	7,78	5,56	26,24	186,12
ОБЕД						
Суп Харчо с мясом	200/10	200/10	5,6	4	14,4	116
Рыба запеченая .	100	100	17,2	8,22	0,92	146,46
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	5,3	1	26,6	136,6
ПОЛДНИК						
Снежок м.д.ж.2,5%	200	200	5,4	5	21,6	153
Запеканка творожная с сухофруктами	150	150	11,6	9,94	23	227,86
УЖИН						0
Котлеты мясные	75	75	11,86	14,66	9,9	218,98
Макароны отварные с соусом	150/100	150/100	4,26	20,15	30,1	318,79
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			112,77	113,18	410,12	3110,18

Среда (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным	50/15/10	70/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Булочка	45	45	3,53	6,03	27,8	179,59
ОБЕД						0
Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/10/10	200/10/10	4,76	7,69	11,44	134,01
Гуляш из говядины	50/75	50/75	17,42	14,06	8,7	231,02
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	5,3	1	26,6	136,6
ПОЛДНИК						0
Йогурт питьевой 2,5%	200	200	5,6	5	26	171,4
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
УЖИН						0
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	100/50	12,43	3,2	2,38	88,04
Рис отварной с маслом сливочным	150	150	3,78	4,44	39,64	213,64
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	50	70	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			98,27	88,53	415,2	2850,65

Четверг (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	200	6,2	7,2	39,2	246,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным , с сыром.	70/13/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Булочка Дорожная с изюмом.	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
ОБЕД						0
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/10	200/10	2,13	3,36	12,94	90,52
Тефтели мясные из говядины в соусе	115/75	115/75	13,8	16,4	13,1	255,2
Гречка отварная с маслом сливочным	120	120	9,11	6,28	41,16	257,6
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Кефир м.д.ж.3,2%	200	200	5,79	6,39	7,99	112,63
Запеканка творожная с вареньем	150/30	150/30	21,36	12,77	35,27	341,45
УЖИН						0
Рыба припущенная в молоке	100/50	100/50	12,1	8,47	2,9	136,23
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	50	70	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			113,37	100,94	446,65	3148,54

Пятница (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	200	4,97	5,1	16,5	131,78
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Плюшка Московская	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
ОБЕД						0
Рассольник "Ленинградский", с мясом, со сметаной	200/10/10	200/10/10	4,96	7,86	13,96	146,42
Биточки мясные	75	75	11,86	14,66	9,9	218,98
Макароны отварные с соусом	150/50	150/50	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						
Кефир м.д.ж. 3,2%	200	200	5,79	6,39	7,99	112,63
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85
УЖИН						
Печень по-строгоновски	50/75	50/75	17,42	14,06	8,7	231,02
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			99,4	96,16	417,19	2931,8

Суббота (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша рисовая, молочная с маслом сливочным	200	200	6,1	10,3	24,1	213,5
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром.	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с мясом	200/10	200/10	4,95	8,53	9,27	133,65
Картофель отвар с маслом сливочным	200	200	3,14	4,52	25,36	154,68
Биточек рыбный	100	100	13,98	7,42	19,94	202,46
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	200	5,51	6,08	8,93	112,48
Кондитерские изделия	30	30	1,44	2	23,31	117
УЖИН						
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Котлета мясная	75	75	11,86	14,66	9,9	218,98
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	2,35	0,35	24,9	112,15
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85
фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
2 УЖИН						
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Итого пищевая ценность:			86,69	88,19	339,9	2500,07

Воскресенье (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200	6,76	10,42	25,96	224,66
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ОБЕД						0
Свекольник с мясом	200/10	200/10	6,2	8,8	9,8	143,2
Печень запеченная	50	50	17,43	11,64	7,1	202,88
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						
Йогурт порционный	100	100	4,82	3,6	3,38	65,2
Кондитерские изделия	30	30	2,2	3	22,86	127,24
УЖИН						
Гуляш из говядины	50/75	50/75	15,55	16,7	4,44	230,26
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			96,91	91,45	368,3	2683,89

Понедельник (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Калорийнос ть, ккал
Каша молочная манная с маслом сливочным	200	200	6,68	7	30,64	212,28
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с сыром	70/10	100/15	11,53	7,01	51,94	316,97
ЗАВТРАК 2						0
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
ОБЕД						0
Борщ из св капусты с мясом птицы	200/15	200/15	4,76	7,69	11,44	134,01
Биточки из мяса птицы в соусе	75/100	75/100	17,01	11,68	13,76	228,2
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Снежок м.д.ж.2,5%	200	200	5,4	5	21,6	153
Оладьи	75	75	4,86	5,1	31,1	189,74
УЖИН						0
Сердце говяжье тушёное в соусе.	50/75	50/75	24,5	17,2	5,36	274,24
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	4	0,72	20	102,48
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			108,39	79,15	438,35	2899,31

Вторник (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Омлет натуральный	105	105	10,07	12	2,4	157,88
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						0
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Ватрушка с повидлом	50	50	6,16	4,53	21	149,41
ОБЕД						0
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/10	200/10	7,61	5,23	15,6	139,91
Печень запеченная	60	60	17,43	11,64	7,1	202,88
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Йогурт питьевой м.д.ж.2,5%	200	200	5,6	5	26	171,4
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
УЖИН						0
Котлеты из мяса птицы	75	75	16,55	19,3	8,23	272,82
Гречка отварная с соусом	120/50	120/50	9,11	6,28	41,16	257,6
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	4	0,72	20	102,48
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			112,99	97,9	408,21	2965,9

Среда (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным	70/15	100/20	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Булочка Дорожная с изюмом	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
ОБЕД						0
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/10	200/10	3,13	4,36	14,5	109,76
Биточек мясной	75	75	11,86	14,66	9,9	218,98
Капуста тушенная	100	100	3,22	2,06	12,31	80,66
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Кефир м.д.ж.3,2%	200	200	5,79	6,39	7,99	112,63
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
УЖИН						0
Рыба запеченная с сыром	106,6	106,6	15,5	7,15	3,2	139,15
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	200	2,9	0,65	26	121,45
Итого пищевая ценность:			92,51	89,11	370,44	2653,79

Четверг (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с сыром	70/10	100/15	11,53	7,01	51,94	316,97
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Плюшка московская	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
ОБЕД						0
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/10/10	200/10/10	4,48	8,66	7,69	126,62
Картофель тушеный с мясом	200/50	200/50	15,75	12,25	24,25	270,25
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Хлеб пшеничный	50	50	5,25	2,03	35,98	183,19
УЖИН						0
Биточки из мяса птицы в соусе	100	120	16,55	19,3	8,23	272,82
Макароны отварные	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи по сезону	50	50	0,6	0	3,8	17,6
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	50	70	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			90,63	76,35	439,76	2808,71

Пятница (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Омлет натуральный	105	105	7,79	10,83	27,27	237,71
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Булочка с изюмом	50	50	3,75	6,6	30,45	196,2
ОБЕД						0
Рассольник "Ленинградский" с мясом	200/10	200/10	6,93	5,02	17,64	143,46
Котлета мясная с гречкой соусом	75/120/50	75/120/50	20,97	20,94	51,06	476,58
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Снежок м.д.ж.3,2%	200	200	5,4	5	21,6	153
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85
УЖИН						0
Цыплята запеченные	100	100	30,94	2,54	0,15	147,22
Картофель отварной с маслом сливочным	200	200	4,18	5,15	33,74	198,03
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	50	70	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Кондитерское изделие	30	30	1,44	1	23,31	108
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			122,17	88,49	471	3169,09

Суббота (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	200	6,2	7,2	39,2	246,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ОБЕД						0
Суп крестьянский с мясом	200/5	200/5	1,82	4,1	4,87	63,66
Рыба припущенная в молоке	100/50	100/50	14,3	10	4,16	163,84
Рис отварной	150	150	3,65	5,37	36,68	209,65
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Молоко кипяченое	200	200	5,51	6,08	8,93	112,48
Оладьи	75	75	4,86	5,1	31,1	189,74
УЖИН						0
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Жаркое по-домашнему	200/50	200/50	15,25	20,8	53,65	462,8
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			91,89	90,77	401,62	2790,97

Воскресенье (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
ОБЕД						0
Щи зеленые со сметаной и мясом	200/10/10	200/10/10	2,16	5,25	7,23	84,81
Пловс мясом птицы	250/50	250/50	23,7	26	50,3	530
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
ПОЛДНИК						0
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Кондитерские изделия	30	30	2,2	3	22,86	127,24
УЖИН						0
Гуляш из рыбы	100/100	100/100	27,45	17,9	1,1	275,3
Картофель отварной запеченный	200	200	4,18	5,15	33,74	198,03
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	40	60	0,02	0	0,2	0,5
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность:			99,39	92,24	378,53	2741,46