

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ «ЦО №12»

Е.В. Малкова \_\_\_\_\_

ФИО подпись

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся 7-10 лет  
в МКОУ «ЦО №12»**

## Вариант № 1

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
|             |                    | г     | г     | г    | г        | ккал                    |

### Понедельник, 1 неделя

#### Завтрак

|                         |                          |            |             |           |             |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-2о-2020              | Омлет с зеленым горошком | 185        | 11,9        | 13,1      | 5,9         | 189,4        |
| 54-2гн-2020             | Чай с сахаром            | 200        | 0,2         | 0         | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | батон йодированный       | 40         | 3,2         | 0,4       | 19,6        | 95           |
| Пром.                   | Яблоко                   | 120        | 0,5         | 0,5       | 11,8        | 53,3         |
| Пром.                   | Зефир                    | 35         | 0,3         | 0         | 27,9        | 113,2        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>580</b> | <b>16,1</b> | <b>14</b> | <b>71,6</b> | <b>477,7</b> |

#### Обед

|                      |  |            |             |           |              |              |
|----------------------|--|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 54-7з-2020           | Салат из белокочанной капусты            | 60         | 1,5         | 6,1       | 6,2          | 85,8         |
| 54-24с-2020          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 4,8         | 2,2       | 15,5         | 100,9        |
| 54-6г-2020           | Рис отварной                             | 150        | 3,6         | 4,8       | 36,4         | 203,5        |
| 54-25м-2020          | Курица тушеная с морковью                | 90         | 12,7        | 5,2       | 4            | 113,7        |
| 54-1хн-2020          | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0,5         | 0         | 19,8         | 81           |
| Пром.                | батон йодированный                       | 30         | 2,4         | 0,3       | 14,7         | 71,2         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2           | 0,4       | 11,9         | 58,7         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>760</b> | <b>27,5</b> | <b>19</b> | <b>108,5</b> | <b>714,8</b> |

#### Полдник

|                         |                              |            |            |            |             |              |
|-------------------------|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке | 10         | 2,3        | 3          | 0           | 35,8         |
| Пром.                   | Мандарин                     | 100        | 0,8        | 0,2        | 7,5         | 35           |
| Пром.                   | Сок морковный                | 200        | 2,2        | 0,2        | 25,2        | 111,4        |
| Пром.                   | Галеты                       | 20         | 1,9        | 2          | 13,1        | 78,6         |
| <b>Итого за полдник</b> |                              | <b>330</b> | <b>7,2</b> | <b>5,4</b> | <b>45,8</b> | <b>260,8</b> |

**Итого за день      1670      50,8      38,4      225,9      1453,3**

### Вторник, 1 неделя

#### Завтрак

|                         |                                      |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-28з-2020             | Свекла отварная дольками             | 60         | 0,9         | 0,1         | 5,2         | 25,2         |
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)           | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 54-1г-2020              | Макаронны отварные                   | 160        | 5,7         | 5,2         | 35          | 209,9        |
| 54-13р-2020             | Котлета рыбная любительская (треска) | 90         | 11,6        | 3,5         | 5,5         | 99,8         |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром              | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | батон йодированный                   | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | <b>550</b> | <b>20,9</b> | <b>16,5</b> | <b>67,1</b> | <b>500,1</b> |

#### Обед

|                      |                                     |            |             |             |             |              |
|----------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5з-2020           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 0,6         | 3,1         | 1,8         | 37,5         |
| 54-8с-2020           | Суп гороховый                       | 250        | 8,4         | 5,7         | 20,3        | 166,4        |
| 54-11г-2020          | Картофельное пюре                   | 150        | 3,1         | 5,3         | 19,8        | 139,4        |
| 54-2м-2020           | Гуляш из говядины                   | 90         | 15,3        | 14,9        | 3,5         | 208,9        |
| 54-13хн-2020         | Напиток из шиповника                | 200        | 0,6         | 0,2         | 15,1        | 65,4         |
| Пром.                | батон йодированный                  | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7         |
| <b>Итого за обед</b> |                                     | <b>810</b> | <b>32,4</b> | <b>29,9</b> | <b>87,1</b> | <b>747,5</b> |

#### Полдник

|                         |                    |             |             |             |              |               |
|-------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Напиток тыквенный  | 200         | 0,4         | 0           | 20,6         | 84            |
| Пром.                   | Булочка с кунжутом | 100         | 7,7         | 2,4         | 53,4         | 266           |
| <b>Итого за полдник</b> |                    | <b>300</b>  | <b>8,1</b>  | <b>2,4</b>  | <b>74</b>    | <b>350</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |                    | <b>1660</b> | <b>61,4</b> | <b>48,8</b> | <b>228,2</b> | <b>1597,6</b> |

### Среда, 1 неделя

#### Завтрак

|                         |                                |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з-2020             | Салат из моркови и яблок       | 70         | 0,6         | 7,1         | 5           | 86,7         |
| 54-6к-2020              | Каша вязкая молочная пшеничная | 200        | 8,3         | 10,1        | 37,6        | 274,9        |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток с молоком     | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                   | батон йодированный             | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>500</b> | <b>15,2</b> | <b>20,4</b> | <b>68,5</b> | <b>518,8</b> |

#### Обед

|                      |                                  |            |           |             |             |              |
|----------------------|----------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з-2020          | Винегрет с растительным маслом   | 80         | 0,9       | 7,2         | 5,3         | 89,5         |
| 54-1с-2020           | Щи из свежей капусты со сметаной | 250        | 5,8       | 7           | 7,1         | 115,3        |
| 54-9г-2020           | Рагу из овощей                   | 150        | 2,9       | 7,5         | 13,6        | 133,3        |
| 54-8м-2020           | Тефтели из говядины паровые      | 90         | 12,3      | 10,7        | 7,5         | 175,5        |
| 54-2хн-2020          | Компот из кураги                 | 200        | 1         | 0,1         | 15,6        | 66,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный             | 40         | 2,6       | 0,5         | 15,8        | 78,2         |
| Пром.                | батон йодированный               | 30         | 2,4       | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                | Пастила                          | 25         | 0,1       | 0           | 20          | 80,5         |
| <b>Итого за обед</b> |                                  | <b>865</b> | <b>28</b> | <b>33,3</b> | <b>99,6</b> | <b>810,4</b> |

#### Полдник

|                         |                 |             |            |             |              |               |
|-------------------------|-----------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Ацидофилин 3.2% | 200         | 5,4        | 6,4         | 7,6          | 109,6         |
| Пром.                   | Груша           | 100         | 0,4        | 0,3         | 10,3         | 45,5          |
| Пром.                   | Корж молочный   | 50          | 3          | 10,9        | 26,9         | 217,4         |
| <b>Итого за полдник</b> |                 | <b>350</b>  | <b>8,8</b> | <b>17,6</b> | <b>44,8</b>  | <b>372,5</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                 | <b>1715</b> | <b>52</b>  | <b>71,3</b> | <b>212,9</b> | <b>1701,7</b> |

### Четверг, 1 неделя

#### Завтрак

|              |                                 |     |      |     |      |       |
|--------------|---------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-2т-2020   | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком                 | 200 | 4,7  | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром.        | Мандарин                        | 100 | 0,8  | 0,2 | 7,5  | 35    |

|                         |                            |            |             |             |           |              |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| Пром.                   | молоко сгущенное с сахаром | 20         | 1,4         | 1,7         | 11,1      | 65,5         |
| Пром.                   | батон йодированный         | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7      | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>500</b> | <b>24,9</b> | <b>14,9</b> | <b>72</b> | <b>521,7</b> |

#### Обед

|                      |  |            |             |             |           |            |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| 54-7з-2020           | Салат из белокочанной капусты              | 60         | 1,5         | 6,1         | 6,2       | 85,8       |
| 54-10с-2020          | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200        | 5,1         | 5,8         | 10,8      | 115,6      |
| 54-12м-2020          | Плов с курицей                             | 220        | 30          | 8,9         | 36,5      | 346,1      |
| 54-32хн-2020         | Компот из свежих яблок                     | 200        | 0,2         | 0,1         | 9,9       | 41,6       |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30         | 2           | 0,4         | 11,9      | 58,7       |
| Пром.                | батон йодированный                         | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7      | 71,2       |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>740</b> | <b>41,2</b> | <b>21,6</b> | <b>90</b> | <b>719</b> |

#### Полдник

|                         |            |             |             |             |              |               |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Кефир 2.5% | 200         | 5,8         | 5           | 8            | 100,2         |
| Пром.                   | Печенье    | 30          | 2,3         | 2,9         | 22,3         | 124,7         |
| Пром.                   | Апельсин   | 150         | 1,4         | 0,3         | 12,2         | 56,7          |
| <b>Итого за полдник</b> |            | <b>380</b>  | <b>9,5</b>  | <b>8,2</b>  | <b>42,5</b>  | <b>281,6</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |            | <b>1620</b> | <b>75,6</b> | <b>44,7</b> | <b>204,5</b> | <b>1522,3</b> |

### Пятница, 1 неделя

#### Завтрак

|                         |                          |            |             |           |             |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-13з-2020             | Салат из свеклы отварной | 60         | 0,8         | 2,7       | 4,6         | 45,7         |
| 54-1г-2020              | Макароньы отварные       | 150        | 5,3         | 4,9       | 32,8        | 196,8        |
| 54-23м-2020             | Биточек из курицы        | 90         | 17,2        | 3,9       | 12          | 151,8        |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром  | 200        | 0,2         | 0,1       | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | батон йодированный       | 40         | 3,2         | 0,4       | 19,6        | 95           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>540</b> | <b>26,7</b> | <b>12</b> | <b>75,6</b> | <b>517,2</b> |

#### Обед

|                      |                                   |            |           |             |              |              |
|----------------------|-----------------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| 54-17з-2020          | Салат из моркови и чернослива     | 100        | 1,6       | 0,3         | 21,5         | 94,6         |
| 54-21с-2020          | Суп картофельный с рыбой (треска) | 250        | 10,5      | 3,1         | 18,2         | 143,2        |
| 54-3м-2020           | Голубцы ленивые                   | 240        | 20,3      | 18,4        | 15,4         | 307,9        |
| 54-4хн-2020          | Компот из изюма                   | 200        | 0,4       | 0,1         | 18,3         | 75,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный              | 30         | 2         | 0,4         | 11,9         | 58,7         |
| Пром.                | батон йодированный                | 40         | 3,2       | 0,4         | 19,6         | 95           |
| <b>Итого за обед</b> |                                   | <b>860</b> | <b>38</b> | <b>22,7</b> | <b>104,9</b> | <b>775,3</b> |

#### Полдник

|                         |                   |             |             |             |              |               |
|-------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Слойка с повидлом | 100         | 8           | 14          | 56           | 382           |
| Пром.                   | Ряженка 2.5%      | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8         |
| <b>Итого за полдник</b> |                   | <b>300</b>  | <b>13,8</b> | <b>19</b>   | <b>64,4</b>  | <b>483,8</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                   | <b>1700</b> | <b>78,5</b> | <b>53,7</b> | <b>244,9</b> | <b>1776,3</b> |

### Суббота, 1 неделя

#### Завтрак

|              |                                 |     |     |     |      |       |
|--------------|---------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| 53-19з-2020  | Масло сливочное (порциями)      | 10  | 0,1 | 7,3 | 0,1  | 66,1  |
| 54-17к-2020  | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-6о-2020   | Яйцо вареное                    | 40  | 4,8 | 4   | 0,3  | 56,6  |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком      | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86    |
| Пром.        | батон йодированный              | 40  | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95    |
| Пром.        | Яблоко                          | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3  |

**Итого за завтрак 610 18,2 19,9 58,9 486,9**

#### Обед

|             |  |     |      |     |      |       |
|-------------|--|-----|------|-----|------|-------|
| 54-5з-2020  | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100 | 1    | 5,1 | 3,1  | 62,4  |
| 54-7с-2020  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5  | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре                        | 150 | 3,1  | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3  | 147,3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги                         | 200 | 1    | 0,1 | 15,6 | 66,9  |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40  | 2,6  | 0,5 | 15,8 | 78,2  |
| Пром.       | Мармелад фруктово-ягодный формовой       | 20  | 0,3  | 1,8 | 12,8 | 69,1  |
| Пром.       | батон йодированный                       | 40  | 3,2  | 0,4 | 19,6 | 95    |

**Итого за обед 900 31,6 24,1 116,1 807,8**

#### Полдник

|       |               |     |     |      |      |       |
|-------|---------------|-----|-----|------|------|-------|
| Пром. | Молоко 2.5%   | 200 | 5,8 | 5    | 9,6  | 106,6 |
| Пром. | Корж молочный | 50  | 3   | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| Пром. | Груша         | 100 | 0,4 | 0,3  | 10,3 | 45,5  |

**Итого за полдник 350 9,2 16,2 46,8 369,5**

**Итого за день 1860 59 60,2 221,8 1664,2**

### Понедельник, 2 неделя

#### Завтрак

|             |                    |     |     |      |      |       |
|-------------|--------------------|-----|-----|------|------|-------|
| 54-3з-2020  | Помидор в нарезке  | 60  | 0,7 | 0,1  | 2,3  | 12,8  |
| 54-4о-2020  | Омлет с сыром      | 150 | 19  | 25,3 | 3    | 315,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром      | 200 | 0,2 | 0    | 6,4  | 26,8  |
| Пром.       | батон йодированный | 30  | 2,4 | 0,3  | 14,7 | 71,2  |
| Пром.       | Апельсин           | 160 | 1,4 | 0,3  | 13   | 60,5  |

**Итого за завтрак 600 23,7 26 39,4 487,1**

#### Обед

|               |  |     |      |     |      |       |
|---------------|--|-----|------|-----|------|-------|
| 54-8з-2020    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60  | 1    | 6,1 | 5,8  | 81,5  |
| 54-3с-2020    | Рассольник Ленинградский                 | 250 | 5,9  | 7,2 | 17   | 156,9 |
| 54-12г-2020   | Каша пшеничная рассыпчатая               | 150 | 6,4  | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 54-21м-2020   | Курица отварная                          | 90  | 28,9 | 2,2 | 1    | 139,3 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной                      | 50  | 1,4  | 1,9 | 2,2  | 31,2  |
| 54-34хн-2020  | Компот из яблок с лимоном                | 200 | 0,2  | 0,2 | 11   | 46,7  |
| Пром.         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30  | 2    | 0,4 | 11,9 | 58,7  |
| Пром.         | батон йодированный                       | 30  | 2,4  | 0,3 | 14,7 | 71,2  |

**Итого за обед 860 48,2 24,8 99,1 811,3**

| <b>Полдник</b>          |                  |             |             |             |              |               |
|-------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-4в-2020              | Кекс "Столичный" | 100         | 5,4         | 16,7        | 47,9         | 363,6         |
| Пром.                   | Молоко 3.2%      | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4          | 118,4         |
| <b>Итого за полдник</b> |                  | <b>300</b>  | <b>11,2</b> | <b>23,1</b> | <b>57,3</b>  | <b>482</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |                  | <b>1760</b> | <b>83,1</b> | <b>73,9</b> | <b>195,8</b> | <b>1780,4</b> |

## **Вторник, 2 неделя**

| <b>Завтрак</b>          |                              |            |             |             |             |              |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)   | 20         | 0,2         | 14,5        | 0,3         | 132,2        |
| 54-25.1к-2020           | Каша жидкая молочная рисовая | 200        | 5,3         | 5,4         | 28,7        | 184,5        |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                   | батон йодированный           | 40         | 3,2         | 0,4         | 19,6        | 95           |
| Пром.                   | Мандарин                     | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              | <b>560</b> | <b>13,4</b> | <b>23,4</b> | <b>67,3</b> | <b>532,7</b> |

| <b>Обед</b>          |                                  |            |             |             |             |              |
|----------------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з-2020          | Винегрет с растительным маслом   | 100        | 1,2         | 8,9         | 6,7         | 111,9        |
| 54-1с-2020           | Щи из свежей капусты со сметаной | 250        | 5,8         | 7           | 7,1         | 115,3        |
| 54-10г-2020          | Картофель отварной в молоке      | 150        | 4,5         | 5,5         | 26,5        | 173,7        |
| 54-1р-2020           | Котлета рыбная (треска)          | 90         | 12,7        | 2,2         | 7,7         | 101,4        |
| 54-2хн-2020          | Компот из кураги                 | 200        | 1           | 0,1         | 15,6        | 66,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный             | 40         | 2,6         | 0,5         | 15,8        | 78,2         |
| Пром.                | батон йодированный               | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |                                  | <b>860</b> | <b>30,2</b> | <b>24,5</b> | <b>94,1</b> | <b>718,6</b> |

| <b>Полдник</b>          |                     |             |             |             |              |               |
|-------------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-6о-2020              | Яйцо вареное        | 60          | 7,2         | 6,1         | 0,4          | 84,8          |
| 54-23хн-2020            | Кисель из смородины | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6          |
| 54-9в-2020              | Булочка школьная    | 40          | 3,4         | 1,2         | 22,7         | 115,1         |
| <b>Итого за полдник</b> |                     | <b>300</b>  | <b>10,8</b> | <b>7,4</b>  | <b>35,3</b>  | <b>250,5</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                     | <b>1720</b> | <b>54,4</b> | <b>55,3</b> | <b>196,7</b> | <b>1501,8</b> |

## **Среда, 2 неделя**

| <b>Завтрак</b>          |                            |            |           |             |             |              |
|-------------------------|----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1т-2020              | Запеканка из творога       | 150        | 29,7      | 10,7        | 21,6        | 301,3        |
| 54-4гн-2020             | Чай с молоком и сахаром    | 20         | 0,1       | 0,1         | 0,9         | 5            |
| Пром.                   | Яблоко                     | 100        | 0,4       | 0,4         | 9,8         | 44,4         |
| Пром.                   | батон йодированный         | 30         | 2,4       | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                   | молоко сгущенное с сахаром | 20         | 1,4       | 1,7         | 11,1        | 65,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>320</b> | <b>34</b> | <b>13,2</b> | <b>58,1</b> | <b>487,4</b> |

| <b>Обед</b> |                             |     |     |      |      |       |
|-------------|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной    | 75  | 1   | 3,4  | 5,7  | 57,1  |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый               | 250 | 8,2 | 3,5  | 18,7 | 138,7 |
| 54-4г-2020  | Каша гречневая рассыпчатая  | 150 | 8,2 | 6,3  | 35,9 | 233,7 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 90  | 13  | 13,2 | 7,3  | 199,7 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины         | 200 | 0,3 | 0,1  | 8,4  | 35,5  |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный        | 30  | 2   | 0,4  | 11,9 | 58,7  |

|                      |                    |            |             |             |              |              |
|----------------------|--------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром.                | батон йодированный | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |                    | <b>825</b> | <b>35,1</b> | <b>27,2</b> | <b>102,6</b> | <b>794,6</b> |

#### Полдник

|                         |             |             |             |             |              |               |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Банан       | 170         | 2,6         | 0,9         | 35,7         | 160,7         |
| Пром.                   | Йогурт 2.5% | 200         | 6,8         | 5           | 11           | 116,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |             | <b>370</b>  | <b>9,4</b>  | <b>5,9</b>  | <b>46,7</b>  | <b>276,9</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |             | <b>1515</b> | <b>78,5</b> | <b>46,3</b> | <b>207,4</b> | <b>1558,9</b> |

### Четверг, 2 неделя

#### Завтрак

|                         |                            |            |             |             |             |              |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-12з-2020             | Икра морковная             | 100        | 2,1         | 7,1         | 10,1        | 113,2        |
| 54-3г-2020              | Макароньы отварные с сыром | 170        | 9           | 7,7         | 32,5        | 235,4        |
| Пром.                   | батон йодированный         | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                   | Сок яблочный               | 200        | 1           | 0,2         | 20,2        | 86,6         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>500</b> | <b>14,5</b> | <b>15,3</b> | <b>77,5</b> | <b>506,4</b> |

#### Обед

|                      |                                     |            |             |             |             |              |
|----------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5з-2020           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 0,6         | 3,1         | 1,8         | 37,5         |
| 54-21с-2020          | Суп картофельный с рыбой (треска)   | 200        | 8,4         | 2,5         | 14,6        | 114,5        |
| 54-10м-2020          | Капуста тушеная с мясом             | 240        | 26,4        | 26,4        | 16          | 407,3        |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7         |
| Пром.                | Сок абрикосовый                     | 200        | 1           | 0           | 25,4        | 105,6        |
| Пром.                | батон йодированный                  | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |                                     | <b>760</b> | <b>40,8</b> | <b>32,7</b> | <b>84,4</b> | <b>794,8</b> |

#### Полдник

|                         |                          |             |             |             |              |              |
|-------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-2о-2020              | Омлет с зеленым горошком | 120         | 7,7         | 8,5         | 3,8          | 122,8        |
| Пром.                   | Ряженка 2.5%             | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8        |
| Пром.                   | батон йодированный       | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                          | <b>350</b>  | <b>15,9</b> | <b>13,8</b> | <b>26,9</b>  | <b>295,8</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                          | <b>1610</b> | <b>71,2</b> | <b>61,8</b> | <b>188,8</b> | <b>1597</b>  |

### Пятница, 2 неделя

#### Завтрак

|                         |                          |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з-2020             | Салат из моркови и яблок | 80         | 0,7         | 8,1         | 5,7         | 99           |
| 54-9г-2020              | Рагу из овощей           | 150        | 2,9         | 7,5         | 13,6        | 133,3        |
| 54-5м-2020              | Котлета из курицы        | 90         | 17,2        | 3,9         | 12          | 151,8        |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром  | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | батон йодированный       | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>550</b> | <b>23,4</b> | <b>19,9</b> | <b>52,6</b> | <b>483,2</b> |

#### Обед

|             |  |     |      |      |      |       |
|-------------|--|-----|------|------|------|-------|
| 54-2з-2020  | Огурец в нарезке                         | 60  | 0,5  | 0,1  | 1,5  | 8,5   |
| 54-2с-2020  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9  | 7,1  | 12,7 | 138   |
| 54-7г-2020  | Рис припущенный                          | 150 | 3,5  | 4,8  | 35   | 196,8 |
| 54-31м-2020 | Оладьи из печени по-кунцевски            | 90  | 15,7 | 10,2 | 14   | 210,9 |
| 54-13хн-    | Напиток из шиповника                     | 200 | 0,6  | 0,2  | 15,1 | 65,4  |

|                      |                      |            |             |             |              |              |
|----------------------|----------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 2020                 |                      |            |             |             |              |              |
| Пром.                | батон йодированный   | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7         |
| <b>Итого за обед</b> |                      | <b>810</b> | <b>30,6</b> | <b>23,1</b> | <b>104,9</b> | <b>749,5</b> |

**Полдник**

|                         |                    |             |             |             |              |               |
|-------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-1в-2020              | Ватрушка творожная | 50          | 8,2         | 10,3        | 15           | 185,7         |
| Пром.                   | Сок ананасовый     | 200         | 0,6         | 0,2         | 23,6         | 98,6          |
| Пром.                   | Груша              | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5          |
| <b>Итого за полдник</b> |                    | <b>350</b>  | <b>9,2</b>  | <b>10,8</b> | <b>48,9</b>  | <b>329,8</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                    | <b>1710</b> | <b>63,2</b> | <b>53,8</b> | <b>206,4</b> | <b>1562,5</b> |

**Суббота, 2 неделя**

**Завтрак**

|                         |                                |            |             |             |             |            |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)     | 15         | 0,1         | 10,9        | 0,2         | 99,1       |
| 54-20к-2020             | Каша жидкая молочная гречневая | 200        | 7,1         | 5,8         | 26,7        | 187,3      |
| 54-21гн-2020            | Какао с молоком                | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4      |
| Пром.                   | батон йодированный             | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2       |
| Пром.                   | Мандарин                       | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>545</b> | <b>15,1</b> | <b>20,7</b> | <b>61,6</b> | <b>493</b> |

**Обед**

|                      |  |            |             |             |              |              |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-16з-2020          | Винегрет с растительным маслом           | 60         | 0,7         | 5,4         | 4            | 67,1         |
| 54-24с-2020          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 6           | 2,7         | 19,4         | 126,1        |
| 54-10г-2020          | Картофель отварной в молоке              | 150        | 4,5         | 5,5         | 26,5         | 173,7        |
| 54-6м-2020           | Биточек из говядины                      | 90         | 16,4        | 15,7        | 14,8         | 265,7        |
| 54-32хн-2020         | Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7         |
| Пром.                | батон йодированный                       | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>810</b> | <b>32,2</b> | <b>30,1</b> | <b>101,2</b> | <b>804,1</b> |

**Полдник**

|                         |                 |             |             |             |              |               |
|-------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2в-2020              | Коржик молочный | 100         | 6,7         | 9,9         | 52,4         | 325,1         |
| Пром.                   | Кефир 2.5%      | 200         | 5,8         | 5           | 8            | 100,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                 | <b>300</b>  | <b>12,5</b> | <b>14,9</b> | <b>60,4</b>  | <b>425,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                 | <b>1655</b> | <b>59,8</b> | <b>65,7</b> | <b>223,2</b> | <b>1722,4</b> |

|                                      | Масса         | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
|                                      | г             | г            | г            | г            | ккал                    |
| <b>Средние показатели за Завтрак</b> | <b>529,58</b> | <b>20,51</b> | <b>18,02</b> | <b>64,18</b> | <b>501,02</b>           |
| <b>Средние показатели за Обед</b>    | <b>821,67</b> | <b>34,65</b> | <b>26,08</b> | <b>99,38</b> | <b>770,64</b>           |
| <b>Средние показатели за Полдник</b> | <b>331,67</b> | <b>10,47</b> | <b>12,06</b> | <b>49,48</b> | <b>348,21</b>           |
| <b>Средние показатели за период</b>  | <b>1682,9</b> | <b>65,6</b>  | <b>56,2</b>  | <b>213</b>   | <b>1619,9</b>           |



