

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 1 (понедельник) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Колбаса отварная	50	75	3,75	5,63	15,35	23,03	0,75	1,13	101,0	151,5
Каша вязкая пшеничная	150	150	3,05	3,05	5,65	5,65	23,44	23,44	151,5	151,5
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134,0	134,0
Бутерброд с сыром	40	40	2,7	2,7	10,9	10,9	9,7	9,7	135,0	135,0
Итого			13,1	15,0	34,7	42,4	57,3	57,7	521,5	572,0
Обед										
Салат "Калейдоскоп" с маслом растительным*	100	100	0,58	1,16	3,0	6,0	2,44	4,88	78,4	78,4
Суп картофельный с бобовыми	200	200	5,29	5,29	9,6	9,6	10,0	10,0	116,0	116,0
Котлеты рубленые из птицы	75	100	10,80	14,40	11,85	15,8	10,2	17,6	170,5	254,0
Макаронные изделия отварные	150	150	3,10	3,10	23,35	23,35	17,3	17,3	180,0	180,0
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0
Хлеб ржаной**	40	60	2,64	4,0	0,48	0,72	13,7	24,0	54,3	108,6
Хлеб пшеничный**	30	50	2,28	3,04	0,27	0,36	14,0	20,7	69,3	92,4
			24,89	31,15	48,75	56,03	89,43	116,28	756,50	917,40
Полдник										
Ватрушки с повидлом	75	75	4,4	4,4	18,9	18,9	34,0	34,0	210,0	210,0
Сок фруктовый	200	200	0,3	0,3	-	-	14,8	14,8	88,0	88,0
Итого			4,70	4,70	18,90	18,90	48,80	48,80	298,00	298,00
Итого за весь день			42,7	50,8	102,4	117,3	195,5	222,7	1576,0	1787,4
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	22,7%	21,2%	Белки	12,5%	13,0%					
Обед	32,9%	34,0%	Жиры	30,1%	30,0%					
Полдник	13,0%	11,0%	Углеводы	57,4%	57,0%					
* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд										
** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления										

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 2 (вторник) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Биточки "Школьник"	75	100	14,1	18,8	13,5	18,0	6,9	9,2	193,5	258,0
Каша вязкая гречневая	150	150	4,5	4,5	4,5	4,5	21,9	21,9	145,5	145,5
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,06	0,06	15,0	15,0	56,0	56,0
Фрукты	150	170	2,25	2,55	0,2	0,2	31,5	35,7	133,5	151,3
Итого			21,05	26,05	18,21	22,79	75,3	81,8	528,5	610,8
Обед										
Салат "Вкусный" с маслом растительным*	100	100	4,22	4,22	5,98	5,98	8,36	8,36	136,1	136,1
Борщ с картофелем со сметаной	200/15	250/15	1,8	2,25	5,0	8,25	11,4	12,3	113,0	132,5
Котлеты рыбные с рисом	100	100	12,15	12,16	50,6	50,6	43,15	43,15	70,65	70,65
Пюре картофельное	150	180	2,1	2,52	16,35	19,62	10,05	12,06	140,0	202,0
Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,34	0,34	-	-	14,2	14,2	56,3	56,3
Хлеб ржаной**	50	80	3,3	5,28	2,6	4,16	15,1	24,2	90,5	144,8
Хлеб пшеничный**	40	60	3,04	4,56	3,36	5,04	15,7	23,6	92,4	138,6
Итого			14,8	19,17	83,89	93,65	117,96	137,78	698,9	880,9
Полдник										
Кондитерское изделие	40	40	4,16	4,16	12,08	12,08	21,44	21,44	165,6	165,6
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116,0	116,0
Итого			9,76	9,76	18,48	18,48	30,84	30,84	281,6	281,6
Итого за весь день			45,61	54,98	120,58	134,92	224,1	250,42	1509	1773,3
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	23,0%	22,6%	Белки	11,7%	12,5%					
Обед	30,4%	32,6%	Жиры	30,9%	30,6%					
Полдник	12,2%	10,4%	Углеводы	57,4%	56,9%					
* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд										
** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления										

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 3 (среда) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Творожно-фруктовая запеканка с сметаной	120/10	150/15	10,70	13,41	31,6	37,06	18,40	35,50	222,3	277,9
Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,4	1,0	1,0	20,2	20,2	96,0	96,0
Бутерброд с сыром	40	40	2,7	2,7	10,9	10,9	9,7	9,7	135,0	135,0
Фрукты	150	200	0,8	0,93	2,8	3,17	17,6	19,95	90,0	105,0
Итого			15,60	18,44	46,30	52,13	65,90	85,35	543,30	613,87
Обед										
Салат из свежих огурцов с маслом растительным*	90	90	0,9	0,9	11,1	11,1	1,8	1,8	110,0	110,0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/15	250/15	1,8	2,3	4,8	7,2	6,0	9,0	80,0	100,0
Зразы "Фанфики"	70	100	7,50	10,71	8,87	12,24	3,56	8,09	144,9	164,1
Рис отварной	150	150	3,8	3,8	15,4	15,4	22,85	22,85	195,0	195,0
Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	21,6	21,6	88,0	88,0
Хлеб ржаной**	40	80	3,3	3,95	2,6	5,12	15,1	18,1	67,9	135,8
Хлеб пшеничный**	30	40	3,04	3,04	3,36	3,36	15,7	15,7	69,3	92,4
Итого			20,89	25,2	46,13	54,42	86,61	97,16	755,0	885,3
Полдник										
Гренки "Лакомка"	60	80	3,64	4,85	8,46	12,94	27,5	36,7	145,0	193,3
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116,0	116,0
Итого			9,2	10,5	14,86	19,34	36,9	46,1	261,0	309,3
Итого за весь день			45,73	54,09	107,29	125,89	189,41	228,61	1559,34	1808,46
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	23,6%	22,7%	Белки	13,4%	13,2%					
Обед	32,8%	32,8%	Жиры	31,3%	30,8%					
Полдник	11,3%	11,5%	Углеводы	55,3%	56,0%					
* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд										
** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления										

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 4 (четверг) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Бифштекс "Звычайны"	75	100	10,50	14,00	18,7	22,9	5,80	12,70	224,0	312,0
Каша вязкая овсяная	150	150	3,90	3,90	5,7	5,7	17,55	17,55	136,5	136,5
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,06	0,06	15,0	15,0	56,0	56,0
Фрукты	150	170	2,25	2,55	0,2	0,2	31,5	35,7	133,5	151,3
Итого			16,85	20,65	24,61	28,89	69,85	80,95	550,00	655,80
Обед										
Салат "Оригинальный со свеклой" с маслом растительным*	100	100	1,6	1,6	4,4	4,4	15,5	15,5	88,0	88,0
Суп картофельный с крупой	200	250	1,8	2,25	3,4	4,3	13,2	16,5	90,0	112,5
Колбаски "Рыбка золотая"	70	100	2,6	3,7	22,9	26,7	8,8	15,42	104,7	149,6
Пюре картофельное	150	180	2,1	2,52	16,35	19,62	10,05	12,06	140,0	202,0
Напиток "Смородинка"	200	200	-	-	-	-	28,4	28,4	210,0	210,0
Хлеб ржаной**	40	80	3,3	3,95	2,6	5,12	15,1	18,1	67,9	72,4
Хлеб пшеничный**	30	40	3,04	3,04	3,36	3,36	15,7	15,7	69,3	92,4
Итого			14,44	17,1	52,96	63,45	106,75	121,7	769,83	926,87
Подник										
Омлет с сыром с маслом сливочным	145/5	145/5	12,10	12,10	20,3	20,3	1,90	1,90	209,0	209,0
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116,0	116,0
Итого			17,70	17,7	26,7	26,7	11,3	11,3	325,0	325,0
Итого за весь день			48,99	55,41	104,27	119,04	187,90	213,95	1644,83	1907,67
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	23,9%	24,3%	Белки	14,4%	14,3%					
Обед	33,5%	34,3%	Жиры	30,6%	30,6%					
Полдник	14,1%	12,0%	Углеводы	55,1%	55,1%					
* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд										
** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления										

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 5 (пятница) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Пудинг творожно-яблочный со сметаной	120/10	120/10	17,76	17,76	38,5	38,5	26,16	32,7	353,6	353,6
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,06	0,06	15,0	15,0	56,0	56,0
Фрукты	150	200	2,25	3,0	0,2	0,3	31,5	47,6	133,5	201,7
Итого			20,2	21,0	38,7	38,8	72,7	95,3	543,1	611,3
Обед										
Салат из свежих помидоров с маслом растительным*	90	90	1,0	1,0	11,2	11,2	3,4	3,4	118,0	118,0
Борщ с картофелем и капустой (свежей) со сметаной	200/15	250/15	1,6	2,0	4,6	7,75	9,4	11,75	86,0	117,5
Наггетсы "Куручка ряба"	75	100	10,35	15,81	28,31	40,48	10,68	14,25	158,6	264,4
Каша вязкая рисовая	150	150	2,10	2,10	4,05	4,05	22,35	22,35	135,0	135,0
Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	21,6	21,6	88,0	88,0
Хлеб ржаной**	40	80	3,3	3,95	2,6	5,12	15,1	18,1	67,9	72,4
Хлеб пшеничный**	30	80	2,28	2,28	0,27	0,27	14,0	14,0	69,3	69,3
Итого			21,23	27,74	51,03	68,87	96,54	105,48	722,78	864,58
Полдник										
Кондитерское изделие	40	40	4,16	4,16	12,08	12,08	21,44	21,44	165,6	165,6
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116,0	116,0
Итого			9,76	9,76	18,48	18,48	30,84	30,84	281,6	281,6
Итого за весь день			51,20	58,46	108,22	126,17	200,04	231,62	1547,45	1757,465
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	23,6%	22,6%	Белки	14,2%	14,0%					
Обед	31,4%	32,0%	Жиры	30,1%	30,3%					
Полдник	12,2%	10,4%	Углеводы	55,6%	55,6%					
* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд										
** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления										

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 1 (понедельник) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Колбаса отварная	50	75	3,75	5,63	15,35	23,03	0,75	1,13	101,0	151,5
Макаронные изделия отварные	150	150	3,10	3,10	23,35	23,35	17,3	17,3	180,0	180,0
Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,4	1,0	1,0	20,2	20,2	96,0	96,0
Бутерброд с сыром	40	40	2,7	2,7	10,9	10,9	9,7	9,7	135,0	135,0
Итого			10,95	12,825	50,6	58,28	47,95	48,325	512,0	562,5
Обед										
Салат "Перемена" с маслом растительным*	100	100	2,8	2,8	8,1	8,1	10,1	10,1	109,6	109,6
Суп любительский	200	250	3,6	4,5	4,0	7,0	18,2	24,75	114,0	142,5
Рыбные палочки	75	100	11,4	15,2	6,45	8,6	12,0	16,0	144,3	192,4
Пюре картофельное	150	150	2,1	2,1	10,35	10,35	16,05	16,05	140,0	140,0
Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,34	0,34	-	-	14,2	14,2	56,3	56,3
Хлеб ржаной**	50	80	3,3	5,28	2,6	8,13	15,1	24,2	90,5	144,8
Хлеб пшеничный**	40	80	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,3	69,3	115,5
Итого			25,82	34,02	31,77	42,63	99,66	128,56	723,95	901,05
Полдник										
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	100/10	100/10	6,3	6,30	13,75	13,75	19,9	19,9	117,9	117,9
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116,0	116,0
Фрукты	150	200	0,8	0,93	2,8	3,17	17,6	19,95	90,0	105,0
			12,7	12,83	22,95	23,32	46,9	49,25	323,86	338,86
Итого за весь день			49,47	59,68	105,32	124,23	194,51	226,14	1559,81	1802,41
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	22,3%	20,8%	Белки	14,2%	14,6%					
Обед	31,5%	33,4%	Жиры	30,2%	30,4%					
Полдник	14,1%	12,6%	Углеводы	55,7%	55,3%					

* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд

** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 2 (вторник) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Запеканка из творога с повидлом	100/15	100/15	9,6	9,6	20,3	20,3	26,8	26,8	229,5	229,5
Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,4	1,4	17,4	17,4	88,0	88,0
Бутерброд с сыром	40	40	2,7	2,7	10,9	10,9	9,7	9,7	135,0	135,0
Фрукты	150	200	0,8	0,93	2,8	3,17	17,6	19,95	90,0	105,0
Итого			14,7	14,8	35,4	35,8	71,5	73,9	542,5	557,5
Обед										
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным*	100	100	2,4	2,4	5,1	5,1	11,3	11,3	101,0	101,0
Борщ с картофелем со сметаной	200/15	250/15	1,6	2,0	6,6	7,75	11,75	11,75	86,0	147,5
Котлета натуральная рубленая "Нежная"	100	100	15,7	15,7	31,8	31,8	6,1	6,1	195,2	195,2
Каша вязкая гречневая	150	150	4,5	4,5	4,5	4,5	21,9	21,9	145,5	145,5
Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	21,6	21,6	88,0	88,0
Хлеб ржаной**	40	80	3,3	3,95	2,6	5,12	15,1	24,1	67,9	135,8
Хлеб пшеничный**	30	50	2,28	2,28	0,27	0,27	14,0	14,0	69,3	69,3
Итого			30,38	31,43	50,87	54,54	101,76	110,76	752,88	882,3
Полдник										
Оладьи с молоком сгущенным	100/20	100/20	8,9	8,9	34,0	34,0	45,9	45,9	208,0	208,0
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116,0	116,0
Итого			14,5	14,5	40,4	40,4	55,3	55,3	324,0	324,0
Итого за весь день			59,6	60,8	126,7	130,7	228,6	239,9	1619,4	1763,8
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	23,6%	20,6%	Белки	14,4%	14,3%					
Обед	32,7%	32,7%	Жиры	30,5%	30,7%					
Полдник	14,1%	12,0%	Углеводы	55,1%	56,4%					

* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд

** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 3 (среда) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Котлета "Кветка"	75	100	6,83	9,1	13,15	17,16	5,46	7,29	170,5	227,3
Каша вязкая пшеничная	150	150	4,05	4,05	4,65	4,65	17,55	17,55	136,5	136,5
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,06	0,06	15,0	15,0	56,0	56,0
Фрукты	150	200	2,25	3,0	0,2	0,3	31,5	47,6	133,5	201,7
Итого			13,33	16,35	18,01	22,13	69,51	87,44	496,50	621,53
Обед										
Салат "Солнышко" с маслом растительным*	100	100	1,6	1,6	10,13	10,13	10,53	10,53	111,8	111,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	250/40	6,0	7,5	53,3	60,4	2,0	2,5	168,4	247,6
Рыбные шарики	75	100	9,30	12,4	5,52	7,36	5,89	7,89	112,0	129,3
Пюре картофельное	150	150	3,45	3,45	8,55	8,55	15,6	15,6	126,0	126,0
Кисель из клюквенного припаса	200	200	-	-	-	-	67,0	67,0	100,0	100,0
Хлеб ржаной**	50	80	3,3	5,28	2,6	13,13	15,1	24,2	78,3	144,8
Хлеб пшеничный**	30	50	2,28	2,28	0,27	0,27	14,0	14,0	69,3	69,3
Итого			25,95	32,53	80,37	99,84	130,13	141,69	765,74	928,76
Полдник										
Гренки "Лакомка"	60	80	3,64	4,85	15,46	18,94	20,6	27,5	145,0	193,3
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116,0	116,0
Итого			9,24	10,45	21,86	25,34	30,0	36,9	261,0	309,3
Итого за весь день			48,52	59,33	120,24	147,31	229,64	266,03	1523,24	1859,59
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	21,5%	23,0%	Белки	12,2%	12,6%					
Обед	33,3%	34,4%	Жиры	30,2%	31,2%					
Полдник	11,4%	11,5%	Углеводы	57,6%	56,3%					
* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд										
** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления										

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 4 (четверг) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Творожно-фруктовая запеканка с сметаной	120/10	150/15	10,70	13,41	31,6	37,06	18,40	25,50	222,3	277,9
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	114,0	114,0
Бутерброд с сыром	40	40	2,7	2,7	10,9	10,9	9,7	9,7	135,0	135,0
Фрукты	150	170	0,8	0,93	2,8	3,17	17,6	19,95	76,4	135,1
Итого			17,80	20,64	48,10	53,93	69,10	78,55	547,70	661,97
Обед										
Салат "Весенняя свежесть" с маслом растительным*	100	100	2,9	2,9	36,78	36,78	45,5	45,5	63,4	63,4
Суп картофельный с бобовыми	200	200	5,29	5,29	3,6	3,6	16,0	16,0	116,0	116,0
Мясо тушеное	75/50	75/50	20,0	20,0	53,47	53,47	49,35	49,35	245,7	245,7
Каша вязкая рисовая	150	150	2,10	2,10	9,87	9,87	22,35	22,35	135,0	135,0
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0
Хлеб ржаной**	30	80	3,3	3,95	2,6	5,12	15,1	18,1	57,9	92,8
Хлеб пшеничный**	30	50	2,28	2,28	0,27	0,27	14,0	14,0	59,3	93,4
Итого			36,02	36,67	106,79	109,31	184,11	187,13	765,3	834,25
Полдник										
Ватрушки "Сладкоежка"	75	75	7,49	7,49	11,0	11,0	42,9	42,9	195,63	195,63
Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	21,6	21,6	88,0	88,0
Итого			8,09	8,09	11,0	11,0	64,5	64,5	283,63	283,63
Итого за весь день			61,91	65,40	165,86	174,21	317,71	330,18	1596,63	1779,85
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	23,8%	24,5%	Белки	11,4%	11,5%					
Обед	33,3%	31,0%	Жиры	30,4%	30,6%					
Полдник	12,3%	10,5%	Углеводы	58,2%	58,0%					
* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд										
** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления										

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
ДЕНЬ 5 (пятница) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Биточки "Улыбка"	75	75	10,48	10,48	18,65	18,65	8,77	8,77	233,87	233,87
Крупа вязкая перловая	150	150	3,0	3,0	3,8	3,75	20,7	20,7	129,0	129,0
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,06	0,06	15,0	15,0	56,0	56,0
Фрукты	150	170	0,8	0,93	2,8	6,17	17,6	23,95	90,0	133,5
Итого			14,48	14,61	25,26	28,63	62,07	68,42	508,87	552,37
Обед										
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным*	90	90	0,90	0,90	11,2	11,2	2,8	2,8	98,0	98,0
Щи из капусты (свежей) с картофелем со сметаной	200/15	250/15	1,8	2,3	4,8	6,0	7,2	13,0	80,0	116,4
Жаркое по-домашнему	60/150	60/150	10,3	10,3	33,77	33,77	26,37	26,37	246,2	246,2
Напиток "Смородинка"	200	200	-	-	-	-	28,4	28,4	210,0	210,0
Хлеб ржаной**	30	60	3,3	3,95	2,6	3,13	15,1	18,1	57,9	115,8
Хлеб пшеничный**	30	50	2,28	2,28	0,27	0,27	14,0	14,0	59,3	98,8
Итого			18,58	19,68	52,64	54,37	93,88	102,7	751,4	885,23
Полдник										
Омлет натуральный с маслом растительным	120/5	120/5	10,50	10,50	16,80	16,80	1,80	1,80	105,74	105,74
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0
Бутерброд с сыром	40	40	2,7	2,7	10,9	10,9	9,7	9,7	135,0	135,0
Итого			13,4	13,4	27,9	27,9	33,3	33,3	328,7	328,7
Итого за весь день			46,46	47,69	105,8	110,90	189,25	204,42	1589,01	1766,34
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет					
Завтрак	22,1%	20,5%	Белки	13,6%	13,1%					
Обед	32,7%	32,8%	Жиры	31,0%	30,6%					
Полдник	14,3%	12,2%	Углеводы	55,4%	56,3%					
* - допускается сезонная замена равноценных по химическому составу блюд										

** - нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления