

4	Овощи натуральные свежие (или соленые)							60					
28	Рассольник ленинградский со		5				75	39					16
32	Птица, тушенная в смет		4										
41	Рис отварной				54								
35	Напиток из шиповника									15			
ГП	Хлеб пше	60											
ГП	Хлеб ржаной		30										
	Итого	60	30	4	59	0	75	99	0	15	0	0	16
Полдник													
30	Чай с лимоном									7			
67	Крендель сахарный		34										
ГП	Йогурт												
	Итого	0	0	34	0	0	0	0	7	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день												
	Итого за д	96	30	38	71	0	75	99	122	15	0	0	16
Дети 7-11 лет													
День 5													
№ ТК (ТТ)	Наименов	Хлеб г	Хлеб р	Мука г	Крупь	Мака	Карто	Овощи	Фрукт	Сухоф	Соки,	Мясо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
12	Тефтели из говядины			5	6			24					51
74	Капуста тушенная			1.5				167					
73	Пюре картофельное						64						
ГП	Хлеб ржаной		20										
ГП	Хлеб пше	25											
25	Сок											200	
	Итого	25	20	6.5	6	0	64	191	0	0	200	51	
Обед													
16	Зеленый горошек с луком репчатым							58					
69	Суп-лапша с мясом пти			19.2				17					
66	Жаркое по-домашнему						104	20					101
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)									20			
ГП	Хлеб пше	60											
ГП	Хлеб ржаной		30										
	Итого	60	30	19.2	0	0	104	95	0	20	0	101	
Полдник													
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)												
44	Ватрушка с творогом			32.6									
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)												
	Итого	0	0	32.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день												
	Итого за д	85	50	58.3	6	0	168	286	0	20	200	152	
Дети 7-11 лет													
День 6													
№ ТК (ТТ)	Наименов	Хлеб г	Хлеб р	Мука г	Крупь	Мака	Карто	Овощи	Фрукт	Сухоф	Соки,	Мясо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
53	Вареники с картофелем			46			72	21					

57	Чай с сахаром												
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.							150					
ГП	Хлеб ржаной	20											
ГП	Хлеб пшени	25											
	Итого	25	20	46	0	0	72	21	150	0	0	0	0
Обед													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							60					
55	Суп картофельный с макаронными и				10		75	27					16
46	Рыба, запеченная в ом		7.6										
7	Пюре картофельное						128						
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)							20					
ГП	Хлеб пшени	60											
ГП	Хлеб ржаной	30											
	Итого	60	30	7.6	0	10	203	87	20	0	0	0	16
Полдник													
36	Какао с молоком												
18	Омлет натуральный												
ГП	Хлеб пшени	20											
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день												
	Итого за д	105	50	53.6	0	10	275	108	170	0	0	0	16
Дети 7-11 лет													
День 7													
№ ТК (ТТ)	Наименов	Хлеб г	Хлеб р	Мука г	Крупь	Мака	Карто	Овощи	Фрукт	Сухоф	Соки,	Мясо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
29	Гуляш			2				18					79
24	Каша рассыпчатая				67								
ГП	Хлеб ржаной	20											
ГП	Хлеб пшени	25											
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)												
30	Чай с лимоном								7				
	Итого	25	20	2	67	0	0	18	7	0	0	0	79
Обед													
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)							60					
60	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной						25	87.5					16
23	Котлеты и	17											
41	Рис отварной				54								
35	Напиток из шиповника									15			
ГП	Хлеб пшени	60											
ГП	Хлеб ржаной	30											
	Итого	77	30	0	54	0	25	147.5	0	15	0	0	16
Полдник													
62	Компот из свежих плодов (яблок)								40				
56	Булочка "Новинка"			41.8									
ГП	Йогурт												
	Итого	0	0	41.8	0	0	0	0	40	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день												
	Итого за д	102	50	43.8	121	0	25	165.5	47	15	0	0	95

Дети 7-11 лет													
День 8													
№ ТК (ТТ)	Наименов	Хлеб г	Хлеб р	Мука г	Крупь	Мака	Карто	Овощи	Фрукт	Сухоф	Соки,	Мясо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
13	Тефтели рыбные с соус			11	6			16.5					
52	Пюре картофельное						128						
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								115				
17	Компот из смеси сухофруктов									15			
ГП	Хлеб ржаной		20										
ГП	Хлеб пше	25											
	Итого	25	20	11	6	0	128	16.5	115	15	0	0	
Обед													
16	Зеленый горошек с луком репчатым							58					
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сме						30	82.5				16	
47	Фрикадел	20											
24	Каша перловая рассыпчатая				47								
25	Сок										200		
ГП	Хлеб пше	60											
ГП	Хлеб ржаной		30										
	Итого	80	30	0	47	0	30	140.5	0	0	200	16	
Полдник													
2	Кофейный напиток с молоком												
43	Пудинг тв	2			6					8			
	Итого	2	0	0	6	0	0	0	0	8	0	0	
	Норма специй, соли на весь день												
	Итого за д	107	50	11	59	0	158	157	115	23	200	16	
Дети 7-11 лет													
День 9													
№ ТК (ТТ)	Наименов	Хлеб г	Хлеб р	Мука г	Крупь	Мака	Карто	Овощи	Фрукт	Сухоф	Соки,	Мясо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
11	Макаронные изделия отварные					51							
3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консер							25					
14	Котлеты р	17						10					
ГП	Хлеб ржаной		20										
ГП	Хлеб пше	25											
25	Сок										200		
	Итого	42	20	0	0	51	0	35	0	0	200	0	
Обед													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							60					
49	Суп картофельный с мясными фрикаделька						88	21				34	
45	Капуста тушеная с мяс		1.7					189				81	
62	Компот из свежих плодов (яблок)								40				
ГП	Хлеб пше	60											
ГП	Хлеб ржаной		30										
	Итого	60	30	1.7	0	0	88	270	40	0	0	115	
Полдник													

57	Чай с сахаром												
18	Омлет натуральный												
ГП	Хлеб пшени	20											
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день												
	Итого за д	122	50	1.7	0	51	88	305	40	0	200	115	
Дети 7-11 лет													
День 10													
№ ТК (ТТ)	Наименов	Хлеб г	Хлеб р	Мука г	Крупь	Мака	Карто	Овощи	Фрукт	Сухоф	Соки,	Мясо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
9	Каша вязкая молочная жидкая				49								
68	Бутерброд		30										
ГП	Хлеб ржаной		20										
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.									115			
36	Какао с молоком												
	Итого	30	20	0	49	0	0	0	115	0	0	0	
Обед													
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								60				
59	Солянка домашняя со сметаной							38	41				24
21	Картофель отварной						149						
42	Соус сметанный			1.25									
26	Голубцы ленивые					6		57				36	
25	Сок										200		
ГП	Хлеб пшени		60										
ГП	Хлеб ржаной		30										
	Итого	60	30	1.25	6	0	187	158	0	0	200	60	
Полдник													
20	Чай с молоком												
64	Булочка домашняя				42								
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.									150			
	Итого	0	0	42	0	0	0	0	150	0	0	0	
	Норма специй, соли на весь день												
	Итого за д	90	50	43.25	55	0	187	158	265	0	200	60	
Дети 7-11 лет													
День 11													
№ ТК (ТТ)	Наименов	Хлеб г	Хлеб р	Мука г	Крупь	Мака	Карто	Овощи	Фрукт	Сухоф	Соки,	Мясо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
58	Котлеты, с		24					8				77	
74	Капуста тушеная				1.5			167					
73	Пюре картофельное						64						
35	Напиток из шиповника									15			
ГП	Хлеб ржаной		20										
ГП	Хлеб пшени		25										
	Итого	49	20	1.5	0	0	64	175	0	15	0	77	
Обед													
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								60				

Цыпля	Рыба	Субп	Моло	К/м	Творс	Сыр	Смет	Масл	Масл	Яйц	Сахар	Конд	Чай	Какас	Кофей	Крахм
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
									8		10		0.7			
0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	10	0	0.7	0	0	0
									5							
							14		7							
											10					
0	0	0	0	0	0	0	14	0	12	0	10	0	0	0	0	0
											10					
			17					10	0.2	3.2	9					
				100												
0	0	0	17	100	0	0	0	10	0.2	3.2	19	0	0	0	0	0
0	0	0	17	100	0	0	14	10	20	3.2	39	0	0.7	0	0	0
Цыпля	Рыба	Субп	Моло	К/м	Творс	Сыр	Смет	Масл	Масл	Яйц	Сахар	Конд	Чай	Какас	Кофей	Крахм
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	73						8	0.9	5							
			23					5								
			100								15				4	
												15				
0	73	0	123	0	0	0	8	5.9	5	0	15	15	0	0	4	0
									3							
							5		5		2.5					
			17						5							
								9								
											10					

								5		5							
62								12	4								
									7								
												10					
62	0	0	0	0	0	0	0	17	11	5	0	10	0	0	0	0	0
												10		0.7			
			12						8	0.3	4.6	14					
				100													
0	0	0	12	100	0	0	0	0	8	0.3	4.6	24	0	0.7	0	0	0
62	0	0	155	100	167	10	23	35	5.3	9.6	61	0	1.4	0	0	0	0
Цыпля	Рыба	Субп	Моло	К/м	Творс	Сыр	Смет	Масл	Масл	Яйц	Сахар	Конд	Чай	Какас	Кофей	Крахм	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
									8								
									6								
			13					3									
0	0	0	13	0	0	0	0	3	14	0	0	0	0	0	0	0	0
									3								
23									5	5							
								6									
											10						
23	0	0	0	0	0	0	0	6	8	5	10	0	0	0	0	0	0
				200													
			12		28			1.2	0.2	4	3.2						
												40					
0	0	0	12	200	28	0	0	1.2	0.2	4	3.2	40	0	0	0	0	0
23	0	0	25	200	28	0	0	10.2	22	9	13.2	40	0	0	0	0	0
Цыпля	Рыба	Субп	Моло	К/м	Творс	Сыр	Смет	Масл	Масл	Яйц	Сахар	Конд	Чай	Какас	Кофей	Крахм	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
								8	3	3.5							

											10		0.7				
0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	3	3.5	10	0	0.7	0	0	0
										2.5							
	88		10							7	26						
			23						5								
												15					6
0	88	0	33	0	0	0	0	0	5	9.5	26	15	0	0	0	0	6
			100									15			2		
			54						8		80						
0	0	0	154	0	0	0	0	0	8	0	80	15	0	0	2	0	0
0	88	0	187	0	0	0	0	0	21	13	110	40	0	0.7	2	0	6
				150													
0	0	0	0	150	0	0	0	0	9	5	0	10	0	0.7	0	0	0
								5		5		1.5					
	72		13							5	5						
									7								
												10					
0	72	0	13	0	0	0	0	5	7	10	5	11.5	0	0	0	0	0
												10					
			7						8	0.8	7.8	7	8				
				100													
0	0	0	7	100	0	0	0	0	8	0.8	7.8	17	8	0	0	0	0
0	72	0	20	250	0	0	0	5	24	16	13	38.5	8	0.7	0	0	0

Цыпля Рыба Субп Моло К/м Творс Сыр Смет Масл Масл Яйц Сахар Конд Чай Какас Кофей Крахм

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Цыпля	Рыба	Субп	Моло	К/м	Творс	Сыр	Смет	Масл	Масл	Яйц	Сахар	Конд	Чай	Какас	Кофей	Крахм	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	81						6	2	10								
			23					5									
											10						
0	81	0	23	0	0	0	6	7	10	0	10	0	0	0	0	0	
									3								
							5		5								
74			22						4								
								9									
74	0	0	22	0	0	0	5	9	12	0	0	0	0	0	0	0	
			100								15				4		
			50		60		2	2		4	6						
0	0	0	150	0	60	0	2	2	0	4	21	0	0	0	4	0	
74	81	0	195	0	60	0	13	18	22	4	31	0	0	0	4	0	
Цыпля	Рыба	Субп	Моло	К/м	Творс	Сыр	Смет	Масл	Масл	Яйц	Сахар	Конд	Чай	Какас	Кофей	Крахм	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
								7									
113			15						8								
113	0	0	15	0	0	0	0	7	8	0	0	0	0	0	0	0	
									2	2.5							
									7		4						
											10						
0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	2.5	14	0	0	0	0	0	

0	0	0
1.1		
1.1	0	0
	1.2	1.8
1.1	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
1.5		
1.5	0	0
0	0	0
0	0	0
	1.2	1.8
1.5	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
0	0	0

0	0	0
2.4		
2.4	0	0
	1.2	1.8
2.4	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
0	0	0
0	0	0
0.9		
0.9	0	0
	1.2	1.8
0.9	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33

0	0	0
0	0	0
0	0	0
	1.2	1.8
0	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
0	0	0
0	0	0
1.7		
1.7	0	0
	1.2	1.8
1.7	1.2	1.8

Дрож	Специ	Соль
31	32	33
0	0	0
0	0	0
0	0	0
	1.2	1.8
0	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
0	0	0
0	0	0

0	0	0
	1.2	1.8
0	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
0	0	0
0	0	0
1.2		
1.2	0	0
	1.2	1.8
1.2	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
0	0	0

0	0	0
0.9		
0.9	0	0
	1.2	1.8
0.9	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
0	0	0
0	0	0
0	0	0
	1.2	1.8
0	1.2	1.8
Дрож	Специ	Соль
31	32	33
1.5	0	0
0.2	0	0
0.04	2	0.6
10.9	14.4	22
0.9	1.2	1.8
