Утверждаю:
Директор МКОУ Галкинская СОШ
Кузнецова
М.Г.
01.09.2026г.

Кузнецова Марина Геннадьевна

Подписано цифровой подписью: Кузнецова Марина Геннадьевна
Дата: 2026.10.21 13:22:30 +05'00'

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Примерное меню для детей с аллергией и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений (осенне-зимний сезон)

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции 7-11л.	масса порции 12-18л.	7-11 лет пищевые ценности Б	Ж	У	энер г. ценность(	12-18 лет пищевые ценности Б	Ж	У	энер г. ценность(	7-11 лет Витамины (мг) B1	C	A	E	12-18 лет Витамины (мг) B1	C	A	E	7-11 лет Минеральные вещества(мг) Ca	P	Mg	Fe	12-18 лет Минеральные вещества(мг) Ca	P	Mg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																											
ЗАВТРАК																											
	Молоко т/п	200	200	5,5	8	27	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
178	Каша молочная кукурузная с курагой	200	250	4,15	6,46	24,3	202,5	5,54	8,62	32,4	229,4	0,05	1,15	0,04	0,67	0,06	1,54	0,05	0,9	108	114	23,9	0,33	143	152	31,8	0,44
378	чай с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	124	110	27	0,8
3	Бутерброд с сыром	40/15	50/20	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Печенье в пачке	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
	Всего на завтрак :			*11,19*	*10,12*	*78,78*	*487,5*	*13,34*	*12,36*	*91,8*	*537,9*	*0*	*12,5*	*0,06*	*1,32*	*0,18*	*12,8*	*0,07*	*1,6*	*256*	*260,8*	*65,5*	*3,83*	*293*	*305,3*	*74,8*	*3,94*
ОБЕД																											
24	Салат из моркови с черносливом	80	100	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109	0,03	25,5	0	3,06	0,05	42,6	0	5,1	13,8	13,2	9	0,48	23	22	15	0,8
102	Суп из овощей с фасолью	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,88	0	1,02	0,12	11,1	0	1,27	13	56,8	23,4	0,88	16,3	71	29,3	1,1
	картофелем																										
171	каша гречневая рассыпчатая	180	200	5,55	5,4	5,85	107,8	6,66	6,48	7,02	112	0,03	25,5	0,05	1,05	0,04	30,6	0,05	1,26	91,5	82,5	36	1,5	110	99	43,2	1,8
255	печень по-строгановски	80	100	14,24	14	11,44	228,8	17,8	17,5	14,3	266	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
347	компот натуральный	200	200	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	28	19	7	1,5
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты																										
	Всего на обед:			*42,3*	*28,3*	*101*	*730*	*52,5*	*37,5*	*119*	*839*	*0,29*	*60,4*	*0,08*	*6,03*	*0,37*	*84,8*	*0,09*	*8,73*	*188*	*352*	*103*	*7,1*	*228*	*435*	*129*	*8,6*
	Всего в день:			*53,48*	*38,4*	*179,8*	*1217*	*65,86*	*49,87*	*210,5*	*1377*	*0,29*	*72,8*	*0,14*	*7,35*	*0,55*	*97,6*	*0,17*	*10,3*	*443*	*612,8*	*169*	*10,9*	*521*	*740,3*	*204*	*12,5*
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
210	Макароны отварные сыром	150/15	200/20	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0,04	0,28	0,01	0,7	0,07	0,4	0,02	1	24,5	112	16,1	0,42	35	160	23	0,6
2	Масло сливочное	10	10	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0,03	0	0,04	0,27	0,03	0	0,15	0,32	4,8	68,5	21,8	0,51	5,76	82,3	26,1	0,61
377	Чай с лимоном	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4

	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	вафли фрукто-ягодные	100	100																								
Всего на завтрак :				*22,2*	*12,5*	*80,4*	*524*	*26,3*	*14,3*	*93,6*	*593*	*0,3*	*10,1*	*0,06*	*1,42*	*0,34*	*10,2*	*0,18*	*1,82*	*188*	*299,8*	*90,3*	*2,27*	*202*	*368*	*103*	*2,55*
ОБЕД																											
67	Винегрет овощной	80	100	0,78	8,9	4,08	78	1,3	10,8	6,8	130	0	5	0	2,8	0	8,4	0	4,6	14	24	11	0,5	23	40	18	0,8
102	суп картофельный с горохом	200	250	2,04	4,46	11,12	88,8	2,55	5,85	13,9	101	0	0,6	0	1,9	0	0,8	0	2,4	6	33,2	12	0,3	7,5	42	15	0,4
125	картофельное пюре	180	200	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0,01	3	0	0,06	0,02	5	0	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36	23	24	14	0,6
282	ктлета из говядины	90	120	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,31	9,27	8,77	5,89	0,31	9,27	8,77	5,89	25	345	19,6	7,3	25	345	19,6	7,3
350	компот из с/фруктов	200	200	0,2	0,1	21,5	87	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3	10	11	7	0,3
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,5	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5	10	32,5	7	0,5
	фрукты	100	150	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				*32,8*	*28,32*	*83,32*	*679,1*	*31,27*	*38,35*	*96,18*	*783,3*	*0,5*	*47,2*	*8,77*	*11,8*	*0,58*	*52,7*	*8,77*	*14,4*	*96,1*	*538,8*	*88,5*	*11,2*	*123*	*604,3*	*114*	*12,6*
Всего в день:				*55*	*40,86*	*163,7*	*1203*	*57,61*	*52,6*	*189,8*	*1377*	*0,8*	*57,3*	*8,83*	*13,2*	*0,92*	*62,9*	*8,95*	*16,2*	*284*	*838,6*	*179*	*13,4*	*325*	*972,4*	*217*	*15,1*
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
223	запеканка из творога с изюмом	130	150	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0,01	3	0	0,06	0,02	5	0	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36	23	24	14	0,6
	джем	20	25	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81								
376	Чай с сахаром	200	200	10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
	сок натуральный	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				*0,4*	*0,04*	*9,8*	*47*	*0,4*	*0,04*	*9,8*	*47*	*0,03*	*10*	*0*	*0,2*	*0,03*	*10*	*0*	*0,2*	*16*	*11*	*9*	*2,2*	*16*	*11*	*9*	*2,2*
ОБЕД																											
40	салат овощной	80	100	1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9	0,04	7,26	0,02	1,8	0,06	12,1	0,03	3	13,8	33	10,8	0,48	23	55	18	0,8
82	борщ с капустой и картофелем	200	250	1,74	3,56	13,62	107,8	2,17	4,45	17,02	122	0,05	7,34	0,03	0,2	0,07	9,17	0,04	0,25	30,2	55,4	24,8	1,22	37,8	69,2	31	1,52
204	макароны отварные	180	200	13,6	13,5	4,1	192	17	16,8	5,1	214	0,08	0,68	0,03	0,34	0,1	0,86	0,04	0,42	29,7	75,4	14,9	0,9	37,1	94,3	18,6	1,14
307	птица отварная	100	120	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,31	9,27	8,77	5,89	0,31	9,27	8,77	5,89	25	345	19,6	7,3	25	345	19,6	7,3
349	компот с/фруктов	200	200	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173	0,06	0,02	0	0,79	0,07	0,02	0	0,95	0,57	35,7	8,1	0,78	0,68	42,8	9,72	0,93
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,6	0,06	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6
	фрукты	100	100	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				*48,23*	*43,02*	*100,9*	*945,4*	*55,43*	*58,23*	*120,2*	*1063*	*0,69*	*24,6*	*8,85*	*10,3*	*0,78*	*31,4*	*8,88*	*12,1*	*129*	*662,2*	*110*	*13,2*	*160*	*755,6*	*138*	*15*
Всего в день:				*48,63*	*43,06*	*110,7*	*992,4*	*55,83*	*58,27*	*130*	*1110*	*0,72*	*34,6*	*8,85*	*10,5*	*0,81*	*41,4*	*8,88*	*12,3*	*145*	*673,2*	*119*	*15,4*	*176*	*766,6*	*147*	*17,2*
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
120	суп молочный с макар.изделиями	200	250	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,7	0,13	0,1	0,1	0,3	0,17	0,13	0,13	0,4	65	157	30	1,2	86,6	209	40	1,6
15	сыр	15	20	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81								
14	масло	10	10	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0,03	0	0,04	0,27	0,03	0	0,15	0,32	4,8	68,5	21,8	0,51	5,76	82,3	26,1	0,61

	Батон нарезной	30	40	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0,6	0,06	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6
436	Какао с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
	Сок т/п	200	200	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	203	135	4,54	17,1	243	162	5,45
	Всего на завтрак :			*8,55*	*7,84*	*37,05*	*189*	*10,26*	*9,4*	*44,46*	*226*	*0,2*	*0*	*0,08*	*0,61*	*0,24*	*0*	*0,09*	*0,73*	*14,3*	*202,6*	*135*	*4,54*	*17,1*	*243,1*	*162*	*5,45*
	ОБЕД																										
67	салат из свеклы с курагой	80	100	1,14	6,06	3,54	79,2	1,9	10,1	5,9	102	0,04	2,76	0	2,82	0,07	4,6	0	4,7	13,2	31,8	16,2	0,36	22	53	27	0,6
93	Рассольник Ленинградский	200	250	4,64	6,11	11,71	129,4	5,06	7,14	14,62	137	0,04	7,96	0	1,94	0,06	9,95	0	2,42	21	53,6	15,6	0,58	26,2	67	19,5	0,72
125	картофельное пюре	180	200	13,3	7,2	6,3	148	14,25	7,7	6,75	153,2	0,09	4,7	0,01	4,2	0,1	5,03	0,01	4,5	35	203	39	0,8	37,5	218	41,7	0,85
279	Рыба запеченная в смет.соусе	90	110	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
375	Компот из чернослива	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4	11	10	9	0,4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	5,32	0,56	34,44	164,5	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты	100	100	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
	Всего на обед:			*27,54*	*20,75*	*110,1*	*758,6*	*31,75*	*33,1*	*127,4*	*852,5*	*0,34*	*42,7*	*0,01*	*10,3*	*0,42*	*46,9*	*0,01*	*13,3*	*119*	*416,9*	*115*	*5,79*	*144*	*504,1*	*144*	*7,1*
	Всего в день:			*36,09*	*28,59*	*147,1*	*947,6*	*42,01*	*42,5*	*171,9*	*1079*	*0,54*	*42,7*	*0,09*	*10,9*	*0,66*	*46,9*	*0,1*	*14*	*133*	*619,5*	*251*	*10,3*	*161*	*747,2*	*306*	*12,6*
	Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																										
	ЗАВТРАК																										
	молоко т/п	200	200	**3**	**3,2**	**4,7**	**60**	**3**	**3,2**	**4,7**	**60**	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
210	омлет натуральный	80	115	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64	0,02	8,46	0	1,56	0,04	14,1	0	2,6	10,2	19,2	9,6	0,42	17	32	16	0,7
	кукуруза консерв.	60	80	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,45	0,04	0	0	0,45	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5
	сыр	15	20	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,11	0	0	0,32	0,14	0	0	0,4	24,8	107	13,6	1,28	31	134	17	1,6
	маслом	10	10	12,9	20	3,46	244,6	17,2	26,7	4,61	293,5	0,09	0,46	0,3	0,69	0,12	0,61	0,4	0,92	122	231	18,5	2,3	163	308	24,6	3,07
433	чай с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	124	110	27	0,8
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,45	0,04	0	0	0,45	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5
	Йогурт фруктовый	200	200	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,1	0	0	0,05	1	1,2	1,9	0	0,02	1,2	1,9	0	0,02
	Всего на завтрак :			*31,49*	*51,97*	*70,06*	*873,8*	*38,23*	*64,89*	*72,65*	*994,3*	*0,3*	*10*	*0,4*	*3,6*	*0,4*	*16*	*0,5*	*5,8*	*299*	*521*	*80*	*5,8*	*352*	*638*	*96*	*7,2*
	ОБЕД																										
76	Икра кабачковая	60	80	1,02	3,18	6,36	57,6	1,7	5,3	10,6	96	0,05	7,86	0	1,44	0,08	13,1	0	2,4	11,4	29,4	12,6	0,42	19	49	21	0,7
96	Суп с макаронными изделиями	200	250	**1,7**	**4,2**	**10,9**	**90**	**2,6**	**6,3**	**13,4**	**103**	0,06	8,4	0,1	12,6	19,3	0,73	29	1,09								
259	рагу из овощей	180	200	12,16	13,92	1,84	181,6	15,2	17,4	2,3	227	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
256	тефтели из говядины	90	180	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
418	напиток каркадэ	200	200	14,62	0	29,1	208,6	17,5	0	34,92	223,3	0,3	0	0,02	0	0,36	0	0,03	0	81,9	229	76,8	4,8	98,3	275	92,1	5,79
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5	10	32,5	7	0,5
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
	Всего на обед:			*34,76*	*22,02*	*112,6*	*828,8*	*42,26*	*29,72*	*125,6*	*940,3*	*0,57*	*29,6*	*0,15*	*15,2*	*19,9*	*27,1*	*29*	*4,79*	*162*	*456,9*	*131*	*11,4*	*193*	*559,3*	*160*	*13,2*
	Всего в день:			*66,25*	*73,99*	*182,7*	*1703*	*80,49*	*94,61*	*198,3*	*1935*	*0,92*	*39,8*	*0,52*	*18,8*	*20,3*	*43,1*	*29,5*	*10,6*	*460*	*977,9*	*211*	*17,2*	*546*	*1197*	*256*	*20,4*
	Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																										
	ЗАВТРАК																										
	молоко т/п	200	200	**3**	**3,2**	**4,7**	**60**	**3**	**3,2**	**4,7**	**60**	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44

178	Каша молочная кукурузная с курагой	200	250	4,15	6,46	24,3	202,5	5,54	8,62	32,4	229,4	0,05	1,15	0,04	0,67	0,06	1,54	0,05	0,9	108	114	23,9	0,33	143	152	31,8	0,44
	сыр (порцион)	15	20	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,11	0	0	0,32	0,14	0	0	0,4	24,8	107	13,6	1,28	31	134	17	1,6
	масло	10	10	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8	0,06	0,02	0	0,79	0,07	0,02	0	0,95	0,57	35,7	8,1	0,78	0,68	42,8	9,72	0,93
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	20/40	30/60	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Коктейль фруктовый	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,3	10	0	0,2	0,3	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				*24,66*	*33,44*	*102,5*	*792,4*	*30,02*	*41,26*	*121,3*	*917,7*	*0,71*	*19,7*	*0,04*	*2,43*	*0,77*	*20,1*	*0,05*	*2,95*	*192*	*297*	*93*	*5,83*	*236*	*375,4*	*107*	*6,41*
ОБЕД																											
21	салат из соленых огурцов	80	100	1,56	1,86	2,88	37,8	2,6	3,1	4,8	63	0,01	8,88	0	2,7	0,02	14,8	0	4,5	18,6	12	7,2	0,72	31	20	12	1,2
87	Суп с рыбными консервами	200	250	7,38	5,78	12,84	133	9,23	7,22	16,05	166,3	0,08	6,32	0,02	0,3	0,1	7,9	0,03	0,75	51	133	38,6	1	63,7	166	48,2	1,25
139	Жаркое по домашему	230	280	16	15,9	37,9	359	16,79	16,65	39,7	376	0,03	1,3	0,01	5,4	0,03	1,36	0,01	5,65	33	133	31	1,3	34,6	139	32,4	1,36
272	котлета мясная	80	100	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
347	напиток из клюквы	200	200	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	Хлеб пшеничный/	20/40	30/60	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
	фрукты	100	100																								
Всего на обед:				*32,34*	*24,74*	*120*	*837,3*	*38,1*	*34,95*	*138,6*	*941,1*	*0,27*	*19,8*	*0,03*	*9,7*	*0,34*	*27,4*	*0,04*	*12,6*	*141*	*396,1*	*112*	*6,67*	*177*	*481,6*	*139*	*8,34*
Всего в день:				*57*	*58,18*	*222,5*	*1630*	*68,12*	*76,21*	*259,9*	*1859*	*0,98*	*39,5*	*0,07*	*12,1*	*1,11*	*47,4*	*0,09*	*15,5*	*333*	*693,1*	*205*	*12,5*	*413*	*857*	*246*	*14,8*
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	**3**	**3,2**	**4,7**	**60**	**3**	**3,2**	**4,7**	**60**	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
226	каша овсянная "геркулес" молочная	200	250	4,8	8,55	26,8	203,4	6,4	11,4	35,7	271,2	0,09	1,06	0,06	0,57	0,12	1,42	0,08	0,76	125	188	27,9	0,69	167	251	37,2	0,92
	масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,1	0	0	0,05	1	1,2	1,9	0	0,02	1,2	1,9	0	0,02
	Булочка сдобная	20	20	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3	0	0,07	0,02	0,05	0	0,09	0,03	0,07	90	59	5	0,09	122	79,6	6,75	0,12
378	чай с молоком																										
	печенье	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				*7,9*	*19,45*	*36,68*	*569*	*10,42*	*23,21*	*45,58*	*658,9*	*0,12*	*11,1*	*0,13*	*0,92*	*0,15*	*11,5*	*0,16*	*2,03*	*232*	*259,8*	*41,9*	*3*	*306*	*343,1*	*53*	*3,26*
ОБЕД																											
20	салат из свежих огурцов	80	100	0,66	3,66	2,22	39	1,1	6,1	3,7	65	0,02	8,1	0	1,,74	0,04	13,5	0	2,9	15,6	20,4	11,4	0,36	26	34	19	0,6
108	Суп картофельный с горохом	200	250	1,84	3,4	12,1	116,4	2,3	4,25	15,1	128	0,15	6,94	0,03	0,18	0,19	8,67	0,04	0,22	15,2	52,6	20,4	0,74	19	65,7	25,5	0,92
171	макароны отварные	180	200	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,31	9,27	8,77	5,89	0,31	9,27	8,77	5,89	25	345	19,6	7,3	25	345	19,6	7,3
241	котлета из курицы	90	110	**11,12**	**1,68**	**7,68**	**90,4**	**13,9**	**2,1**	**9,6**	**113**	0,04	0,28	0,07	0,4	16,1	0,42	23	0,6								
375	Компот свежих ягод	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0	0	0,01	24	0	0	11	10	9	0,4	11	10	9	0,4
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты	100	100	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				*39,02*	*23,64*	*84,8*	*734,3*	*44,78*	*34,13*	*102,8*	*852,8*	*0,67*	*48,6*	*8,87*	*7,67*	*16,8*	*55,9*	*31,8*	*11,2*	*94,3*	*539,2*	*90,9*	*11,3*	*118*	*604*	*114*	*12,6*
Всего в день:				*46,92*	*43,09*	*121,5*	*1303*	*55,2*	*57,34*	*148,4*	*1512*	*0,79*	*59,7*	*9*	*8,59*	*17*	*67,4*	*32*	*13,2*	*327*	*799*	*133*	*14,3*	*423*	*947,1*	*167*	*15,8*
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																											

	ЗАВТРАК																										
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
223	запеканка творожная со сгущ.молоком	115	130	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0,01	3	0	0,06	0,02	5	0	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36	23	24	14	0,6
376	Чай с сахаром и лимоном	200	200	10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
	кекс "Здоровье"	50	50	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,1	0	0	0,05	1	1,2	1,9	0	0,02	1,2	1,9	0	0,02
	Всего на завтрак :			*17,97*	*20,61*	*15*	*350,6*	*16,65*	*22,95*	*17,98*	*407,8*	*0,23*	*11,5*	*0,08*	*0,56*	*0,26*	*13,5*	*0,09*	*1,6*	*70,1*	*164,6*	*61*	*3,06*	*87,1*	*211,2*	*71,8*	*3,86*
	ОБЕД																										
42	салат из моркови с курагой	80	100	1,08	3,72	5,34	59,4	1,8	6,2	8,9	99	0,04	6,06	0	1,68	0,07	10,1	0	2,8	9,6	27,6	10,8	0,42	16	46	18	0,7
128	Свекольник	200	250	1,46	4	8,52	76,8	1,82	5	10,65	90,5	0,04	8,24	0	1,92	0,05	10,3	0	2,4	27,6	42,4	21	0,96	34,5	53	26,2	1,2
304	Капуста тушеная с мясом	180	200	21,3	21,7	16,7	367,6	25,9	26,4	20,3	422	0,16	3,39	0,05	0,84	0,18	4,12	0,06	1,03	40,3	269	58,7	3,5	49,1	327	71,5	4,3
350	кисель фруктово-ягодный	200	200	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/40	30/60	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,3	10	0	0,2	0,3	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
	Всего на обед:			*31,34*	*30,46*	*81,66*	*755,3*	*39,1*	*45,42*	*102,6*	*921,3*	*0,68*	*27,7*	*0,05*	*5,84*	*0,78*	*34,5*	*0,06*	*8,01*	*121*	*461,4*	*130*	*9,53*	*152*	*586,9*	*166*	*11,7*
	Всего в день:			*49,31*	*51,07*	*96,66*	*1106*	*55,75*	*68,37*	*120,5*	*1329*	*0,91*	*39,2*	*0,13*	*6,4*	*1,04*	*48*	*0,15*	*9,61*	*191*	*626*	*191*	*12,6*	*239*	*798,1*	*238*	*15,6*
	Вторая неделя			9 ДЕНЬ (четверг)																							
	ЗАВТРАК																										
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
173	каша вязка молочная гречневая	200	250	20,9	16,3	33	342	26,2	35,3	42,5	448	0,09	0,3	0,1	0,6	0,1	0,36	0,12	0,72	183	284	32	1,4	227	341	38,4	1,68
	масло	10	10	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,11	0	0	0,32	0,14	0	0	0,4	24,8	107	13,6	1,28	31	134	17	1,6
495	Чай с сахаром	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
108	Батон нарезной	40/50	30/60	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,45	0,04	0	0	0,45	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5
112	печенье	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
	Всего на завтрак :			*34,16*	*34,68*	*78,38*	*748*	*41,54*	*57,86*	*87,88*	*900*	*0,31*	*11,6*	*0,11*	*1,57*	*0,35*	*11,7*	*0,13*	*1,77*	*359*	*521,2*	*75,2*	*5,78*	*409*	*604,8*	*85*	*6,38*
	ОБЕД																										
	перец болгарский в нарезке	60	80	0,78	6,18	4,26	79,2	1,3	10,3	7,1	127	0,02	3	0	18,4	0,03	5	0	30,7	18	25,2	14,4	0,6	30	42	24	1
157	суп с моркой капустой	200	250																								
134	рагу из овощей	200	250	1,64	4,2	13	87,9	2,03	5,25	16,25	101	0,08	9,98	0	1,9	0,1	12,5	0	2,37	21	51,8	22,2	0,82	26,3	64,8	27,8	1,03
372	котлета мясная	80	100	6,8	6,64	3,2	108,4	8,5	8,3	4	123	0,03	9,92	0,02	0,24	0,04	12,4	0,02	0,3	19,2	82,4	16,8	1,2	34	103	21	1,5
442	компот натуральный	200	200	0,77	5,3	1,69	57,65	0,77	5,3	1,69	57	0,01	0,04	0,03	1,05	0,01	0,04	0,03	1,05	21,2	24,7	2,4	0,06	21,2	24,7	2,4	0,06
108	Хлеб пшеничный/	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
112	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
	Всего на обед :			*14,19*	*22,76*	*56,55*	*497,7*	*17,56*	*29,67*	*68,36*	*948*	*0,21*	*32,9*	*0,05*	*22,3*	*0,26*	*39,9*	*0,05*	*35,2*	*105*	*227,6*	*71,8*	*5,38*	*139*	*284,5*	*92,6*	*6,38*
	Всего в день:			*48,35*	*57,44*	*134,9*	*1246*	*59,1*	*87,53*	*156,2*	*1848*	*0,52*	*44,5*	*0,16*	*23,9*	*0,61*	*51,6*	*0,18*	*37*	*464*	*748,8*	*147*	*11,2*	*548*	*889,3*	*178*	*12,8*
	Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																										

	ЗАВТРАК																										
	молоко т/п	200	200	**3**	**3,2**	**4,7**	**60**	**3**	**3,2**	**4,7**	**60**	0,15	8,5			0,15	8,5			23,9	0,33	31,8	0,44	23,9	0,33	31,8	0,44
179	каша манная молочная с изюмом	200	250	0,48	0,06	1,5	8,4	0,8	0,1	2,5	14	0,04	15	0	0,42	0,06	25	0	0,7	13,8	25,2	8,4	0,36	23	42	14	0,6
	сыр	15	20	13,1	10,4	4,48	170	16,4	13	5,6	212	0,05	0,16	0,02	0,4	0,07	0,2	0,02	0,5	46,4	150	19,2	1,9	58	188	24	2,4
	масло	10	10	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	203	135	4,54	17,1	243	162	5,45
	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	0,45	0,05	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Йогурт фруктовый	200	200	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3	0	0,07	0,02	0,05	0	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09	90	59	5	0,09
	Всего на завтрак :			*29,32*	*22,53*	*78,61*	*576,7*	*35,41*	*26,81*	*93,06*	*684,8*	*0,08*	*1,3*	*0,01*	*0,45*	*0,09*	*1,3*	*0,01*	*0,5*	*135*	*119*	*20,6*	*0,9*	*137*	*125,5*	*22*	*0,9*
73	салат из свеклы с сыром	80	100	1,86	4,14	13,14	107,2	3,1	6,9	21,9	132	0,05	6,12	0	1,86	0,09	10,2	0	3,1	12	51,6	20,4	0,78	20	86	34	1,3
88	Щи из свежей капусты с	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,88	0	1,02	0,12	11,1	0	1,27	13	56,8	23,4	0,88	16,3	71	29,3	1,1
	картофелем																										
265	плов с мясом	180	200	17,1	17,4	26,3	330,3	17,1	17,4	26,3	330,3	0	1,2	0,2	2,9	0	1,2	0,2	2,9	14,9	35,8	176	2,4	14,9	35,8	176	2,4
340	компот их свежих фруктов	200	200	16,6	9,27	23,64	244,8	18,7	10,4	26,4	274,1	0,18	9,16	0,05	1,04	0,2	10,2	0,06	0,16	45,8	392	52,1	1,66	51,3	439	58,3	1,86
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0	0,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
109	ржаной	20	30	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,09	0	0	0,7	0,12	0	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
112	Фрукты	100	100	0,48	0,048	11,76	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,36	12	0	0,24	0,3	10	0	0,2	19,3	13,2	10,8	2,64	16	11	9	2,2
	Всего на обед:			*60,74*	*34,22*	*146,1*	*1042*	*70,48*	*45,47*	*174,8*	*1147*	*0,83*	*37,4*	*0,25*	*8,26*	*0,89*	*42,7*	*0,26*	*9,21*	*133*	*660,5*	*314*	*10,8*	*155*	*792*	*348*	*12,2*
	Всего в день:			*90,06*	*56,75*	*224,8*	*1619*	*105,9*	*72,28*	*267,9*	*1832*	*0,91*	*38,7*	*0,26*	*8,71*	*0,98*	*44*	*0,27*	*9,71*	*268*	*779,5*	*334*	*11,7*	*292*	*917,5*	*370*	*13,1*
	сред.показ.за 10дней			46,7	49,5	195	1407	55,8	58,6	225	1627	0,12	37,8	0,6	7,6	8	44,1	0,56	7,5	635	948	158	7,6	698	1033	171	9,8
	сред.показ.за 10дней			46,7	49,5	195	1407	55,8	58,6	225	1627	####	37,8	0,6	7,6	8	44,1	0,56	7,5	635	948	158	7,6	698	1033	171	9,8