



<b>Завтрак.</b>														
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		105	0,24	22	4,8	77,2	1
6.1	Каша пшеничная молочная	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,2	9,4	17		6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>15,36</b>	<b>2,38</b>	<b>55,9</b>	<b>345</b>	<b>0,27</b>	<b>7,7</b>	<b>107,5</b>	<b>1,74</b>	<b>169,4 6</b>	<b>88,44</b>	<b>272,78</b>	<b>4,92</b>
<b>Обед</b>														
8.1	Помидоры свежие	70	0,6	0,2	0,2	14,4		15,15	0,2	0,2	8,4	12	15,75	0,6
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57		80	0,3		19,2	4,9	3,1	0,7
1.2a	Борщ из свежей капусты	250	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82		2,40	60,71	54,6	30,21	1,37
2.7	Тефтели мясные паровые	100	14,5	13,5	9,3	217	0,1	3,8	0,01	0,03	37	149	32	0,6
6.8	Макаронные изделия отварные	145	5,6	4,1	35,3	203	0,1				61,1	16,2	73,6	0,7
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>27,2</b>	<b>28,35</b>	<b>89,2</b>	<b>701,4</b>	<b>0,3</b>	<b>108,77</b>	<b>0,51</b>	<b>3,14</b>	<b>195,1 7</b>	<b>269,84</b>	<b>167,24</b>	<b>4,39</b>
<b><u>2 день вторник</u></b>														
<b>Завтрак</b>														
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9			7,8	5,2	9,7	0,9
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
	Сыр	40	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3

	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>17,56</b>	<b>16,43</b>	<b>48,9</b>	<b>317</b>	<b>0,33</b>	<b>4,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,8</b>	<b>410,36</b>	<b>203,64</b>	<b>234,68</b>	<b>4,32</b>
	<b>Обед</b>													
8.2	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	0,02	4,9			11,9	9,8	21	0,35
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36		59,2			16			0,3
1.3	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,1	17,7	119	0,1	10,4			55	25,5	52,2	0,7
7.7a	Капуста тушеная	150	3,7	12,4	10,5	168	0,1	84,2	0,01	3,7	95,5	33,8	67,4	1,2
3.4	Фрикадельки рыбные отварные	100	14,6	1,6	6,8	101	0,1	0,8	0,03	0,9	27,4	28,8	191,2	1
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>26,59</b>	<b>18,75</b>	<b>60,53</b>	<b>477</b>	<b>0,36</b>	<b>59,5</b>	<b>0,04</b>	<b>5,1</b>	<b>214,36</b>	<b>131,04</b>	<b>314,41</b>	<b>3,97</b>
	<b><u>3 день среда</u></b>													
	<b>Завтрак</b>													
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01		67,8	12,2	54,7	0,9
4.2	Омлет натуральный	70	7,4	8,5	1,5	112	0,05	0,4	1,3	0,1	58	9,6	123,2	1,4
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84								
	<b>Итого</b>		<b>19,68</b>	<b>13,52</b>	<b>33,3</b>	<b>280,84</b>	<b>0,11</b>	<b>4</b>	<b>1,31</b>	<b>0,6</b>	<b>134,56</b>	<b>54,94</b>	<b>190,48</b>	<b>2,72</b>
	<b>Обед</b>													
8.8	Салат из свеклы и яблок	70	0,9	5,1	6,4	75	0,2	65,1			203,3	119,6	222,4	10,6

11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84		4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9
1.4	Суп овсяный с овощами	250	3,1	4,1	15,8	112	0,1	26,2			94,8	49,6	102,4	1,3
2.3	Бефстроганов из отварного мяса	55/50	15	15,5	4,1	219	0,1	1,2	0,03		55,8	26,9	185,1	1,1
7.1	Пюре картофельное	140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>29,1</b>	<b>84,8</b>	<b>643</b>	<b>0,54</b>	<b>101,6</b>	<b>0,56</b>	<b>1,4</b>	<b>34,96</b>	<b>266,74</b>	<b>642,68</b>	<b>15,32</b>
	<b><u>4 день четверг</u></b>													
	<b>Завтрак</b>													
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9			7,8	5,2	9,7	0,9
7.4	Голубцы ленивые	200/10	20,7	18,2	21,8	332	0,16	25,73			84,03		50,76	3,56
	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>24,1</b>	<b>18,98</b>	<b>50,2</b>	<b>426</b>	<b>0,23</b>	<b>38,63</b>		<b>0,7</b>	<b>16,59</b>	<b>49,34</b>	<b>82,04</b>	<b>6,88</b>
	<b>Обед</b>													
8.10a	Салат из капусты и моркови	75	1,7	9,1	4,8	108	0,2	243,4			280,3	113,7	207,1	3,8
11.6a	Компот из с/ф без сахара	200			15,4	60		0,3	0,2		18,9	14,9	29,7	0,5
1.11в	Суп молочный с крупой	250	3,7	3,8	14,8	108	0,1	1,4	0,03	0,03	155,6	28,7	177,7	0,5
2.14	Куры отварные	110	20,4	20,6		267	0,1	12,3			32,6	31,2	260,4	2,6
7.4	Овощи в соусе	200	5,7	6	21,9	165	0,2	39,7	0,06	0,4	149,5	56	166,9	1,3
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

	<b>Итого</b>		<b>34,5</b>	<b>39,88</b>	<b>75,</b>	<b>753</b>	<b>0,64</b>	<b>297,1</b>	<b>0,29</b>	<b>0,93</b>	<b>645,6</b>	<b>277,64</b>	<b>854,38</b>	<b>9,12</b>
	<b><u>5 день пятница</u></b>													
	<b>Завтрак</b>													
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,2	9,4	17		6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	175	6,3	3,9	29,9	173	0,2	1,3		0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
	Сыр	40	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3
3.1	Рыба припущенная	60	12,2	3,8		84	0,1	0,6		1,1	14,6	21,9	146	0,4
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>28,62</b>	<b>17,13</b>	<b>57,7</b>	<b>373</b>	<b>0,43</b>	<b>8,11</b>	<b>2,3</b>	<b>2</b>	<b>426,7</b>	<b>225,74</b>	<b>377,58</b>	<b>5,22</b>
	<b>Обед</b>													
8.12	Винегрет овощной	70	1,1	5	6,2	81	0,4	92,8			234,9	149,5	281,2	6,2
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57		80	0,3		19,2	4,9	3,1	0,7
1.16	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,5	33,6	219	0,4	18,8	0,02	0,01	56	53,3	126,7	2,8
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	250	20,3	23,1	48,5	488	0,2	12,6			34,6	67,3	317,9	2,2
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>33,6</b>	<b>34,28</b>	<b>116,4</b>	<b>890</b>	<b>1,04</b>	<b>204,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,51</b>	<b>353,4</b>	<b>308,14</b>	<b>741,48</b>	<b>12,32</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>254,01</b>	<b>228,8</b>	<b>672,23</b>	<b>5206,2</b>	<b>4,25</b>	<b>934,02</b>	<b>112,87</b>	<b>16,92</b>	<b>3110,54</b>	<b>1875,5</b>	<b>3877,7</b>	<b>69,18</b>
	<b>Среднее</b>		<b>50,8</b>	<b>45,76</b>	<b>134,45</b>	<b>1041,2</b>	<b>0,85</b>	<b>186,8</b>	<b>22,57</b>	<b>3,38</b>	<b>622,1</b>	<b>375,1</b>	<b>755,55</b>	<b>13,84</b>

						<b>5</b>								
	<b><u>6 день</u></b> <b><u>понедельник</u></b>													
	<b>Завтрак</b>													
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9			7,8	5,2	9,7	0,9
	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84								
6.8	Макаронные изделия отварные	145	5,6	4,1	35,3	203	0,1				61,1	16,2	73,6	0,7
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>16,28</b>	<b>7,52</b>	<b>63,9</b>	<b>347,84</b>	<b>0,14</b>	<b>2,9</b>		<b>0,5</b>	<b>77,66</b>	<b>54,54</b>	<b>95,88</b>	<b>2,02</b>
	<b>Обед</b>													
8.16	Горошек зеленый консервированный	70	2	6,1	4,2	57	0,7	77			150,2	145,6	419,6	4,8
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36		59,2			16			0,3
1.2	Щи из свежей капусты	250	2,7	3,3	11,5	87	0,3	25,9			117	39,9	73,9	1,2
2.11	Рагу овощное с мясом	230	18,2	18,8	23,1	336	0,3	41,8	0,8		106,1	70,8	269,4	2,7
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>27,9</b>	<b>28,78</b>	<b>63</b>	<b>561</b>	<b>1,34</b>	<b>203,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>398,0</b> <b>6</b>	<b>289,44</b>	<b>775,48</b>	<b>9,42</b>
	<b><u>7 день вторник</u></b>													
	<b>Завтрак</b>													
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01		67,8	12,2	54,7	0,9
6.1	Каша пшеничная молочная	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1

	Сыр	40	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>18,66</b>	<b>18,03</b>	<b>49,6</b>	<b>345</b>	<b>0,35</b>	<b>5,51</b>	<b>0,21</b>	<b>1,4</b>	<b>469,6 6</b>	<b>165,44</b>	<b>254,18</b>	<b>3,72</b>
	<b>Обед</b>													
8.20	Икра из кабачков	70	0,6	2,8	3,8	47	0,2	38,6			127,1	92,3	159,5	4,3
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84		4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9
1.2a	Борщ из свежей капусты	250	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82		2,40	60,71	54,6	30,21	1,37
3.4	Фрикадельки рыбные отварные	100	14,6	1,6	6,8	101	0,1	0,8	0,03	0,9	27,4	28,8	191,2	1
7.1	Пюре картофельное	140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>19,08</b>	<b>85,4</b>	<b>580</b>	<b>0,5</b>	<b>58,32</b>	<b>0,56</b>	<b>4,7</b>	<b>296,2 7</b>	<b>246,34</b>	<b>311,69</b>	<b>8,99</b>
	<b><u>8 день среда</u></b>													
	<b>Завтрак</b>													
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,2	9,4	17		6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		105	0,24	22	4,8	77,2	1
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>15,86</b>	<b>12,38</b>	<b>58,4</b>	<b>341</b>	<b>0,27</b>	<b>7,3</b>	<b>107,34</b>	<b>1,04</b>	<b>169,3 6</b>	<b>33,64</b>	<b>298,28</b>	<b>5,52</b>

<b>Обед</b>														
8.8	Салат из свеклы и яблок	70	0,9	5,1	6,4	75	0,2	65,1			203,3	119,6	222,4	10,6
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9			7,8	5,2	9,7	0,9
1.3	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,1	17,7	119	0,1	10,4			55	25,5	52,2	0,7
2.2	Суфле из отварного мяса	100	17,7	18,2	4,9	254	0,1	14,3	0,5	0,04	85	158	79,2	0,6
6.8	Макаронные изделия отварные	145	5,6	4,1	35,3	203	0,1				61,1	16,2	73,6	0,7
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>31,88</b>	<b>82,97</b>	<b>698</b>	<b>0,54</b>	<b>92,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,54</b>	<b>420,9</b>	<b>357,64</b>	<b>149,68</b>	<b>13,92</b>
	<b><u>9 день четверг</u></b>													
	<b>Завтрак</b>													
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57		80	0,3		19,2	4,9	3,1	0,7
4.2	Омлет натуральный	70	7,4	8,5	1,5	112	0,05	0,4	1,3	0,1	58	9,6	123,2	1,4
	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>11,5</b>	<b>9,58</b>	<b>39,27</b>	<b>261</b>	<b>0,12</b>	<b>90,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>101,9</b>	<b>58,64</b>	<b>147,88</b>	<b>4,52</b>
	<b>Обед</b>													
8.1	Помидоры свежие	70	0,6	0,2	0,2	14,4		15,15	0,2	0,2	8,4	12	15,75	0,6
11.6а	Комрот из с/ф без сахара	200			15,4	60		0,3	0,2		18,9	14,9	29,7	0,5
1.16	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,5	33,6	219	0,4	18,8	0,02	0,01	56	53,3	126,7	2,8
2.14	Куры отварные	110	20,4	20,6		267	0,1	12,3			32,6	31,2	260,4	2,6



7.4	Овощи в соусе	200	5,7	6	21,9	165	0,2	39,7	0,06	0,4	149,5	56	166,9	1,3
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>60,2</b>	<b>32,68</b>	<b>89,5</b>	<b>770,4</b>	<b>0,74</b>	<b>86,25</b>	<b>0,48</b>	<b>1,11</b>	<b>274,16</b>	<b>200,54</b>	<b>612,03</b>	<b>8,22</b>
	<b><u>10 день пятница</u></b>													
	<b>Завтрак</b>													
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9			7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
6.16	Макаронник с сыром запеченный	180	12,3	10,9	41,1	313	0,1	1,3	0,02	1,2	227,3	20,4	166,6	1,3
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2		0,2	13	0,3
	<b>Итого</b>		<b>16,2</b>	<b>11,48</b>	<b>67,8</b>	<b>403</b>	<b>0,18</b>	<b>64,2</b>	<b>802</b>	<b>1,9</b>	<b>243,86</b>	<b>58,94</b>	<b>201,888</b>	<b>14,62</b>
	<b>Обед</b>													
8.2	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	0,02	4,9			11,9	9,8	21	0,35
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57		80	0,3		19,2	4,9	3,1	0,7
1.2	Щи из свежей капусты	250	2,7	3,3	11,5	87	0,3	25,9			117	39,9	73,9	1,2
2.21	Сардельки мясные	100	18,4	15,6	3,5	228	0,1	2,7			22,4	28,3	208,3	1,3
7.1	Пюре картофельное	140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		<b>28,36</b>	<b>23,85</b>	<b>65,63</b>	<b>563</b>	<b>0,56</b>	<b>18,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,9</b>	<b>223,06</b>	<b>143,04</b>	<b>398,08</b>	<b>4,97</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>250,76</b>	<b>198,23</b>	<b>665,47</b>	<b>4507,2</b>	<b>4,74</b>	<b>546,58</b>	<b>119,84</b>	<b>13,39</b>	<b>2585,6</b>	<b>1708,2</b>	<b>3745,3</b>	<b>75,92</b>

						<b>4</b>					<b>01</b>		<b>3</b>	
	<b>Среднее</b>		<b>50,152</b>	<b>39,646</b>	<b>133,09</b>	<b>901,45</b>	<b>0,95</b>	<b>109,31</b>	<b>23,97</b>	<b>2,68</b>	<b>517</b>	<b>341,64</b>	<b>749,07</b>	<b>15,18</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>504,77</b>	<b>427,03</b>	<b>1337,7</b>	<b>9713,4</b>	<b>8,99</b>	<b>1480,6</b>	<b>232,71</b>	<b>30,31</b>	<b>5695,55</b>	<b>3583,7</b>	<b>7623,08</b>	<b>145,1</b>
	<b>Среднее</b>		<b>50,477</b>	<b>42,703</b>	<b>133,77</b>	<b>971,34</b>	<b>0,899</b>	<b>148,06</b>	<b>23,271</b>	<b>3,031</b>	<b>569,55</b>	<b>358,37</b>	<b>762,308</b>	<b>14,51</b>

**МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019)**