

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
<b>ДЕНЬ 1 (понедельник) первая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Запеканка из творога "День-Ночь" с повидлом/сметаной	120/20	120/20	13,18	13,18	23,08	23,08	30,57	30,57	334,8	334,8
Чай с сахаром	200	200	0,18	0,18	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85
Сырок глазированный	40	40	3,64	3,64	10,4	10,4	11,0	11,0	150,4	150,4
<b>Итого</b>			<b>17,0</b>	<b>17,0</b>	<b>33,5</b>	<b>33,5</b>	<b>56,6</b>	<b>56,6</b>	<b>542,1</b>	<b>542,1</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Царь горох" со сметаной или другой овощной салат	70	90	3,69	4,05	4,61	8,94	3,69	5,54	67,70	101,55
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	200/30	3,05	3,05	6,47	6,47	12,03	12,03	103,12	103,12
Зразы "Фанфики"	85	85	3,56	4,32	5,32	8,46	7,49	9,1	114,86	227,93
Каша вязкая перловая	150	150	3,04	3,04	21,55	21,55	9,17	9,17	138,06	138,06
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92,0
Хлеб ржаной	25	35	1,23	1,7	0,25	0,35	11,52	16,14	55,0	77,0
Хлеб пшеничный	25	35	1,88	2,62	0,72	1,01	12,68	17,74	66,0	92,4
Фрукты (яблоко)	150	180	0,6	0,72	0,6	0,72	16,7	19,6	67,5	81,0
			<b>18,05</b>	<b>20,52</b>	<b>39,72</b>	<b>47,70</b>	<b>93,48</b>	<b>109,52</b>	<b>704,24</b>	<b>913,05</b>
<b>Полдник</b>										
Пицца с сыром	100	100	11,16	11,16	23,63	23,63	11,01	11,01	242,75	242,75
Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,3	0,3	0,03	0,03	18,73	18,73	73,98	73,98
<b>Итого</b>			<b>11,46</b>	<b>11,46</b>	<b>23,66</b>	<b>23,66</b>	<b>29,74</b>	<b>29,74</b>	<b>316,73</b>	<b>316,73</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>46,5</b>	<b>49,0</b>	<b>96,9</b>	<b>104,9</b>	<b>179,8</b>	<b>195,8</b>	<b>1563,0</b>	<b>1771,8</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	23,6%	20,1%	<b>Белки</b>	14,4%	14,0%					
<b>Обед</b>	30,6%	33,8%	<b>Жиры</b>	30,0%	30,0%					
<b>Полдник</b>	13,8%	11,7%	<b>Углеводы</b>	55,6%	56,0%					

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
<b>ДЕНЬ 2 (вторник) первая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Биточки "Школьник"	75	75	14,1	14,1	19,94	19,94	6,9	6,9	163,50	163,50
Каша вязкая гречневая	150	180	4,5	5,4	5,01	8,02	21,9	26,28	125,50	154,60
Напиток "Смородинка"	200	200	-	-	-	-	29,4	29,4	118,05	118,05
Гренки "Лакомка"	50	50	5,7	5,7	8,6	8,6	9,7	9,7	135,0	135,0
<b>Итого</b>			<b>24,3</b>	<b>25,2</b>	<b>33,5</b>	<b>36,51</b>	<b>67,9</b>	<b>72,28</b>	<b>542,05</b>	<b>571,15</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Нежность" со сметаной/майонезом или другой овощной салат	80	80	1,26	1,68	5,25	10,1	2,04	2,72	67,5	90,0
Борщ с картофелем со сметаной	200/5	200/5	1,89	1,89	13,0	13,0	4,4	4,4	99,9	99,9
Котлеты рыбные с рисом	50	75	8,1	12,15	4,1	8,59	58,4	87,6	97,74	146,61
Пюре картофельное	150	150	3,15	3,15	20,1	20,1	4,95	4,95	138,0	138,0
Бифидин	150	150	4,65	4,65	4,8	4,8	7,2	7,2	90,6	90,6
Хлеб ржаной	25	25	1,23	1,23	0,25	0,25	11,52	11,52	55,0	55,0
Хлеб пшеничный	25	25	1,88	1,88	0,72	0,72	12,68	12,68	66,0	66,0
Фрукты (банан)	150	180	2,25	2,7	0,15	0,18	31,50	37,80	133,50	172,8
<b>Итого</b>			<b>16,31</b>	<b>17,18</b>	<b>48,37</b>	<b>57,74</b>	<b>132,69</b>	<b>168,87</b>	<b>748,21</b>	<b>858,88</b>
<b>Полдник</b>										
Бабка картофельная "Школьная" со сметаной	100/10	100/10	6,30	6,30	25,85	25,85	13,85	13,85	213,12	213,12
Молоко или кефир	150	150	5,6	5,6	17,2	17,2	9,4	9,4	116,0	116,0
<b>Итого</b>			<b>11,90</b>	<b>11,9</b>	<b>43,05</b>	<b>43,05</b>	<b>23,25</b>	<b>23,25</b>	<b>329,12</b>	<b>329,12</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>52,51</b>	<b>54,28</b>	<b>124,92</b>	<b>137,3</b>	<b>223,84</b>	<b>264,4</b>	<b>1619,38</b>	<b>1759,15</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	23,6%	21,2%	<b>Белки</b>	13,1%	11,9%					
<b>Обед</b>	32,5%	31,8%	<b>Жиры</b>	31,1%	30,1%					
<b>Полдник</b>	14,3%	12,2%	<b>Углеводы</b>	55,8%	58,0%					

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
<b>ДЕНЬ 3 (среда) первая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Котлета "Рябушка"	75	85	17,07	19,36	25,15	28,5	5,15	6,84	143,7	162,9
Каша вязкая пшенная	150	180	4,22	5,07	5,01	6,01	24,26	33,11	151,5	181,8
Какао с молоком	150	180	6,73	8,07	7,0	8,4	23,7	31,4	100,5	120,6
Гренки "Лакомка"	60	60	6,32	6,32	10,71	10,71	25,1	25,1	145,0	145,0
<b>Итого</b>			<b>34,34</b>	<b>38,82</b>	<b>47,84</b>	<b>53,59</b>	<b>78,16</b>	<b>96,41</b>	<b>540,70</b>	<b>610,26</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Калейдоскоп" с маслом растительным или другой овощной салат	100	100	0,56	0,68	2,9	3,5	2,25	2,7	37,7	45,3
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	200/5	1,98	1,98	16,58	16,58	4,36	4,36	82,36	82,36
Шницель натуральный рубленный	50	75	9,18	13,76	30,44	45,66	5,44	10,17	142,6	263,9
Макаронные изделия отварные	150	150	5,33	5,33	14,37	14,37	25,55	25,55	146,4	146,4
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92,0
Хлеб ржаной	25	25	1,23	1,23	0,25	0,25	11,52	11,52	55,0	55,0
Хлеб пшеничный	25	25	1,88	1,88	0,72	0,72	12,68	12,68	66,0	66,0
Кондитерское изделие (зефир)	50	50	0,4	0,4	0,05	0,05	39,90	39,90	121,6	121,6
<b>Итого</b>			<b>21,56</b>	<b>26,26</b>	<b>65,51</b>	<b>81,31</b>	<b>121,9</b>	<b>127,08</b>	<b>743,69</b>	<b>872,53</b>
<b>Полдник</b>										
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	100	6,07	6,07	25,96	25,96	37,00	37,00	208,0	208,0
Кисель из клюквенного припаса	150	150	0,03	0,03	-	-	23,3	23,3	90,0	90,0
<b>Итого</b>			<b>6,1</b>	<b>6,1</b>	<b>25,96</b>	<b>25,96</b>	<b>60,3</b>	<b>60,32</b>	<b>298,0</b>	<b>298,02</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>62,00</b>	<b>71,18</b>	<b>139,31</b>	<b>160,86</b>	<b>260,38</b>	<b>283,81</b>	<b>1582,41</b>	<b>1780,81</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	23,5%	22,6%	<b>Белки</b>	13,4%	13,8%					
<b>Обед</b>	32,3%	32,3%	<b>Жиры</b>	30,2%	31,1%					
<b>Полдник</b>	12,9%	11,0%	<b>Углеводы</b>	56,4%	55,0%					

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
<b>ДЕНЬ 4 (четверг) первая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Колбаски "Рыбка золотая"	60	80	11,8	15,7	21,7	28,9	7,05	9,41	96,6	128,8
Каша вязкая овсяная	150	150	4,04	4,04	9,03	9,03	18,15	18,15	144,9	144,9
Кофейный напиток с молоком	200	200	5,2	5,2	4,59	4,59	25,2	25,2	151,3	151,3
Кондитерское изделие (вафли Витоша, 27г/вафли весовые)	27/50	27/50	1,89	1,89	7,6	7,6	16,47	16,47	140,4	140,4
<b>Итого</b>			<b>22,93</b>	<b>26,86</b>	<b>42,88</b>	<b>50,12</b>	<b>66,88</b>	<b>69,23</b>	<b>533,23</b>	<b>565,40</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Перемена" с маслом растительным/майонезом или другой овощной салат	80	100	1,3	2,2	8,41	15,13	3,8	8,83	43,6	78,4
Суп картофельный с бобовыми	200	200	4,5	4,54	4,0	4,0	17,4	17,41	108,6	108,6
Зразы рубленые	75	100	5,70	9,52	35,33	47,11	9,34	17,55	104,0	240,0
"Картофель по-деревенски"	150	150	4,68	4,68	3,77	3,77	38,13	38,13	154,6	154,6
Бифидин	150	150	4,65	4,65	4,8	4,8	7,2	7,2	90,6	90,6
Хлеб ржаной	35	50	1,72	2,45	0,35	0,5	16,1	23,1	77,0	110,0
Хлеб пшеничный	35	50	2,63	3,75	1,02	1,45	17,8	23,4	92,4	132,0
Фрукты (груша)	150	180	0,6	0,72	0,15	0,18	18,2	21,8	85,5	2,6
<b>Итого</b>			<b>25,8</b>	<b>32,6</b>	<b>57,8</b>	<b>76,9</b>	<b>127,9</b>	<b>157,3</b>	<b>756,3</b>	<b>916,8</b>
<b>Подник</b>										
Омлет с сыром	115	115	12,26	12,26	36,2	36,2	39,42	39,42	250,4	250,4
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	23,9	23,9	73,8	73,8
<b>Итого</b>			<b>12,42</b>	<b>12,42</b>	<b>36,36</b>	<b>36,36</b>	<b>63,30</b>	<b>63,30</b>	<b>324,20</b>	<b>324,20</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>61,12</b>	<b>71,83</b>	<b>137,05</b>	<b>163,40</b>	<b>258,10</b>	<b>289,83</b>	<b>1613,69</b>	<b>1806,4</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	23,2%	20,9%	<b>Белки</b>	13,4%	13,7%					
<b>Обед</b>	32,9%	34,0%	<b>Жиры</b>	30,0%	21,1%					
<b>Полдник</b>	14,1%	12,0%	<b>Углеводы</b>	56,6%	55,2%					

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ценность, ккал	
<b>ДЕНЬ 5 (пятница) первая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Пудинг творожно-яблочный со сметаной	120/10	120/10	8,47	8,47	17,45	17,45	20,96	20,96	320,1	320,1
Чай с сахаром	200	200	0,18	0,18	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85
Фрукты (банан)	150	180	2,25	2,7	0,15	0,18	31,50	37,80	133,50	172,8
<b>Итого</b>			<b>10,9</b>	<b>11,4</b>	<b>17,7</b>	<b>17,7</b>	<b>67,5</b>	<b>73,8</b>	<b>510,5</b>	<b>549,8</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Весенняя свежесть" с маслом растительным/майонезом или другой овощной салат	100	100	2,1	2,7	9,11	11,73	0,27	0,34	91,8	118,0
Суп молочный с крупой	200	200	9,84	9,8	23,03	23,03	28,77	28,77	138,0	138,0
Бифштекс "Звычайны"	75	100	8,86	12,48	25,8	34,4	7,03	9,37	187,4	249,9
Пюре картофельное с морковью	150	150	2,30	2,30	4,13	4,13	23,13	23,13	135,0	135,0
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92,0
Хлеб ржаной	25	35	1,23	1,7	0,25	0,35	11,52	16,14	55,0	77,0
Хлеб пшеничный	25	35	1,88	2,62	0,72	1,01	12,68	17,74	66,0	92,4
<b>Итого</b>			<b>27,20</b>	<b>32,65</b>	<b>63,24</b>	<b>74,85</b>	<b>103,6</b>	<b>115,69</b>	<b>765,17</b>	<b>902,25</b>
<b>Полдник</b>										
Ватрушка "Белорусская"	75	75	9,66	9,66	16,42	16,42	29,78	29,78	211,35	211,35
Молоко или кефир	150	150	5,6	5,6	17,2	17,2	9,4	9,4	116,0	116,0
<b>Итого</b>			<b>15,26</b>	<b>15,26</b>	<b>33,62</b>	<b>33,62</b>	<b>39,18</b>	<b>39,18</b>	<b>327,35</b>	<b>327,35</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>53,36</b>	<b>59,26</b>	<b>114,51</b>	<b>126,15</b>	<b>210,25</b>	<b>228,64</b>	<b>1603</b>	<b>1779,37</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	22,2%	20,4%	<b>Белки</b>	14,1%	14,3%					
<b>Обед</b>	33,3%	33,4%	<b>Жиры</b>	30,3%	30,5%					
<b>Полдник</b>	14,2%	12,1%	<b>Углеводы</b>	55,7%	55,2%					

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
<b>ДЕНЬ 1 (понедельник) вторая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Колбаса (сосиски) отварная	50	75	4,95	7,43	13,43	20,15	0,8	6,20	83,4	125,1
Макаронные изделия отварные	150	150	5,33	5,33	14,37	14,37	25,55	25,55	146,4	146,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	5,2	5,2	4,59	4,59	25,2	25,2	113,1	113,1
Фрукты (банан)	150	150	7,2	7,2	9,1	9,1	30,7	30,7	202,4	202,4
<b>Итого</b>			<b>22,68</b>	<b>25,16</b>	<b>41,49</b>	<b>48,205</b>	<b>82,26</b>	<b>87,65</b>	<b>545,3</b>	<b>587,0</b>
<b>Обед</b>										
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком с маслом растительным или другой овощной салат	100	100	2,76	3,55	14,8	19,0	3,8	10,8	88,0	121,3
Суп картофельный с крупой	200	200	1,82	1,82	3,8	3,8	14,77	14,77	102,3	102,3
Рыба жареная	75	100	10,73	15,3	16,6	22,1	9,5	20,7	138,3	194,5
Пюре картофельное	150	150	3,15	3,15	20,1	20,1	4,95	4,95	138,0	138,0
Напиток "Сморозинка"	200	200	-	-	-	-	32,68	32,68	128,1	128,1
Хлеб ржаной	25	35	1,23	1,7	0,25	0,35	11,52	16,14	55,0	77,0
Хлеб пшеничный	25	35	1,88	2,62	0,72	1,01	12,68	17,74	66,0	92,4
<b>Итого</b>			<b>21,57</b>	<b>28,16</b>	<b>56,23</b>	<b>66,34</b>	<b>89,87</b>	<b>117,78</b>	<b>715,67</b>	<b>853,53</b>
<b>Полдник</b>										
Драники "Белорусские узоры" со сметаной	100/15	100/15	4,35	4,35	14,1	14,1	29,5	29,5	209,1	209,1
Кефир или молоко	200	200	5,6	5,60	6,40	6,40	9,4	9,4	116,0	116,0
			<b>9,95</b>	<b>9,95</b>	<b>20,5</b>	<b>20,5</b>	<b>38,9</b>	<b>38,9</b>	<b>325,1</b>	<b>325,1</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>54,20</b>	<b>63,27</b>	<b>118,22</b>	<b>135,05</b>	<b>211,03</b>	<b>244,33</b>	<b>1586,07</b>	<b>1765,63</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	23,7%	21,7%	<b>Белки</b>	14,1%	14,3%					
<b>Обед</b>	31,1%	21,6%	<b>Жиры</b>	30,8%	30,5%					
<b>Полдник</b>	14,1%	12,0%	<b>Углеводы</b>	55,0%	55,2%					

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
<b>ДЕНЬ 2 (вторник) вторая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Запеканка из творога со сметаной	120/15	120/15	10,13	10,13	33,32	33,32	24,53	24,53	243,4	243,4
Чай с сахаром	200	200	0,18	0,18	0,05	0,05	15,0	15,0	56,9	56,9
Сырок глазированный	40	40	3,64	3,64	10,4	10,4	11,0	11,0	150,4	150,4
<b>Итого</b>			<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>43,8</b>	<b>43,8</b>	<b>50,5</b>	<b>50,5</b>	<b>450,7</b>	<b>450,7</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Поздняя осень" со сметаной/майонезом или другой овощной салат	100	100	3,06	4,27	4,5	6,3	2,61	3,65	64,4	90,1
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	200/5	1,7	1,7	10,6	10,6	4,32	4,32	88,0	88,0
Котлета "Кветка"	75	75	10,8	13,5	13,8	17,2	11,06	13,83	168,0	214,9
Каша вязкая гречневая	150	150	4,62	4,62	20,66	20,66	5,01	5,01	156,6	156,6
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92,0
Хлеб ржаной	25	35	1,23	1,7	0,25	0,35	11,52	16,14	55,0	77,0
Хлеб пшеничный	25	35	1,88	2,62	0,72	1,01	12,68	17,74	66,0	92,4
Фрукты (яблоко)	150	180	0,6	0,72	0,6	0,72	16,7	19,6	67,5	81,0
<b>Итого</b>			<b>24,86</b>	<b>30,1</b>	<b>51,29</b>	<b>57,02</b>	<b>84,1</b>	<b>100,49</b>	<b>757,44</b>	<b>891,97</b>
<b>Полдник</b>										
Оладьи с повидлом	100/10	100/10	7,6	7,60	18,87	18,87	54,4	54,4	151,4	151,4
Бифидин	150	150	4,65	4,65	4,8	4,8	7,2	7,2	90,6	90,6
Кондитерское изделие (мармелад)	30	30	0,12	0,12	6,78	6,78	22,8	22,8	87,9	87,9
<b>Итого</b>			<b>12,37</b>	<b>12,37</b>	<b>30,45</b>	<b>30,45</b>	<b>84,42</b>	<b>84,42</b>	<b>329,9</b>	<b>329,9</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>51,2</b>	<b>56,4</b>	<b>125,5</b>	<b>131,2</b>	<b>219,1</b>	<b>235,4</b>	<b>1538,0</b>	<b>1672,5</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	23,8%	20,2%	<b>Белки</b>	12,9%	13,3%					
<b>Обед</b>	32,9%	33,0%	<b>Жиры</b>	31,7%	31,0%					
<b>Полдник</b>	14,3%	12,1%	<b>Углеводы</b>	55,4%	55,7%					

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
<b>ДЕНЬ 3 (среда) вторая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Рыбные палочки	75	90	4,52	5,41	11,59	13,92	12,2	18,62	136,7	192,4
Рис отварной	150	150	3,83	3,83	5,43	5,43	38,65	38,65	222,8	222,8
Чай с сахаром	200	200	0,18	0,18	0,05	0,05	15,0	15,0	56,9	56,9
Фрукты (груша)	100	150	0,4	0,4	0,1	0,1	12,1	12,1	57,0	85,5
<b>Итого</b>			<b>8,93</b>	<b>9,82</b>	<b>17,17</b>	<b>19,50</b>	<b>77,96</b>	<b>84,38</b>	<b>473,40</b>	<b>557,55</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Цыпленок" с маслом растительным/майонезом или другой овощной салат	100	100	5,7	7,1	11,62	16,27	1,78	4,5	84,4	118,2
Суп картофельный с бобовыми	200	200	4,5	4,54	4,0	4,0	17,4	17,41	108,6	108,6
Котлета натуральная рубленая "Нежная"	60	75	10,27	11,83	20,43	25,55	4,91	8,13	126,4	158,0
Капуста тушеная	150	150	3,15	3,15	20,1	20,1	4,95	4,95	138,0	138,0
Бифидин	150	150	4,65	4,65	4,8	4,8	7,2	7,2	90,6	90,6
Хлеб ржаной	25	35	1,23	1,7	0,25	0,35	11,52	16,14	55,0	77,0
Хлеб пшеничный	25	35	1,88	2,62	0,72	1,01	12,68	17,74	66,0	92,4
Кондитерское изделие (вафли)	27/50	27/50	1,89	1,89	7,6	7,6	16,47	16,47	97,4	97,4
<b>Итого</b>			<b>33,29</b>	<b>37,50</b>	<b>69,46</b>	<b>79,66</b>	<b>76,92</b>	<b>92,54</b>	<b>766,40</b>	<b>880,16</b>
<b>Полдник</b>										
Пицца "Студенческая"	155	155	9,71	9,71	19,86	19,86	21,18	21,18	248,4	248,4
Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,3	0,3	0,03	0,03	18,7	18,7	74,0	74,0
<b>Итого</b>			<b>10,01</b>	<b>10,01</b>	<b>19,89</b>	<b>19,89</b>	<b>39,9</b>	<b>39,91</b>	<b>322,4</b>	<b>322,38</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>52,23</b>	<b>57,33</b>	<b>106,52</b>	<b>119,05</b>	<b>194,79</b>	<b>216,83</b>	<b>1562,18</b>	<b>1760,09</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	20,6%	20,7%	<b>Белки</b>	14,8%	14,6%					
<b>Обед</b>	33,3%	32,6%	<b>Жиры</b>	30,1%	30,3%					
<b>Полдник</b>	14,0%	11,9%	<b>Углеводы</b>	55,1%	55,1%					



Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ценность, ккал	
<b>ДЕНЬ 4 (четверг) вторая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Творожно-фруктовая запеканка с сметаной	120/10	120/10	10,10	10,10	31,93	31,93	9,22	9,22	254,0	254,0
Чай с сахаром	200	200	2,98	2,98	2,4	2,4	19,3	19,3	108,0	108,0
Фрукты (банан)	150	180	2,25	2,7	0,75	0,9	31,5	40,8	144,0	182,8
<b>Итого</b>			<b>15,33</b>	<b>15,78</b>	<b>35,08</b>	<b>35,23</b>	<b>60,05</b>	<b>69,35</b>	<b>506,01</b>	<b>544,81</b>
<b>Обед</b>										
Салат "Оригинальный со свеклой" с маслом рпстительным или другой овощной салат	100	100	1,23	1,23	4,08	4,08	9,06	9,06	76,56	76,56
Щи из капусты (свежей) с картофелем со сметаной	200/5	200/5	1,98	1,98	4,36	4,36	8,6	8,6	82,4	82,4
Мясо тушеное	50/50	75/50	11,6	17,0	35,66	44,58	7,61	15,61	213,0	374,1
Каша вязкая перловая	150	150	3,07	3,07	3,26	3,26	21,8	21,8	131,1	131,1
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92,0
Хлеб ржаной	35	35	1,7	1,7	0,35	0,35	16,14	16,14	77,0	77,0
Хлеб пшеничный	35	35	2,62	2,62	1,01	1,01	17,74	17,74	92,4	92,4
<b>Итого</b>			<b>23,2</b>	<b>28,64</b>	<b>48,92</b>	<b>57,84</b>	<b>101,13</b>	<b>109,13</b>	<b>764,4</b>	<b>925,5</b>
<b>Полдник</b>										
Омлет натуральный с маслом растительным	105/5	105/5	8,22	8,22	20,4	20,4	29,83	29,83	234,9	234,9
Бифидин	150	150	4,65	4,65	4,8	4,8	7,2	7,2	90,6	90,6
<b>Итого</b>			<b>12,87</b>	<b>12,87</b>	<b>25,20</b>	<b>25,20</b>	<b>37,03</b>	<b>37,03</b>	<b>325,50</b>	<b>325,50</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>51,40</b>	<b>57,29</b>	<b>109,20</b>	<b>118,27</b>	<b>198,21</b>	<b>215,51</b>	<b>1595,91</b>	<b>1795,81</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	22,0%	20,2%	<b>Белки</b>	14,3%	14,6%					
<b>Обед</b>	33,2%	34,3%	<b>Жиры</b>	30,4%	30,2%					
<b>Полдник</b>	14,2%	12,1%	<b>Углеводы</b>	55,2%	55,1%					

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
<b>ДЕНЬ 5 (пятница) вторая неделя</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>
Биточки "Улыбка"	50	75	8,1	12,16	36,48	36,48	5,59	8,36	179,24	268,87
Каша вязкая овсяная	150	150	4,0	4,0	6,0	6,03	18,15	18,15	144,9	144,9
Чай с сахаром	200	200	0,18	0,18	0,05	0,05	15,0	15,0	56,9	56,9
Фрукты (груша)	150	150	0,6	0,6	0,15	0,15	18,15	18,15	85,5	85,5
<b>Итого</b>			<b>12,92</b>	<b>16,98</b>	<b>42,71</b>	<b>42,71</b>	<b>56,9</b>	<b>59,67</b>	<b>466,52</b>	<b>556,15</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным/сметаной или другой овощной салат	100	100	0,62	0,80	12,98	16,68	2,36	3,04	83,0	106,7
Суп картофельный	200	200	2,0	2,0	3,8	3,8	16,0	16,0	97,4	97,4
Жаркое по-домашнему	60/150	80/200	15,9	21,2	43,44	43,44	21,5	28,67	284,1	374,8
Бифидин	200	200	6,2	6,2	9,6	9,6	6,4	6,4	108,4	120,8
Хлеб ржаной	50	50	2,45	2,45	0,5	0,5	23,1	23,1	65,0	65,0
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	3,75	1,45	1,45	25,4	25,4	132,0	132,0
<b>Итого</b>			<b>30,93</b>	<b>36,4</b>	<b>71,79</b>	<b>75,49</b>	<b>94,67</b>	<b>102,52</b>	<b>769,91</b>	<b>896,73</b>
<b>Полдник</b>										
сметаной/повидлом	100/5	100/5	6,93	6,93	12,27	12,27	48,28	48,28	138,40	138,40
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	93,8	93,8
Кондитерское изделие (вафли Витоша, 27г/вафли весовые)	27/50	27/50	1,89	1,89	7,6	7,6	16,47	16,47	97,4	97,4
<b>Итого</b>			<b>9,0</b>	<b>9,0</b>	<b>20,0</b>	<b>20,0</b>	<b>88,6</b>	<b>88,6</b>	<b>329,6</b>	<b>329,6</b>
<b>Итого за весь день</b>			<b>52,83</b>	<b>62,36</b>	<b>134,49</b>	<b>138,23</b>	<b>240,20</b>	<b>250,82</b>	<b>1566,03</b>	<b>1782,48</b>
	<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>		<b>6-10 лет</b>	<b>11-18 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	20,3%	20,6%	<b>Белки</b>	12,4%	13,8%					
<b>Обед</b>	33,5%	33,2%	<b>Жиры</b>	31,5%	30,6%					
<b>Полдник</b>	14,3%	12,2%	<b>Углеводы</b>	56,2%	55,6%					