

Сравнительная структура применяемого основного и перспективного диетического (ЖКТ) меню для учащихся общеобразовательных организаций г. Петропавловск-Камчатский

## Основное меню 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
<b>День/неделя: Понедельник - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
182/МССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>
<b>Обед</b>		
69/МССЖ	Винегрет с сельдью	60
99/МССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225
245/МССЖ	Бефстроганов из говядины	90
171/МССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
349/МССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>
<b>Полдник</b>		
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100
	Ряженка 2,5%	200
338/М	Груша	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>
<b>Итого за Понедельник - 1</b>		<b>1 920</b>
<b>День/неделя: Вторник - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
15/М	Сыр полутвердый	15
219/МССЖ	Залепанка из творога с соусом ягодным, 150/30	180
378/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200
428/МССЖ	Булочка с маком	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>
<b>Обед</b>		
32/МССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60
96/МССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210
284/МССЖ	Залепанка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным, 240/30	270
	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>
<b>Полдник</b>		
406/МССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
338/М	Киви	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>
<b>Итого за Вторник - 1</b>		<b>1 830</b>

## Меню ЖКТ 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
<b>День/неделя: Понедельник - 1</b>	
<b>Завтрак</b>	
Масло сливочное	10
Омлет паровой	70
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5	210
Чай с сахаром, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>	
Банан	100
Йогурт питьевой	200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>	<b>300</b>
<b>Обед</b>	
Икра свекольная	60
Суп-пюре из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Бефстроганов из говядины	90
Каша гречневая вязкая	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб пшеничный	60
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>
<b>Полдник</b>	
Ряженка 2,5%	200
Банан	100
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>
<b>Итого за Понедельник - 1</b>	<b>1 915</b>
<b>День/неделя: Вторник - 1</b>	
<b>Завтрак</b>	
Суфле творожное	150
Соус ванильный	50
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб пшеничный	50
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>	
Банан	100
Чай с сахаром, 200/11	200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>	<b>300</b>
<b>Обед</b>	
Салат из отварной моркови	60
Суп картофельный с рисом с говядиной отварной, 200/10	210
Залепанка картофельная с субпродуктами с соусом сметанным, 240/30	270
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб пшеничный	60
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>
<b>Полдник</b>	
Банан	100
Ацидофилин	200
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>
<b>Итого за Вторник - 1</b>	<b>1 850</b>

<b>День/неделя: Среда - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом сметанным, 90/30	120
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		620
<b>Обед</b>		
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		900
<b>Полдник</b>		
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75
	Йогурт питьевой	200
338/М	Виноград	100
<b>Итого за Полдник</b>		375
<b>Итого за Среда - 1</b>		1 895
<b>День/неделя: Четверг - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
15/М	Сыр полутвердый	15
210/М	Омлет натуральный	50
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		615
<b>Обед</b>		
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		890
<b>Полдник</b>		
692/К/ССЖ	Пита с сыром	75
	Сок фруктовый	200
338/М	Банан	100
<b>Итого за Полдник</b>		375
<b>Итого за Четверг - 1</b>		1 880

<b>День/неделя: Среда - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Котлета Морячок на пару с соусом сметанным, 90/30		120
Картофель отварной		150
Чай с шиповником, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		520
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Ряженка 2,5%		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Икра овощная		60
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10		225
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 240/5		245
Компот из черной смородины, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		790
<b>Полдник</b>		
Йогурт питьевой		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Среда - 1</b>		1 910
<b>День/неделя: Четверг - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Омлет паровой		70
Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5		200
Чай с сахаром, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		520
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Чай с молоком, 200/11		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат из свежих огурцов		60
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10		220
Бефстроганов из куриного филе		90
Макароны отварные		150
Напиток из шиповника, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		780
<b>Полдник</b>		
Ряженка		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Четверг - 1</b>		1 900

<b>День/неделя: Пятница - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
394/МССЖ	Биточки из курицы	90
142/МССЖ	Рагу овощное	150
382/МССЖ	Какао на молоке, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		590
<b>Обед</b>		
64/КССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60
104/МССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220
259/МССЖ	Жаркое по-домашнему	240
342/МССЖ	Морс из брусники, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		890
<b>Полдник</b>		
421/МССЖ	Булочка сдобная с творогом	75
	Снежок	200
338/М	Апельсин	150
<b>Итого за Полдник</b>		425
<b>Итого за Пятница - 1</b>		1 905
<b>День/неделя: Понедельник - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
175/МССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210
377/МССЖ	Чай ягодный, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		615
<b>Обед</b>		
89/МССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215
268/МССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/30	120
171/МССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
348/МССЖ	Компот из кураги, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		915
<b>Полдник</b>		
412/МССЖ	Пицца Школьная	80
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Полдник</b>		380
<b>Итого за Понедельник - 2</b>		1 910

<b>День/неделя: Пятница - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Биточки из курицы на пару с соусом сметанным, 90/20		110
Пюре из моркови и картофеля		150
Какао на молоке, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		510
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Йогурт питьевой		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат из отварной свеклы		60
Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20		220
Мясо тушеное		90
Картофельное пюре		150
Морс из брусники, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		780
<b>Полдник</b>		
Снежок		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Пятница - 1</b>		1 890
<b>День/неделя: Понедельник - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Омлет паровой		70
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5		210
Чай с сахаром, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		530
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Чай с молоком, 200/11		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат картофельный с кальмаром		60
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 200/15		215
Котлеты домашние на пару с соусом сметанным, 90/30		120
Каша гречневая вязкая		150
Компот из кураги, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		805
<b>Полдник</b>		
Ряженка 2,5		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Понедельник - 2</b>		1 935

<b>День/неделя: Вторник - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
219/МССЖ	Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180
378/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200
	Булочка с изюмом	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>
<b>Обед</b>		
37/МССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60
106/МССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220
291/МССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240
388/МССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>
<b>Полдник</b>		
398/МССЖ	Ближнички с джемом	100
	Простокваша	200
338/М	Киви	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>
<b>Итого за Вторник - 2</b>		<b>1 830</b>
<b>День/неделя: Среда - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
268/МССЖ	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120
171/МССЖ	Каша гречневая рассычатая	150
376/МССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>
<b>Обед</b>		
32/МССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60
102/МССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200
232/МССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90
128/МССЖ	Картофельное пюре	150
349/МССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>
<b>Полдник</b>		
406/МССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75
	Сок фруктовый	200
338/М	Груша	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>
<b>Итого за Среда - 2</b>		<b>1 875</b>

<b>День/неделя: Вторник - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Пудинг из творога с молоком сгущенным, 150/20		170
Чай с молоком, 200/11		200
Хлеб пшеничный		50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Йогурт питьевой		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		<b>300</b>
<b>Обед</b>		
Икра овощная		60
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20		220
Плов с отварной птицей, 90/150		240
Напиток витаминный, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>
<b>Полдник</b>		
Ацидофилин		200
Банан		100
Итого за Полдник		300
<b>Итого за Вторник - 2</b>		<b>1 810</b>
<b>День/неделя: Среда - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Суфле из печени с соусом сметанным, 90/20		110
Каша гречневая вязкая		150
Чай с шиповником, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Ацидофилин		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		<b>300</b>
<b>Обед</b>		
Салат из отварной моркови		60
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10		200
Рыба, запеченная в сметанном соусе		90
Картофельное пюре		150
Компот из сухофруктов, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>
<b>Полдник</b>		
Йогурт питьевой		200
Банан		100
Итого за Полдник		300
<b>Итого за Среда - 2</b>		<b>1 870</b>

<b>День/неделя: Четверг - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		615
<b>Обед</b>		
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
266/М/ССЖ	Бифитекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	120
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		925
<b>Полдник</b>		
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75
	Ацидофилин	200
338/М	Виноград	100
<b>Итого за Полдник</b>		375
<b>Итого за Четверг - 2</b>		1 915
<b>День/неделя: Пятница - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		585
<b>Обед</b>		
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	200
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей, 240	240
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		880
<b>Полдник</b>		
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200
338/М	Груша	100
<b>Итого за Полдник</b>		355
<b>Итого за Пятница - 2</b>		1 820

<b>День/неделя: Четверг - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Омлет паровой		70
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5		210
Чай с сахаром, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		530
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Ряженка		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат из свежих огурцов		60
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10		225
Тефтели из говядины с соусом сметанным, 90/30		120
Макароны отварные		150
Компот из вишни, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		815
<b>Полдник</b>		
Ацидофилин		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Четверг - 2</b>		1 945
<b>День/неделя: Пятница - 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
Мясо тушеное		90
Картофель отварной		150
Какао на молоке, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		480
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Снежок		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Икра свекольная		60
Суп картофельный с рисом с курицей, 200/10		200
Рагу из овощей с курицей, 240		240
Морс из брусники, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		760
<b>Полдник</b>		
Чай с шиповником, 200/11		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Пятница - 2</b>		1 840

День/неделя: Понедельник - 3		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
173/МССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/10	220
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
338/М	Хлеб пшеничный	40
	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		625
<b>Обед</b>		
77/М	Сельдь с картофелем	60
82/МССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
260/МССЖ	Пирожки из говядины	90
171/МССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
349/МССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		895
<b>Полдник</b>		
398/МССЖ	Ближнички с молоком густым	100
	Раженка 2,5%	200
338/М	Апельсин	150
<b>Итого за Полдник</b>		450
<b>Итого за Понедельник - 3</b>		1 970
<b>День/неделя: Вторник - 3</b>		
<b>Завтрак</b>		
15/М	Сыр полутвердый	15
222/МССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180
378/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200
428/МССЖ	Булочка с маком	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		545
<b>Обед</b>		
69/М	Винегрет с морской капустой	60
96/МССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220
293/МССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95
128/МССЖ	Картофельное пюре	150
	Сок фруктовый	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		895
<b>Полдник</b>		
406/МССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
338/М	Виноград	100
<b>Итого за Полдник</b>		375
<b>Итого за Вторник - 3</b>		1 815

День/неделя: Понедельник - 3		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Омлет паровой		70
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5		210
Чай с сахаром, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		530
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Ацидофиллин		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат картофельный с кальмаром		60
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10		225
Бефстроганов из говядины		90
Каша гречневая вязкая		150
Компот из сухофруктов, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		785
<b>Полдник</b>		
Раженка 2,5%		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Понедельник - 3</b>		1 915
<b>День/неделя: Вторник - 3</b>		
<b>Завтрак</b>		
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 150/50		200
Чай с молоком, 200/11		200
Хлеб пшеничный		50
<b>Итого за Завтрак</b>		450
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Чай с сахаром, 200/11		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Икра овощная		60
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10		2220
Куриное филе отварное с соусом сметанным, 90/20		110
Картофельное пюре		150
Компот из свежих яблок		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		2800
<b>Полдник</b>		
Чай с молоком, 200/11		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Вторник - 3</b>		3 850

День/неделя: Среда - 3		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
294/МССЖ	Биточки из курицы	90
142/МССЖ	Рагу овощное	150
376/МССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		590
<b>Обед</b>		
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
102/МССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200
392/МССЖ	Пельмени рыбные с маслом, 240/5	245
342/МССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		885
<b>Полдник</b>		
222/МССЖ	Пудинг творожный	75
	Йогурт питьевой	200
338/М	Киви	100
<b>Итого за Полдник</b>		375
<b>Итого за Среда - 3</b>		1 850
<b>День/неделя: Четверг - 3</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
15/М	Сыр полутвердый	15
210/М	Омлет натуральный	50
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		615
<b>Обед</b>		
39/МССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60
89/МССЖ	Шницель с курицей со сметаной, 200/15/10	225
265/МССЖ	Плов с говядиной	240
388/МССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		895
<b>Полдник</b>		
	Круассан с сыром	75
	Сок фруктовый	200
338/М	Груша	100
<b>Итого за Полдник</b>		375
<b>Итого за Четверг - 3</b>		1 885

День/неделя: Среда - 3		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Биточки из курицы на пару		90
Картофель и овощи, тушенные в соусе		150
Чай с шиповником, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		490
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Снежок		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат из свежих огурцов		60
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10		200
Пельмени рыбные с маслом сливочным, 240/5		245
Компот из черной смородины, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		765
<b>Полдник</b>		
Йогурт питьевой		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Среда - 3</b>		1 855
<b>День/неделя: Четверг - 3</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Омлет паровой		70
Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5		210
Чай с сахаром, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		530
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Ацидофиллин		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат из отварной моркови		60
Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10		225
Суфле из говядины с соусом сметанным, 90/30		120
Каша рисовая вязкая, 150		150
Напиток из шиповника, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		815
<b>Полдник</b>		
Раженка		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Четверг - 3</b>		1 945

<b>День/неделя: Пятница - 3</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
256/М/ССЖ	Соус болоньезе	90
202/М/ССЖ	Макарони отварные	150
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		590
<b>Обед</b>		
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		880
<b>Полдник</b>		
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75
	Снежок	200
338/М	Банан	100
<b>Итого за Полдник</b>		375
<b>Итого за Пятница - 3</b>		1 845
<b>День/неделя: Понедельник - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		615
<b>Обед</b>		
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	90
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		895
<b>Полдник</b>		
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
338/М	Киви	100
<b>Итого за Полдник</b>		380
<b>Итого за Понедельник - 4</b>		1 890

<b>День/неделя: Пятница - 3</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Мясо тушеное		90
Макарони отварные		150
Какао на молоке, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		490
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Йогурт питьевой		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы отварной		60
Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10		210
Бефстроганов из куриного филе		90
Каша гречневая вязкая		150
Морс из брусники, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		770
<b>Полдник</b>		
Снежок		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Пятница - 3</b>		1 860
<b>День/неделя: Понедельник - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Омлет паровой		70
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5		210
Чай с шиповником, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		530
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Чай с молоком, 200/11		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Икра овощная		60
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10		225
Бефстроганов из говядины		90
Картофельное пюре		150
Компот из кураги, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		785
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром, 200/11		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Понедельник - 4</b>		1 915



<b>День/неделя: Вторник - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
394/МССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230
378/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200
428/МССЖ	Булочка с кунжутом	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		590
<b>Обед</b>		
69/МССЖ	Винегрет с кальмаром	60
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210
459/МССЖ	Рагу из овощей с курицей	240
388/МССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		880
<b>Полдник</b>		
398/МССЖ	Блинчики с джемом	100
	Простокваша	200
338/М	Виноград	100
<b>Итого за Полдник</b>		400
<b>Итого за Вторник - 4</b>		1 870
<b>День/неделя: Среда - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
15/М	Сыр полутвердый	15
291/МССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240
376/МССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		595
<b>Обед</b>		
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
104/МССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220
234/МССЖ	Котлета рыбная (горбуша) с маслом, 90/5	95
128/МССЖ	Картофельное пюре	150
349/МССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		895
<b>Полдник</b>		
406/МССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75
	Сок фруктовый	200
338/М	Апельсин	150
<b>Итого за Полдник</b>		425
<b>Итого за Среда - 4</b>		1 915

<b>День/неделя: Вторник - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30		230
Чай с молоком, 200/11		200
Хлеб пшеничный		50
<b>Итого за Завтрак</b>		490
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Ацидофилин		
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		100
<b>Обед</b>		
Салат картофельный с кальмаром		60
Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной, 200/10		210
Рагу из овощей с курицей		240
Напиток витаминный, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		770
<b>Полдник</b>		
Ряженка		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Вторник - 4</b>		1 660
<b>День/неделя: Среда - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Плов с отварной птицей, 90/150		240
Чай с шиповником, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		490
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Чай с молоком, 200/11		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300
<b>Обед</b>		
Салат из свежих огурцов		60
Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20		220
Котлета рыбная (горбуша) на пару с маслом, 90/5		95
Картофельное пюре		150
Компот из сухофруктов, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		785
<b>Полдник</b>		
Йогурт питьевой		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		300
<b>Итого за Среда - 4</b>		1 875

<b>День/неделя: Четверг - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
14/М	Масло сливочное	10
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
173/МССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>
<b>Обед</b>		
32/МССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60
84/МССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220
322/КССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90
202/МССЖ	Макароны отварные	150
342/МССЖ	Компот из вишни, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Груша	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>
<b>Полдник</b>		
222/МССЖ	Пудинг творожный	75
	Ацидофиллин	200
338/М	Киви	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>
<b>Итого за Четверг - 4</b>		<b>1 880</b>
<b>День/неделя: Пятница - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95
202/МССЖ	Макароны отварные	150
382/МССЖ	Какао на молоке, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Груша	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>
<b>Обед</b>		
49/МССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60
106/МССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220
263/МССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240
342/МССЖ	Морс из брусники, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>
<b>Полдник</b>		
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55
376/МССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200
338/М	Груша	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>
<b>Итого за Пятница - 4</b>		<b>1 830</b>

<b>День/неделя: Четверг - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное		10
Омлет паровой		70
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5		210
Чай с сахаром, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Ряженка		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		<b>300</b>
<b>Обед</b>		
Салат из отварной моркови		60
Борщ из капусты и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10		220
Бефстроганов из куриного филе		90
Макароны отварные		150
Компот из вишни, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>
<b>Полдник</b>		
Ацидофиллин		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>
<b>Итого за Четверг - 4</b>		<b>1 910</b>
<b>День/неделя: Пятница - 4</b>		
<b>Завтрак</b>		
Мясо тушеное		90
Макароны отварные		150
Какао на молоке, 200/11		200
Хлеб пшеничный		40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		
Банан		100
Чай с молоком, 200/11		200
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		<b>300</b>
<b>Обед</b>		
Икра овощная		60
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20		220
Рагу из овощей с говядиной		240
Морс из брусники, 200/11		200
Хлеб пшеничный		60
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>
<b>Полдник</b>		
Чай с шиповником, 200/11		200
Банан		100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>
<b>Итого за Пятница - 4</b>		<b>1 860</b>