

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520.000</b>	<b>17.500</b>	<b>19.900</b>	<b>61.400</b>	<b>493.800</b>
	<b>Обед</b>						
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000
	Котлеты рыбные	г	100	13.000	1.600	10.000	234.900
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>27.840</b>	<b>12.740</b>	<b>88.060</b>	<b>709.000</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1.280.000</b>	<b>45.340</b>	<b>32.640</b>	<b>149.460</b>	<b>1.202.800</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24.00	11.55	35.50	343.400
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.000</b>	<b>27.350</b>	<b>12.720</b>	<b>67.900</b>	<b>500.000</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19.500	9.400	7.600	193.000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0.60	0.00	9.70	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>42.03</b>	<b>27.25</b>	<b>91.48</b>	<b>777.700</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1.260.000</b>	<b>69.380</b>	<b>39.970</b>	<b>159.380</b>	<b>1.277.700</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180

	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510.000</b>	<b>10.480</b>	<b>16.680</b>	<b>66.910</b>	<b>475.010</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат витаминный	г	60	0.720	3.000	3.300	44.000
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5.44	5.2	8	100.6
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202
	Макароньы отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500
	Сок яблочный	г	205	1.025	0.205	20.7	90.3
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>31.22</b>	<b>27.295</b>	<b>87.030</b>	<b>728.100</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,275.000</b>	<b>41.695</b>	<b>43.975</b>	<b>153.940</b>	<b>1,203.110</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	35.6
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>18.6</b>	<b>23.880</b>	<b>36.32</b>	<b>471.200</b>
	<b>Обед</b>						
	Винегрет овощной	г	60	1.000	3.700	4.000	52.800
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10.000	110
	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28.840</b>	<b>22.640</b>	<b>84.580</b>	<b>706.000</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,280.000</b>	<b>47.440</b>	<b>46.520</b>	<b>120.900</b>	<b>1,177.200</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Макароньы отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500.000</b>	<b>12.900</b>	<b>9.970</b>	<b>61.000</b>	<b>496.600</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1.050	3.710	5.550	60.000
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000
	Картофельное пюре	г	150	4.050	6.000	8.700	161.000
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>25.910</b>	<b>25.450</b>	<b>74.730</b>	<b>705.700</b>
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1,300.000</b>	<b>38.810</b>	<b>35.420</b>	<b>135.730</b>	<b>1,202.300</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.100	207.000

	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525.000</b>	<b>13.950</b>	<b>14.070</b>	<b>63.400</b>	<b>474.300</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0.600	5.000	2.100	44.000
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20.000	19.500	3.300	258.000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>39.330</b>	<b>40.720</b>	<b>83.180</b>	<b>832.700</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,285.000</b>	<b>53.280</b>	<b>54.790</b>	<b>146.580</b>	<b>1,307.000</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>500</b>	<b>28.140</b>	<b>14.620</b>	<b>68.200</b>	<b>517.600</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0.800	3.700	3.700	73.000
	Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000
	Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000
	Рагу из овощей	г	150	2.80	6.40	21.00	127.500
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>31.780</b>	<b>29.540</b>	<b>81.480</b>	<b>714.200</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,250.000</b>	<b>59.920</b>	<b>44.160</b>	<b>149.680</b>	<b>1,231.800</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20.300</b>	<b>25.780</b>	<b>55.780</b>	<b>470.400</b>
	<b>Обед</b>						
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5
	Сок виноградный	г	205	0.62	0.41	33.40	143.500
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24.285</b>	<b>22.170</b>	<b>71.160</b>	<b>710.100</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,285.000</b>	<b>44.585</b>	<b>47.950</b>	<b>126.940</b>	<b>1,180.500</b>

<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000
	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>570.000</b>	<b>26.950</b>	<b>20.230</b>	<b>61.830</b>	<b>548.100</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17.000	5.000	14.000	173.000
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>34.950</b>	<b>17.250</b>	<b>106.320</b>	<b>732.100</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,320.000</b>	<b>61.900</b>	<b>37.480</b>	<b>168.150</b>	<b>1,280.200</b>
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600
	Банан	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9.630</b>	<b>14.470</b>	<b>80.230</b>	<b>496.210</b>
	<b>Обед</b>						
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	6.6
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17.400	6.400	3.090	136.000
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9.000	5.000	4.430	177.360
	Картофель отварной	г	150	4.100	7.700	15.400	180.000
	Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400
	<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>34.585</b>	<b>20.100</b>	<b>69.140</b>	<b>709.160</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,315.000</b>	<b>44.215</b>	<b>34.570</b>	<b>149.370</b>	<b>1,205.370</b>

За две недели в день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно
	56	49.000	192.110	1,493.800
	#REF!	#REF!	#REF!	#####
	77	79	335	2350
<b>Не менее</b>	46.2	47.4	201	1410










---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

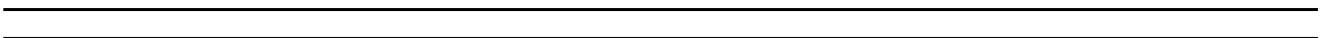
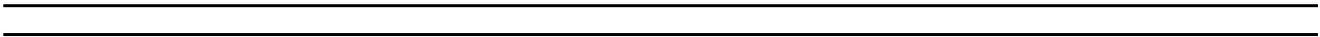
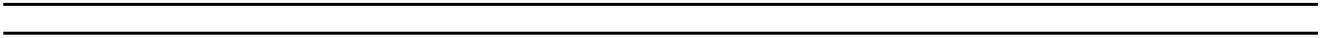
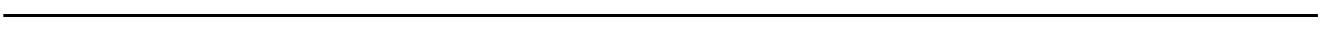
---



--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

---



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--







--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

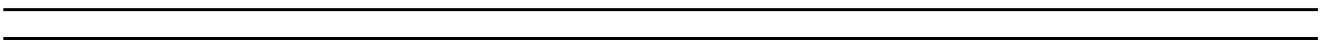
---









A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 lines in total. The lines are evenly spaced and span the width of the page.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

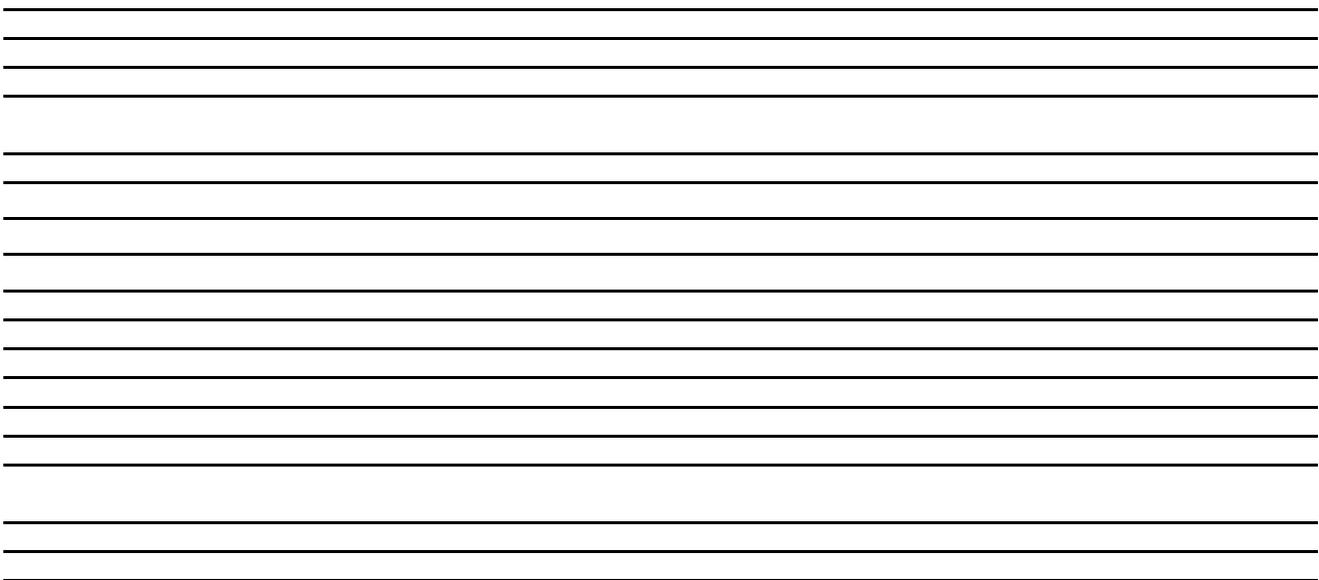
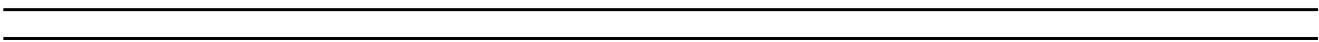
---











--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

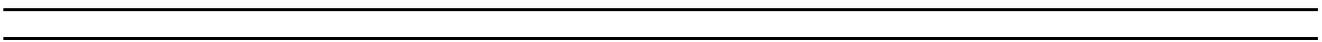
---









A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 lines in total. The lines are evenly spaced and span the width of the page.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

---







