СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ МО «Сергиево-Посадский физико-математический лицей»
_____ О.А. Макарова
12 января 2026

УТВЕРЖДЕНО:
организатор питания ИП Филин А.С.
_____ А.С. Филин
12 января 2026

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 12-18 лет

(завтраки и обеды)

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационов завтрак, обед.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 1 (Понедельник)		**День 1 (Понедельник)**																				
День 1 (Понедельник)		**Завтрак**																				
День 1 (Понедельник)	1	Блины	180	12,83	11,30	68,40	426,41	0,54	0,17	0,19	37,92	-	135,78	171,49	27,70	1,34	-	-	-	0,01	982	982
День 1 (Понедельник)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 1 (Понедельник)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 1 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 1 (Понедельник)	5	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 - -	3,35 - -	20,43 - 5,00	127,00 - 19,95	0,52 - -	0,02 - -	0,12 - -	12,90 - -	- - -	109,66 9,41 0,15	104,46 15,66 -	29,04 - -	1,01 - 0,02	- - -	- - -	- - -	0,01 - -	872-2 877-2 887	872-2 877-2 887
День 1 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 1 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 1 (Понедельник)		**Итого:**	**595**	**26,22**	**22,96**	**149,38**	**913,43**	**12,96**	**0,31**	**0,47**	**98,22**	**0,00**	**469,76**	**462,68**	**86,09**	**5,50**	**13,20**	**0,00**	**0,00**	**0,02**		
День 1 (Понедельник)		**Обед**																				
День 1 (Понедельник)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 1 (Понедельник)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 1 (Понедельник)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 1 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 1 (Понедельник)	5	Суп «Минестроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	0,00	306	306
День 1 (Понедельник)	6	Печень по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	4 334,40	-	362,48	284,03	17,88	5,28	-	-	-	0,01	583	583
День 1 (Понедельник)	7	Пюре картофельное	180	3,92	4,45	26,38	161,63	15,55	0,19	0,16	14,85	-	62,81	115,87	39,57	1,47	-	-	-	0,01	737	737
День 1 (Понедельник)	8	*Напиток на выбор:* Сок *или* Кисель из смородины*	200	1,00 0,17	0,20 0,06	20,20 26,07	92,00 105,62	4,00 16,00	0,02 0,00	0,02 0,01	- -	- -	14,00 10,98	14,00 9,90	8,00 4,96	2,80 0,27	240,00 -	- -	- -	- 0,00	969 892	969 892
День 1 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 1 (Понедельник)		**Итого:**	**923**	**27,84**	**29,39**	**116,25**	**858,57**	**92,32**	**0,66**	**1,98**	**4368,10**	**0,00**	**661,01**	**651,90**	**136,24**	**10,85**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,04**		
День 1 (Понедельник) Итого		**Итого за день****	**1518**	**54,06**	**52,34**	**265,63**	**1772,00**	**105,28**	**0,97**	**2,45**	**4466,32**	**0,00**	**1130,77**	**1114,58**	**222,33**	**16,36**	**13,20**	**0,00**	**0,00**	**0,06**		
День 2 (Вторник)		**День 2 (Вторник)**																				
День 2 (Вторник)		**Завтрак**																				
День 2 (Вторник)	1	Каша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	0,01	418	418
День 2 (Вторник)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 2 (Вторник)	3	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на молоке *или* Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 - -	3,40 - -	19,47 - 5,00	126,86 - 19,95	0,60 - -	2,42 - -	0,13 - -	15,00 - -	- - -	141,30 9,41 0,15	114,84 15,66 -	30,00 - -	1,73 - 0,02	- - -	- - -	- - -	0,02 - -	875 877-2 887	875 877-2 887
День 2 (Вторник)	4	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	ПП	ПП
День 2 (Вторник)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 2 (Вторник)		**Итого:**	**655**	**20,60**	**17,91**	**124,12**	**735,76**	**4,28**	**2,71**	**0,69**	**85,63**	**1,25**	**584,93**	**600,66**	**114,71**	**3,74**	**183,75**	**0,00**	**0,03**	**0,04**		
День 2 (Вторник)		**Обед**																				
День 2 (Вторник)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 2 (Вторник)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 2 (Вторник)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 2 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 2 (Вторник)	5	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	3,03	12,66	86,29	14,88	0,06	0,06	13,80	-	113,64	53,88	24,14	1,13	-	-	-	0,01	264	264
День 2 (Вторник)	6	Говядина по-мексикански	100	14,19	12,43	10,52	224,97	20,50	0,11	0,14	5,04	-	26,86	173,06	34,29	2,51	13,04	0,00	0,00	0,01	572	572
День 2 (Вторник)	7	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,95	3,56	35,99	207,50	-	0,27	0,13	5,40	-	14,80	188,49	126,12	4,24	-	-	-	0,00	720	720
День 2 (Вторник)	8	*Напиток на выбор:* Компот вишневый *или* Компот из плодов сухих*	200	0,16 0,80	0,04 0,06	16,11 21,39	66,26 87,90	3,00 1,00	0,01 0,01	0,01 0,04	- 200,00	- -	7,82 23,30	6,00 38,40	5,20 18,40	0,14 600,03	- -	- -	- -	0,00 -	914 933	914 933
День 2 (Вторник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 2 (Вторник)		**Итого:**	**923**	**30,80**	**28,83**	**118,50**	**873,44**	**55,88**	**0,57**	**0,42**	**24,24**	**0,00**	**312,42**	**590,89**	**230,85**	**10,48**	**90,04**	**0,00**	**0,01**	**0,02**		
День 2 (Вторник) Итого		**Итого за день****	**1578**	**51,40**	**46,74**	**242,61**	**1609,20**	**60,16**	**3,28**	**1,11**	**109,87**	**1,25**	**897,35**	**1191,54**	**345,56**	**14,21**	**273,79**	**0,00**	**0,04**	**0,07**		
День 3 (Среда)		**День 3 (Среда)**																				
День 3 (Среда)		**Завтрак**																				
День 3 (Среда)	1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,00	1007	1007
День 3 (Среда)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 3 (Среда)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 3 (Среда)	4	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 - -	3,35 - -	20,43 - 5,00	127,00 - 19,95	0,52 - -	0,02 - -	0,12 - -	12,90 - -	- - -	109,66 9,41 0,15	104,46 15,66 -	29,04 - -	1,01 - 0,02	- - -	- - -	- - -	0,01 - -	872-2 877-2 887	872-2 877-2 887
День 3 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 3 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 3 (Среда)		**Итого:**	**580**	**26,64**	**22,15**	**127,68**	**816,09**	**12,32**	**0,26**	**0,49**	**81,60**	**0,00**	**301,27**	**379,07**	**89,96**	**5,06**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**		
День 3 (Среда)		**Обед**																				
День 3 (Среда)	1	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 3 (Среда)	2	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 3 (Среда)	3	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 3 (Среда)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793

**- По желанию ребенка*

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.*

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационов завтрак, обед.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 3 (Среда)	5	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	288	288
День 3 (Среда)	6	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,00	716	716
День 3 (Среда)	7	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	-	34,37	83,29	30,11	1,37	-	-	-	0,00	461	461
День 3 (Среда)	8	*Напиток на выбор:* Сок *или* Компот из вишни с яблоками*	200	1,00 0,25	0,20 0,13	20,20 24,35	92,00 101,01	4,00 5,30	0,02 0,01	0,02 0,01	- -	- -	14,00 11,68	14,00 8,53	8,00 7,27	2,80 0,67	240,00 -	- -	- -	- 0,00	969 917	969 917
День 3 (Среда)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 3 (Среда)		**Итого:**	**923**	**43,18**	**34,36**	**142,63**	**1040,25**	**39,27**	**0,67**	**0,42**	**83,75**	**0,00**	**316,02**	**585,40**	**150,27**	**10,91**	**240,00**	**0,00**	**0,00**	**0,02**		
День 3 (Среда) Итого		**Итого за день****	**1503**	**69,81**	**56,52**	**270,31**	**1856,35**	**51,58**	**0,94**	**0,91**	**165,35**	**0,00**	**617,30**	**964,48**	**240,23**	**15,97**	**240,00**	**0,00**	**0,00**	**0,04**		
День 4 (Четверг)		**День 4 (Четверг)**																				
День 4 (Четверг)		**Завтрак**																				
День 4 (Четверг)	1	Хлопья сладкие с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07	1,00	1,12	0,22	25,01	3,00	205,93	152,74	31,67	6,74	97,40	0,00	0,01	0,02	410-2	410-2
День 4 (Четверг)	2	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 4 (Четверг)	3	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на молоке *или* Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,79 - -	3,40 - -	19,47 - 5,00	126,86 - 19,95	0,60 - -	2,42 - -	0,13 - -	15,00 - -	- - -	141,30 9,41 0,15	114,84 15,66 -	30,00 - -	1,73 - 0,02	- - -	- - -	- - -	0,02 - -	875 877-2 887	875 877-2 887
День 4 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 4 (Четверг)	5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 4 (Четверг)	6	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	-	0,03	0,02	4,00	-	11,60	36,00	8,00	0,84	-	-	-	-	1043	1043
День 4 (Четверг)		**Итого:**	**665**	**26,75**	**19,97**	**172,30**	**965,53**	**11,71**	**3,67**	**0,45**	**83,01**	**3,00**	**520,93**	**445,98**	**91,72**	**12,38**	**110,60**	**0,00**	**0,01**	**0,04**		
День 4 (Четверг)		**Обед**																				
День 4 (Четверг)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 4 (Четверг)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 4 (Четверг)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 4 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 4 (Четверг)	5	Суп картофельный с рисом	250	1,79	3,71	15,20	99,73	8,18	0,05	0,04	12,60	-	20,75	48,51	20,10	0,59	-	-	-	0,00	300	300
День 4 (Четверг)	6	*Второе блюдо на выбор:* Котлеты рубленые (говядина) *или* Изделия рыбные формованные в панировке / Котлеты рыбные*	100 125	14,92 15,63	14,00 17,50	12,87 13,13	236,95 268,12	- 1,06	0,07 0,12	0,12 0,12	7,56 11,76	- -	14,32 372,36	153,45 551,63	18,76 35,51	2,21 0,98	- -	- -	- -	0,01 0,14	610 544	610 542
День 4 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728
День 4 (Четверг)	8	*Напиток на выбор:* Кисель из смородины *или* Компот из кураги	200	0,17 0,83	0,06 0,05	26,07 16,15	105,62 69,04	16,00 0,64	0,00 0,02	0,01 0,03	- -	- -	10,98 25,84	9,90 23,36	4,96 16,80	0,27 0,54	- -	- -	- -	0,00 -	892 921	892 921
День 4 (Четверг)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 4 (Четверг)		**Итого:**	**948**	**28,54**	**37,67**	**118,48**	**924,24**	**53,51**	**0,54**	**0,41**	**45,96**	**0,00**	**646,27**	**901,78**	**148,86**	**6,30**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,16**		
День 4 (Четверг) Итого		**Итого за день****	**1613**	**55,29**	**57,64**	**290,78**	**1889,77**	**65,21**	**4,21**	**0,86**	**128,97**	**3,00**	**1167,20**	**1347,76**	**240,58**	**18,69**	**110,60**	**0,00**	**0,01**	**0,20**		
День 5 (Пятница)		**День 5 (Пятница)**																				
День 5 (Пятница)		**Завтрак**																				
День 5 (Пятница)	1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	0,04	491	491
День 5 (Пятница)	2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 5 (Пятница)	3	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Сахар порционный*	200 200/5	3,55 - -	3,35 - -	20,43 - 5,00	127,00 - 19,95	0,52 - -	0,02 - -	0,12 - -	12,90 - -	- - -	109,66 9,41 0,15	104,46 15,66 -	29,04 - -	1,01 - 0,02	- - -	- - -	- - -	0,01 - -	872-2 877-2 887	872-2 877-2 887
День 5 (Пятница)	4	Хлебная корзина	80	6,00	2,32	41,12	209,60	-	0,09	0,02	-	-	18,80	67,20	10,40	0,96	-	-	-	-	25	25
День 5 (Пятница)	5	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	-	-	0,01	30,00	-	1,20	1,90	-	0,02	-	-	-	0,00	18	18
День 5 (Пятница)		**Итого:**	**600**	**31,96**	**37,92**	**75,53**	**774,89**	**10,89**	**0,26**	**0,95**	**65,11**	**0,00**	**311,34**	**545,56**	**76,30**	**8,22**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,05**		
День 5 (Пятница)		**Обед**																				
День 5 (Пятница)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 5 (Пятница)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 5 (Пятница)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 5 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 5 (Пятница)	5	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,80	-	57,01	174,06	57,27	2,94	-	-	-	0,01	288	288
День 5 (Пятница)	6	Пельмени отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011
День 5 (Пятница)	7	*Напиток на выбор:* Сок *или* Компот вишневый*	200	1,00 0,16	0,20 0,04	20,20 16,11	92,00 66,26	4,00 3,00	0,02 0,01	0,02 0,01	- -	- -	14,00 7,82	14,00 6,00	8,00 5,20	2,80 0,14	240,00 -	- -	- -	- 0,00	969 914	969 914
День 5 (Пятница)	8	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 5 (Пятница)		**Итого:**	**923**	**46,09**	**49,69**	**147,23**	**1088,82**	**20,94**	**0,84**	**0,40**	**29,40**	**0,00**	**246,98**	**533,39**	**133,24**	**7,82**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,02**		
День 5 (Пятница) Итого		**Итого за день****	**1523**	**78,05**	**87,61**	**222,76**	**1863,71**	**31,83**	**1,10**	**1,35**	**94,51**	**0,00**	**558,32**	**1078,95**	**209,54**	**16,04**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,07**		
Итого за 5 дней		**Итого среднее за 5 дней****	**1547**	**61,72**	**60,17**	**258,42**	**1798,21**	**62,81**	**2,10**	**1,34**	**993,00**	**0,85**	**874,19**	**1139,46**	**251,65**	**16,25**	**127,52**	**0,00**	**0,01**	**0,09**		
День 6 (Понедельник)		**День 6 (Понедельник)**																				
День 6 (Понедельник)		**Завтрак**																				
День 6 (Понедельник)	1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	-	0,13	0,26	60,30	-	99,30	168,89	36,83	1,04	-	-	-	0,00	1007	1007
День 6 (Понедельник)	2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	8,40	-	61,40	43,80	6,80	0,04	-	-	-	0,00	780	780
День 6 (Понедельник)	3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789

**- По желанию ребенка*

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.*

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационов завтрак, обед.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 6 (Понедельник)	4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 6 (Понедельник)	5	*Напиток на выбор:*																				
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		или																				
		Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 6 (Понедельник)	6	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 6 (Понедельник)	7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 6 (Понедельник)		**Итого:**	**600**	**26,56**	**23,23**	**112,24**	**763,64**	**11,91**	**0,25**	**0,42**	**107,70**	**0,00**	**333,17**	**371,27**	**66,17**	**4,21**	**13,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		
День 6 (Понедельник)		**Обед**																				
День 6 (Понедельник)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 6 (Понедельник)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 6 (Понедельник)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 6 (Понедельник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 6 (Понедельник)	5	Рассольник	250	6,91	7,22	23,12	182,88	10,71	0,14	0,12	31,80	-	125,27	132,06	34,21	1,44	-	-	-	0,01	267	267
День 6 (Понедельник)	6	*Второе блюдо на выбор:*																				
		Биточки рубленые куриные	100	17,68	15,50	14,92	260,29	1,39	0,08	0,14	56,94	-	46,99	157,33	19,25	1,44	-	-	-	0,01	695	695
		или																				
		Фишболы*	120	20,26	4,97	22,30	216,57	1,56	0,10	0,11	9,61	-	343,80	524,51	30,73	0,75	-	-	-	0,14	547	547
День 6 (Понедельник)	7	Капуста тушеная	200	4,33	5,80	13,90	127,90	64,40	0,09	0,11	20,16	-	389,84	86,65	43,95	1,59	-	-	-	0,01	390	390
День 6 (Понедельник)	8	*Напиток на выбор:*																				
		Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,80	0,03	0,02	-	-	15,04	9,68	7,92	2,03	-	-	-	0,00	927	927
		или																				
		Напиток из плодов сухих (изюм)*		0,41	0,09	19,84	82,50	-	0,03	0,01	0,09	-	14,64	23,22	7,56	0,56	-	-	-	-	955	955
День 6 (Понедельник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 6 (Понедельник)		**Итого:**	**963**	**38,35**	**27,84**	**122,39**	**898,27**	**94,17**	**0,47**	**0,43**	**61,66**	**0,00**	**1022,85**	**935,91**	**157,54**	**6,80**	**77,00**	**0,00**	**0,01**	**0,16**		
День 6 (Понедельник) Итого		**Итого за день****	**1563**	**64,91**	**51,07**	**234,63**	**1661,91**	**106,07**	**0,72**	**0,85**	**169,36**	**0,00**	**1356,02**	**1307,18**	**223,72**	**11,01**	**90,20**	**0,00**	**0,01**	**0,16**		
День 7 (Вторник)		**День 7 (Вторник)**																				
День 7 (Вторник)		**Завтрак**																				
День 7 (Вторник)	1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	-	165,68	361,00	27,86	4,03	-	-	-	0,04	491	491
День 7 (Вторник)	2	Кекс с цукатами	80	5,92	21,40	46,76	402,95	0,05	0,07	0,12	67,22	-	23,85	70,68	10,05	1,01	-	-	-	0,01	1033	1033-2
День 7 (Вторник)	3	*Напиток на выбор:*																				
		Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
		или																				
		Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 7 (Вторник)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 7 (Вторник)		**Итого:**	**555**	**32,34**	**46,73**	**86,69**	**896,59**	**0,43**	**0,26**	**0,92**	**89,43**	**0,00**	**213,18**	**497,73**	**45,71**	**5,77**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,04**		
День 7 (Вторник)		**Обед**																				
День 7 (Вторник)	1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75	0,01	0,01	-	-	8,05	8,40	4,90	0,21	-	-	-	0,00	248	248
День 7 (Вторник)	2	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	-	-	13,57	15,77	8,07	0,51	-	-	-	0,00	258	258
День 7 (Вторник)	3	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 7 (Вторник)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 7 (Вторник)	5	Суп куриный	250	5,17	4,97	11,83	110,89	6,53	0,08	0,07	18,33	-	23,21	73,71	21,73	0,98	-	-	-	0,00	338	338
День 7 (Вторник)	6	Запеканка картофельная с печенью	280	30,33	13,36	47,25	461,44	70,95	0,70	3,15	7 820,40	-	324,49	632,58	83,47	11,74	-	-	-	0,03	356	356
День 7 (Вторник)	7	Соус сметанный	30	0,89	3,77	2,80	47,78	0,06	0,01	0,02	20,40	-	98,59	12,14	1,85	0,07	-	-	-	0,00	761-3	761-3
День 7 (Вторник)	8	*Напиток на выбор:*																				
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
		или																				
		Компот из кураги*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921
День 7 (Вторник)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 7 (Вторник)		**Итого:**	**953**	**43,92**	**32,00**	**128,64**	**1013,84**	**88,71**	**0,94**	**3,33**	**7859,13**	**0,00**	**600,76**	**909,61**	**156,51**	**18,27**	**240,00**	**0,00**	**0,00**	**0,05**		
День 7 (Вторник) Итого		**Итого за день****	**1508**	**76,26**	**78,74**	**215,33**	**1910,43**	**89,14**	**1,19**	**4,25**	**7948,55**	**0,00**	**813,94**	**1407,34**	**202,22**	**24,04**	**240,00**	**0,00**	**0,00**	**0,09**		
День 8 (Среда)		**День 8 (Среда)**																				
День 8 (Среда)		**Завтрак**																				
День 8 (Среда)	1	Каша гречневая с молоком	250	9,32	6,91	40,76	262,63	0,60	0,24	0,23	22,50	-	134,29	241,04	114,17	3,50	-	-	-	0,01	413	413
День 8 (Среда)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 8 (Среда)	3	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10	-	0,09	0,72	107,52	-	17,10	58,64	9,04	0,80	94,40	0,02	-	0,01	1127	1127
День 8 (Среда)	4	*Напиток на выбор:*																				
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		или																				
		Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 8 (Среда)	5	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 8 (Среда)	6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 8 (Среда)		**Итого:**	**710**	**24,48**	**43,08**	**147,62**	**1081,41**	**12,80**	**2,84**	**1,12**	**145,02**	**0,00**	**323,60**	**476,45**	**170,50**	**8,99**	**94,40**	**0,02**	**0,00**	**0,04**		
День 8 (Среда)		**Обед**																				
День 8 (Среда)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 8 (Среда)	2	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60	5,25	0,01	0,03	-	-	26,95	11,90	14,00	0,21	77,00	0,00	0,01	0,00	233	233
День 8 (Среда)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 8 (Среда)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 8 (Среда)	5	Борщ «Сибирский»	250	11,68	7,47	20,38	185,07	26,01	0,13	0,15	17,56	-	160,11	147,02	48,32	2,75	-	-	-	0,01	266	266
День 8 (Среда)	6	Изделия рыбные формованные в панировке	100	12,50	14,00	10,50	214,50	0,85	0,10	0,10	9,41	-	297,89	441,31	28,41	0,78	-	-	-	0,11	547	542
День 8 (Среда)	7	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	-	34,37	83,29	30,11	1,37	-	-	-	0,00	461	461

**- По желанию ребенка*

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.*

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Московской области в части рационов завтрак, обед.

День		Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								Вариант 1	Вариант 2
				г	г	г	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
День 8 (Среда)	8	*Напиток на выбор:*																				
		Компот вишневый	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3,00	0,01	0,01	-	-	7,82	6,00	5,20	0,14	-	-	-	0,00	914	914
		или																				
		Компот из плодов сухих*		0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,30	38,40	18,40	600,03	-	-	-	-	933	933
День 8 (Среда)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 8 (Среда)		**Итого:**	**923**	**36,60**	**35,67**	**125,96**	**961,28**	**54,86**	**0,49**	**0,40**	**40,57**	**0,00**	**649,49**	**847,07**	**153,14**	**7,50**	**77,00**	**0,00**	**0,01**	**0,13**		
День 8 (Среда) Итого		**Итого за день****	**1633**	**61,09**	**78,75**	**273,57**	**2042,69**	**67,66**	**3,33**	**1,52**	**185,59**	**0,00**	**973,08**	**1323,52**	**323,65**	**16,50**	**171,40**	**0,02**	**0,01**	**0,17**		
День 9 (Четверг)		**День 9 (Четверг)**																				
День 9 (Четверг)		**Завтрак**																				
День 9 (Четверг)	1	Суп молочный с вермишелью	250	9,16	12,13	33,70	280,75	1,20	0,09	0,29	53,43	-	252,26	212,90	32,84	0,83	-	-	-	0,02	317-2	317-2
День 9 (Четверг)	2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,60	0,00	0,00	-	-	0,82	0,53	0,50	0,04	-	-	-	0,00	789	789
День 9 (Четверг)	3	*Напиток на выбор:*																				
		Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127,00	0,52	0,02	0,12	12,90	-	109,66	104,46	29,04	1,01	-	-	-	0,01	872-2	872-2
		или																				
		Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 9 (Четверг)	4	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 9 (Четверг)	5	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60	0,11	0,01	0,05	39,00	-	132,00	81,00	5,25	0,15	13,20	-	-	-	21	21
День 9 (Четверг)	6	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50	1,25	0,08	0,34	35,00	1,25	250,00	212,50	23,75	0,13	183,75	0,00	0,03	0,01	ПП	ПП
День 9 (Четверг)		**Итого:**	**675**	**20,66**	**21,47**	**93,22**	**645,62**	**4,16**	**0,23**	**0,69**	**127,43**	**1,25**	**658,73**	**572,98**	**70,14**	**1,88**	**196,95**	**0,00**	**0,03**	**0,03**		
День 9 (Четверг)		**Обед**																				
День 9 (Четверг)	1	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 9 (Четверг)	2	Морковь свежая / Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	-	-	9,45	19,25	13,30	0,25	-	-	-	0,00	240	237
День 9 (Четверг)	3	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 9 (Четверг)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 9 (Четверг)	5	Суп «Минестроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22	28,15	0,10	0,08	18,85	-	84,26	64,92	32,35	1,15	-	-	-	0,00	306	306
День 9 (Четверг)	6	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	-	17,95	135,49	15,89	1,42	-	-	-	0,00	716	716
День 9 (Четверг)	7	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,60	-	39,17	109,87	43,74	1,74	-	-	-	0,01	728	728
День 9 (Четверг)	8	*Напиток на выбор:*																				
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	-	-	-	969	969
		или																				
		Компот из смородины*		0,20	0,08	15,45	64,66	20,00	0,01	0,01	-	-	7,62	6,60	6,20	0,30	-	-	-	0,00	922	922
День 9 (Четверг)	9	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 9 (Четверг)		**Итого:**	**923**	**29,83**	**35,97**	**117,35**	**906,96**	**86,02**	**0,54**	**0,43**	**93,79**	**0,00**	**341,70**	**495,45**	**137,18**	**6,99**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,03**		
День 9 (Четверг) Итого		**Итого за день****	**1598**	**50,49**	**57,44**	**210,56**	**1552,58**	**90,18**	**0,77**	**1,12**	**221,22**	**1,25**	**1000,43**	**1068,43**	**207,31**	**8,87**	**196,95**	**0,00**	**0,03**	**0,06**		
День 10 (Пятница)		**День 10 (Пятница)**																				
День 10 (Пятница)		**Завтрак**																				
День 10 (Пятница)	1	Каша «Дружба»	250	8,79	9,60	50,12	318,58	0,83	0,15	0,20	35,63	-	178,71	222,39	52,67	1,12	-	-	-	0,01	418	418
День 10 (Пятница)	2	*Напиток на выбор:*																				
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	2,42	0,13	15,00	-	141,30	114,84	30,00	1,73	-	-	-	0,02	875	875
		или																				
		Чай*	200/5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,41	15,66	-	-	-	-	-	-	877-2	877-2
		Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	-	-	-	-	887	887
День 10 (Пятница)	3	Хлебная корзина	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	-	-	-	-	25	25
День 10 (Пятница)	4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	-	-	-	0,00	850	850
День 10 (Пятница)	5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	-	-	-	-	1043	1043
День 10 (Пятница)		**Итого:**	**630**	**18,98**	**17,10**	**125,11**	**733,04**	**11,43**	**2,68**	**0,38**	**52,63**	**0,00**	**355,91**	**416,63**	**103,47**	**6,19**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,03**		
День 10 (Пятница)		**Обед**																				
День 10 (Пятница)	1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75	0,02	0,01	-	-	4,90	9,10	7,00	0,32	-	-	-	0,00	251	251
День 10 (Пятница)	2	Капуста свежая / Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,80	10,50	0,01	0,01	-	-	65,80	10,85	5,60	0,21	-	-	-	0,00	234	226
День 10 (Пятница)	3	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50	0,01	0,01	-	-	8,05	14,70	4,90	0,21	-	-	-	0,00	249	249
День 10 (Пятница)	4	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	-	-	793	793
День 10 (Пятница)	5	Щи «Новгородские»	250	2,02	3,03	8,44	69,57	19,56	0,06	0,06	13,80	-	154,84	46,67	21,04	0,74	-	-	-	0,00	349	349
День 10 (Пятница)	6	Пельмени отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98	-	0,38	0,18	12,60	-	41,68	176,15	29,30	2,05	-	-	-	0,00	1011	1011
День 10 (Пятница)	7	*Напиток на выбор:*																				
		Кисель из вишни	200	0,20	0,05	27,44	111,06	3,60	0,01	0,01	-	-	14,10	11,82	6,24	0,18	-	-	-	0,00	890	890
		или																				
		Компот из кураги*		0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	-	-	25,84	23,36	16,80	0,54	-	-	-	-	921	921
День 10 (Пятница)	8	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60	-	0,09	0,02	-	-	109,40	133,60	15,20	1,72	-	-	-	0,00	26	26
День 10 (Пятница)		**Итого:**	**923**	**35,38**	**47,41**	**136,98**	**995,23**	**45,91**	**0,58**	**0,32**	**26,40**	**0,00**	**398,76**	**403,05**	**89,28**	**5,42**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**		
День 10 (Пятница) Итого		**Итого за день****	**1553**	**54,36**	**64,51**	**262,10**	**1728,26**	**57,33**	**3,26**	**0,70**	**79,03**	**0,00**	**754,67**	**819,68**	**192,75**	**11,61**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,05**		
Итого за 5 дней		**Итого среднее за 5 дней****	**1571**	**61,42**	**66,10**	**239,24**	**1779,18**	**82,08**	**1,86**	**1,69**	**1 720,75**	**0,25**	**979,63**	**1 185,23**	**229,93**	**14,41**	**139,71**	**0,00**	**0,01**	**0,11**		
Итого за 10 дней		**Итого среднее за 10 дней****	**1559**	**61,57**	**63,13**	**248,83**	**1788,69**	**72,44**	**1,98**	**1,51**	**1 356,87**	**0,55**	**926,91**	**1 162,35**	**240,79**	**15,33**	**133,61**	**0,00**	**0,01**	**0,10**		

**- По желанию ребенка*

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.*