



Директор школы:

7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: I

Обед																								
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43										
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,71	8,68	83,76	0,06	18,64	171,65	1,45	28,7	43,53	16,81	0,62										
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62										
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7										
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15																	
Итого за Обед		770	27,72	22,67	102,81	736,22	0,61	168,49	1815,03	7,36	93,79	393,87	184,31	6,82										
Итого за день		1350	58,25	29,73	181,51	1248,94	0,86	214,74	2536,26	10,34	180,46	761,39	276,03	10,46										

Возрастная группа 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: I

Обед																								
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	96,95	64,68	13,12	0,73										
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92										
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58										
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7	0,05	0,05	6,96	5,4	4,68	0,12										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15																	
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,-										
Итого за Обед		880	33,32	32,14	102,09	840,9	1,38	64,24	501,46	5,44	193,85	442,25	119,83	8,43										

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: I

Обед																			
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39					
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03					
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85					
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4					
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15												
Итого за Обед		740	23,75	23,63	90,69	673,41	0,51	84,9	1170,11	7,72	111,95	308,61	102,96	4,6					
Итого за день		1250	49,04	39,52	166,79	1231,74	0,73	104,32	1258,91	10,38	426,21	673,57	172,22	9,34					

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: I

Обед																			
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43					
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62					
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	13,61	10,37	11,41	193,99	0,40	8,2	1238	2,21	22,63	165,32	22,8	2,84					
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04												
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15		1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82					
Итого за Обед		770	25,50	26,79	106,48	771,43	0,68	43,76	2411,47	6,44	139,51	351,49	91,11	5,27					
Итого за день		1270	48,07	43,61	181,68	1315,82	0,92	47,19	2492,87	8,91	192,86	578,14	139,04	9,08					

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Обед	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18	0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
47/М/ССЖ	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18	0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102/М/ССЖ	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58
292/М/ССЖ	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09						
388/М/ССЖ	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	0,53	12,92	47,12	8,46	0,86
Итого за Обед	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15			8,7	2,38	2,38	0,45
Итого за день	750	32,08	23,65	103,03	765,04	0,57	169,51	7,82	104,41	335,35	75,01	4,43
	1360	58,16	38,24	187,73	1348,17	1,24	214,55	10,03	202,77	726,76	242,34	11,42

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Обед	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	2	19,88	33,83	23,02	0,45
62/М/ССЖ	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	2	19,88	33,83	23,02	0,45
82/М/ССЖ	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
260/М/ССЖ	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27					
171/М/ССЖ	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
342/М/ССЖ	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
338/М	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
Итого за Обед	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за день	890	30,64	26,42	105,03	785,34	1,1	41,56	6,17	109,71	431,58	192,11	10,68
	1465	51,61	45,48	182,69	1358,07	1,4	57,83	7,62	507,65	869,94	288,88	17,41

Возрастная группа 7-11 лет
 День: среда
 Неделя: 2

Обед	45/М/ССЖ	96/М/ССЖ	293/М/ССЖ	171/М/ССЖ	388/М/ССЖ	Итого за Обед	Итого за день						
Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,59	5,91	13,65	122,68	0,17	13,35	166,26	1,92	15,11	66,97	22,75	0,87
Куриное филе запеченное с соусом сметано-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	770	38,46	24,35	108,32	809,34	0,52	113,39	567,21	6,46	80,25	421,24	99,87	4,15
	1370	61,73	41,19	189,45	1385,92	0,9	171,04	662,23	10,26	306,36	805,99	195,54	8,16

Возрастная группа 7-11 лет
 День: четверг
 Неделя: 2

Обед	55/М/ССЖ	102/М/ССЖ	268/М/ССЖ	142/М/ССЖ	342/М/ССЖ	Итого за Обед	Итого за день						
Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
Коллета	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23
Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	740	29,30	22,12	95,93	707,07	0,81	59,96	872,64	7,26	109,39	346,39	106,56	5,81
	1250	54,81	39,19	168,08	1260,07	1,03	75,66	969,44	9,89	421,71	710,45	170,36	10,46

