

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Т.Г. Топчий

« 9 » 20 24 г.

Основное организованное

14- дневное меню

для детей возрастной категории 7-11 лет

Меню основное (организованное) 1 неделя понедельник 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			вещества				A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
			Б	Ж	У																
Завтрак №1	204	Макаронные изделия отварные с сыром (сыр 45%)	200	11,17	10,28	31,78	254,00	72,00	0,07	0,07	0,97	0,14	3,87	42,50	46,30	106,00	32,10	122,40	1,51	0,008	0,32
	231	Горошек зеленый	80	4,27	0,31	11,41	63,99	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	376	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	40/15	3,25	10,30	20,47	138,48	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
	Итого		545	20,21	22,24	79,56	537,47	72,81	0,34	0,37	1,20	1,85	5,11	311,25	413,16	447,35	84,29	417,52	3,24	0,01	2,05
Завтрак №2	293	Сок персиковый	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
Обед	18	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,76	4,86	2,92	56,56	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,93	8,74	49,80	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	90	12,67	18,03	10,57	207,60	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,30	8,95	37,37	212,50	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	830	29,23	37,54	138,00	844,74	0,70	0,40	0,29	6,75	15,87	12,16	1394,11	1277,71	140,85	230,61	504,45	10,54	0,12	3,58
Полдник	335	Пирожок с джемом	50	2,80	1,16	27,78	120,00	0,30	0,05	0,05	0,61	0,01	0,71	124,00	57,30	9,70	11,60	28,40	0,68	0,008	0,38
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	88,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	350	8,97	6,53	46,44	251,47	0,70	0,16	0,37	1,09	11,86	1,27	248,05	606,45	264,50	47,92	218,57	2,91	0,01	0,51
Ужин №1	172	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,58	0,05	0,05	0,13	3,73	2,52	732,66	325,20	39,06	48,53	162,19	0,85	0,00	0,31
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	146,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	26	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,85	3,61	3,76	51,00	0,00	0,01	0,01	0,14	3,56	1,62	215,46	130,02	18,42	11,17	23,69	0,63	0,006	0,21
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	Итого	620	19,70	16,01	81,51	500,58	0,58	0,31	0,19	2,26	29,65	5,28	1839,38	1410,02	123,09	116,68	367,87	4,44	0,01	1,13	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
	ВСЕГО:		2745	83,43	86,82	378,11	2329,86	75,15	1,32	1,61	11,88	68,48	23,82	4012,79	4460,14	1231,79	524,70	1706,42	21,72	0,15	7,27

Меню основное (организованное) 1 неделя вторник 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
																					г
Завтрак №1	53	Суп молочный с макаронными изделиями	205	3,94	3,42	12,92	108,00	0,23	0,06	0,13	0,36	0,59	0,27	254,80	157,55	134,96	19,20	98,55	0,47	0,00	0,31
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	40/15	3,25	10,30	20,47	138,48	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
		Итого	500	10,42	14,54	67,71	400,00	0,64	0,10	0,20	0,76	0,69	1,96	570,20	222,85	350,26	44,52	253,15	1,33	0,00	1,10
Завтрак №2	6/1	Печенье	14	1,13	2,38	9,29	50,26	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00
	293	Сок апельсиновый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	0,03	0,04	0,40	8,70	0,65	10,00	367,50	27,00	13,50	30,50	1,10	0,01	0,03
		Итого	214	2,53	2,78	32,09	150,66	0,13	0,05	0,04	0,40	8,70	0,91	10,00	367,50	35,20	16,50	47,90	1,30	0,01	0,03
Обед	22	Салат из свежих помидор	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	44	Суп овощной с зеленым горошком	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,00	0,05	0,04	0,67	8,30	1,86	477,80	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,05	1,84
	284	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	100,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	211	Плов из птицы (птица I кат.)	200	16,95	10,47	35,73	246,33	0,19	0,11	0,13	5,21	6,03	0,49	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33	1,97	0,01	3,50
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	760	24,95	21,12	127,08	670,37	0,19	0,30	0,21	6,60	40,77	3,76	2297,87	1061,10	129,84	115,43	328,92	4,57	0,06	5,50
Полдник	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)	40/15	6,63	4,03	16,32	128,70	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		Итого	440	12,57	7,63	71,12	406,90	0,60	0,12	0,33	1,23	19,86	0,80	288,97	806,64	305,58	100,77	240,80	1,36	0,04	1,00
Ужин №1	132	Омлет натуральный	200	10,69	19,03	2,02	202,07	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	7/1	Огурец свежий	70	0,35	0,05	0,95	6,00	0,00	0,02	0,01	0,10	2,45	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,85
	155	Сырники с джемом (творог 9%)	120	14,14	10,95	16,72	202,00	0,42	0,04	0,19	0,43	0,60	2,16	318,42	125,56	122,89	18,22	171,78	0,75	0,00	0,71
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		Итого	670	32,10	33,06	81,98	676,55	3,00	0,26	0,76	1,19	4,58	3,67	1056,62	704,38	356,11	76,30	531,38	5,13	0,02	2,46
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2784	87,78	83,63	387,54	2396,28	4,92	0,86	1,77	10,36	75,14	11,10	4313,66	3425,27	1400,19	378,72	1567,75	13,88	0,13	10,09

Меню основное (организованное) 1 неделя среда 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак №1	106	Каша манная молочная	250	5,82	10,21	30,84	239,05	0,55	0,08	0,16	0,44	1,11	0,50	342,12	178,75	127,40	19,33	112,56	0,45	0,020	0,83
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	Итого	530	18,14	19,15	67,98	514,17	0,90	0,20	0,53	1,04	2,70	1,04	557,76	488,29	310,82	58,67	348,72	2,37	0,03	1,44	
Завтрак №2	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
		Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
Обед	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,04	2,60	5,17	48,32	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38
	42	Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60	0,00	0,08	0,05	0,90	10,50	1,90	604,92	435,82	31,80	22,46	52,66	0,86	0,008	0,47
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	177	Бифштекс рубленый паровой (говядина 1 кат.)	90	16,24	20,09	0,00	246,40	0,00	0,04	0,11	3,82	0,00	0,38	384,32	162,88	11,68	16,96	145,24	2,36	0,008	3,84
	214	Картофель отварной	150	3,44	13,15	27,92	243,75	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	Итого	820	28,47	41,59	110,63	862,42	0,00	0,39	0,35	8,12	57,36	23,25	1451,77	1920,56	131,72	121,51	406,92	7,06	0,04	5,26	
Полдник	312	Булочка домашняя	40	5,17	2,95	29,44	104,80	0,10	0,06	0,03	0,63	0,00	0,55	138,64	43,84	8,80	11,60	29,60	0,55	0,02	0,30
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
		Итого	350	7,57	3,47	53,89	217,10	0,10	0,15	0,03	0,64	159,15	1,07	162,93	412,55	101,50	46,44	91,26	1,41	0,02	0,67
Ужин №1	164	Рыба запеченная	90	12,50	12,10	3,60	173,45	0,40	0,09	0,98	1,09	1,27	4,15	822,96	241,26	35,11	34,85	154,71	0,68	0,12	0,91
	7/2	Огурец соленый	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,00	0,02	0,01	0,10	2,45	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,0000	0,85
	221	Каша пшеничная	150	5,89	4,20	36,26	206,50	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	273	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,00	0,02	0,04	0,48	0,49	1,10	5,08	290,20	31,24	183,98	25,30	0,55	0,00	0,00
	Итого	580	25,03	18,09	119,95	726,03	0,40	0,32	1,07	2,68	4,21	7,15	1570,85	925,73	115,69	280,96	420,58	5,67	0,13	2,13	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2680	85,42	86,81	379,84	2494,52	1,76	1,16	2,31	12,86	228,68	32,70	3971,32	4249,93	889,73	540,78	1443,48	19,49	0,22	9,50

Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак №1	114	Каша рисовая молочная	200	4,37	9,18	28,64	215,14	0,49	0,05	0,49	0,49	0,99	0,18	310,27	152,90	111,51	25,82	118,40	0,40	0,04	0,44	
	376	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	40/15/10	7,83	4,77	19,29	152,10	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30	
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13	
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00	
		Итого		565	14,09	15,67	72,89	491,71	1,14	0,17	0,70	1,28	11,57	1,35	592,52	607,14	264,46	55,32	249,50	3,32	0,04	0,87
Завтрак №2	11/1	Вафли	14	0,70	0,37	8,38	71,06	0,00	0,006	0,006	0,00	0,05	0,00	6,53	18,66	2,13	1,30	4,80	0,20	0,00	0,00	
	293	Сок мультифрукт	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00	
		Итого		214	1,30	0,57	38,78	196,86	0,00	0,03	0,03	0,60	8,05	0,80	10,53	258,66	22,13	15,30	40,80	0,80	0,00	0,00
Обед	16	Салат из свежих огурцов	90	0,60	4,81	1,88	53,28	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04	
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55	
	214	Рагу из говядины (говядина I кат.)	200	9,61	24,73	15,72	311,04	0,00	0,33	0,10	2,37	5,03	5,03	36,36	578,63	17,68	36,06	143,27	1,77	0,007	0,56	
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
		Итого		770	17,68	35,27	102,32	754,40	0,00	0,49	0,19	3,78	22,13	8,21	772,28	1393,39	125,81	104,97	314,78	5,26	0,01	1,15
Полдник	230	Вареники ленивые	180	8,91	7,89	9,21	144,00	0,49	0,03	0,13	0,31	2,23	0,12	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	0,02	0,83	
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17	
		Итого		380	12,99	11,43	26,75	262,60	0,73	0,09	0,32	0,48	3,82	0,12	480,26	410,44	305,43	50,91	333,44	1,49	0,02	1,00
Ужин №1	22/1	Салат из соленых помидор	90	0,88	4,88	3,65	62,16	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16	
	172	Печень по-строгановски	100	2,34	2,83	16,64	101,25	72,05	0,13	0,08	1,43	12,00	5,91	104,90	676,53	25,85	31,13	76,80	1,17	0,00	0,19	
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
		Итого		650	12,32	15,16	94,24	525,99	72,05	0,42	0,23	3,70	48,80	7,48	1059,50	1828,22	105,65	102,07	284,26	4,19	0,01	0,96
		Итого		650	12,32	15,16	94,24	525,99	72,05	0,42	0,23	3,70	48,80	7,48	1059,50	1828,22	105,65	102,07	284,26	4,19	0,01	0,96
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
		Итого		200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:		2779	63,60	82,60	342,54	2323,36	74,28	1,22	1,70	10,01	94,90	17,95	3005,09	4760,65	1046,68	353,77	1388,38	15,24	0,08	3,98

Меню основное (организованное) 1 неделя пятница 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
																					г
Завтрак №1	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	7,11	11,25	32,25	259,71	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	40/15	3,25	10,30	20,47	187,00	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	Итого	500	15,51	26,17	68,00	569,71	0,97	0,18	0,39	0,46	0,41	1,72	582,87	333,99	356,35	77,62	398,01	2,90	0,01	2,21	
Завтрак №2	293	Сок персиковый	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00	
Обед	45	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,23	118,60	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	202	Ежики (говядина I кат.)	120	8,87	6,41	10,72	136,53	0,37	0,07	0,09	2,36	0,75	0,40	228,80	206,93	27,57	19,51	108,37	1,92	0,005	2,65
	18/1	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0,76	4,86	2,92	3,00	0,00	0,03	0,27	7,42	2,54	73,05	186,38	17,10	17,10	14,43	30,52	0,66	0,02	0,20
	235	Капуста тушеная	150	2,89	4,53	13,20	105,14	0,00	0,04	0,04	0,95	24,03	77,56	563,21	472,70	77,63	28,91	56,20	1,13	0,01	0,65
	284	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	Итого	840	22,76	21,80	120,44	689,95	0,37	0,41	0,44	11,41	45,91	154,25	1238,72	1134,58	178,92	106,50	310,92	6,22	0,06	3,68	
Полдник	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)	40/15	6,63	4,03	16,32	128,70	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
	Итого	440	12,57	7,63	71,12	406,90	0,60	0,12	0,33	1,23	19,86	0,80	288,97	806,64	305,58	100,77	240,80	1,36	0,04	1,00	
Ужин №1	227	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	31,92	156,30	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	4	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,04	2,60	5,17	48,32	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,000	0,38
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	100	12,67	18,03	10,57	257,60	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	Итого	640	26,28	24,33	109,94	728,70	0,42	0,23	0,32	4,46	28,69	19,08	746,22	714,71	186,40	83,77	365,61	5,46	0,09	2,78	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	8,20	90,90	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
	Итого	200	5,22	4,50	8,20	90,90	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
	ВСЕГО:	2820	82,44	84,43	403,10	2591,76	2,72	1,05	1,87	18,14	104,13	175,86	3076,78	3742,72	1283,26	413,86	1513,33	16,53	0,19	9,67	

Меню основное (организованное) 1 неделя суббота 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
																					г
Завтрак №1	238	Картофель запеченный из отварного	180	3,44	13,15	27,92	243,75	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57
			80	4,27	0,31	11,41	63,99	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	231	Горошек зеленый	80	4,27	0,31	11,41	63,99	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	610	13,26	14,78	83,10	513,56	0,30	0,54	0,18	2,28	178,24	7,64	266,89	1318,33	139,04	103,47	267,52	3,58	0,02	1,88
Завтрак №2	6/1	Печенье	14	1,13	2,38	9,29	55,26	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00
	293	Сок апельсиновый	200	0,78	0,15	24,70	104,15	0,00	0,03	0,04	0,40	8,70	0,65	10,00	367,50	27,00	13,50	30,50	1,10	0,01	0,03
		Итого	214	1,91	2,53	33,99	159,41	0,13	0,05	0,04	0,40	8,70	0,91	10,00	367,50	35,20	16,50	47,90	1,30	0,01	0,03
Обед	46	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	115,40	0,16	0,08	0,06	0,86	4,60	1,30	557,90	284,60	26,72	20,28	57,78	0,94	0,004	0,88
	180	Гуляш из отварной говядины (говядина I кат.)	100	10,19	11,75	2,02	154,70	0,00	0,02	0,02	0,72	0,64	1,83	781,90	218,05	15,27	15,42	107,91	2,14	0,008	3,48
	23	Салат из свеклы	90	0,98	4,20	5,78	64,96	0,00	0,01	0,02	0,13	4,65	1,89	83,79	188,86	24,82	14,49	28,44	0,92	0,007	0,41
	224	Рис отварной	180	3,04	4,48	30,56	174,75	0,00	0,03	0,01	0,55	0,00	0,23	486,60	33,81	1,14	13,61	50,79	0,44	0,008	0,60
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	850	23,12	25,78	120,79	742,16	0,16	0,23	0,14	2,88	10,62	6,26	2105,63	1127,52	118,82	104,46	345,55	6,82	0,03	5,37
Полдник	2	Бутерброд с джемом	80/70	2,51	3,93	28,88	161,00	0,20	0,050	0,030	0,53	1,00	0,48	116,6	71,8	10,5	11,70	31,20	0,69	0,00	1,04
	288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	350	8,31	8,93	38,48	268,00	0,60	0,13	0,33	0,73	3,60	0,48	216,60	363,80	250,50	39,70	211,20	0,89	0,00	1,04
Ужин №1	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	200	9,32	12,16	17,36	237,71	0,24	0,104	0,16	5,15	13,36	2,28	1232,56	741,94	32,67	41,14	157,83	2,08	0,01	3,27
	16	Салат из свежих огурцов	90	0,60	4,81	1,88	53,28	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	570	15,39	18,67	80,63	536,47	0,24	0,20	0,19	5,68	17,14	3,44	1487,66	1028,84	80,02	76,29	269,50	4,49	0,01	3,31
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2794	67,22	75,19	364,55	2311,40	1,79	1,19	1,11	12,15	218,84	18,73	4176,78	4468,79	846,79	365,62	1307,27	17,26	0,07	11,63

Меню основное (организованное) 1 неделя воскресенье 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
			250	20,60	17,40	35,60	382,50	1,05	0,13	0,33	0,75	0,53	0,80	329,00	302,13	213,40	37,28	280,10	1,48	0,00	0,79
Завтрак №1	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	40/15/10	7,83	4,77	19,29	152,10	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
	376	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	Итого	515	29,95	23,52	70,79	615,60	1,70	0,21	0,51	1,26	1,86	1,41	587,20	499,21	351,55	58,45	401,03	2,37	0,00
Завтрак №2	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
		Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
	43	Свекольник	200	1,76	4,03	10,41	92,80	0,00	0,06	0,04	0,66	8,16	1,92	487,14	427,60	36,84	25,18	56,32	1,22	0,008	0,62
Обед	172	Печень по-строгановски	100	2,60	3,14	18,49	112,50	72,05	0,13	0,08	1,43	12,00	5,91	104,90	676,53	25,85	31,13	76,80	1,17	0,00	0,19
	227	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	31,92	156,30	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	22/1	Салат из свежих помидор	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	284/1	Компот из яблок с лимоном	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	840	16,74	14,50	144,84	750,44	72,05	0,38	0,18	2,81	46,60	10,46	1115,38	1610,13	129,48	109,72	284,46	5,21	0,02	1,34
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
Полдник	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	340	3,56	1,17	31,42	149,39	0,00	0,07	0,02	0,65	9,82	1,08	124,89	298,61	26,84	22,00	45,85	2,54	0,00	0,13
Ужин №1	166	Рыба запеченная в омлете	200	21,40	6,20	4,80	159,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,60	1,40	1490,10	415,41	47,80	38,20	264,40	0,60	0,00	1,54
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		Итого	660	33,64	16,32	91,66	610,58	0,20	0,49	0,29	2,09	23,69	2,53	2431,24	1512,29	236,35	108,70	535,51	3,63	0,01	2,15
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2755	90,11	60,02	366,11	2300,81	74,31	1,25	1,33	7,18	87,22	15,68	4486,71	4423,05	974,22	332,07	1442,84	16,73	0,03	4,70

Меню основное (организованное) 2 неделя понедельник 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак №1	112	Каша молочная пшеничная	250	7,54	4,64	30,98	193,33	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	550	17,43	10,46	75,24	456,61	0,29	0,25	0,35	0,75	1,07	0,89	642,05	358,93	182,03	72,90	314,34	3,13	0,09	1,01
Завтрак №2	11/1	Вафли	14	0,70	0,37	8,38	71,06	0,00	0,006	0,006	0,00	0,05	0,00	6,53	18,66	2,13	1,30	4,80	0,20	0,00	0,00
	293	Соки апельсиновый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	0,02	0,04	0,40	14,80	1,60	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,02	0,12
		Итого	214	2,10	0,77	31,18	171,46	0,00	0,03	0,05	0,40	14,85	1,60	26,53	518,66	36,13	13,30	40,80	0,80	0,02	0,12
Обед	56	Суп с макаронными изделиями	200	2,05	4,43	9,29	92,60	0,10	0,04	0,03	0,32	0,40	2,06	625,64	46,42	22,84	8,54	30,80	0,52	0,01	0,45
	16/1	Салат из свежих огурцов	90	0,60	4,81	1,88	53,28	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	189	Биточки мясные (говядина I кат.)	90	12,67	18,03	10,57	207,60	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	120,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	Итого	840	24,85	34,81	126,64	800,86	0,42	0,37	0,30	5,56	37,94	7,13	1706,34	1353,42	136,73	107,70	390,88	6,26	0,10	3,13	
Полдник	269	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	425	10,01	5,27	75,71	389,72	0,24	0,17	0,28	1,64	20,09	1,26	219,39	897,34	176,22	112,24	211,16	2,03	0,04	0,46
Ужин №1	132	Омлет натуральный	200	10,69	19,03	2,02	122,07	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	192	Оладьи из печени (печень говяжья)	100	16,98	20,51	6,95	298,18	72,05	0,24	1,78	7,56	86,60	5,91	84,29	276,18	21,84	16,76	248,20	12,75	0,00	0,19
	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,04	2,60	5,17	48,32	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (мол.2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	Итого	680	35,63	45,17	76,42	735,05	74,63	0,45	2,40	9,18	115,49	20,79	948,03	957,00	266,53	79,91	615,44	17,25	0,02	1,47	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
	ВСЕГО:	2909	95,24	100,98	392,75	✓ 2645,51	75,95	1,30	3,60	17,70	189,98	31,67	3632,34	4348,16	1020,83	411,25	1738,22	29,64	0,27	6,19	

Меню основное (организованное) 2 неделя вторник 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
																					г
Завтрак №1	114	Каша рисовая молочная	250	4,86	10,21	31,83	239,05	0,55	0,06	0,55	0,55	1,11	0,20	344,75	169,98	123,90	28,69	131,56	0,45	0,05	0,49
	269	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	40/20	3,25	10,30	20,47	187,00	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	Итого	550	15,34	24,85	89,16	638,17	1,35	0,20	0,77	1,46	2,70	1,33	714,69	466,01	296,87	69,00	319,05	1,85	0,05	0,96	
Завтрак №2	293	Соки фруктовые (мультифрукт)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00
		Итого	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00
Обед	23	Салат из свеклы	90	0,98	4,20	5,78	64,96	0,00	0,01	0,02	0,13	4,65	1,89	83,79	188,86	24,82	14,49	28,44	0,92	0,007	0,41
	45	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,23	118,60	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	12,16	18,48	4,09	182,00	0,25	0,04	0,11	2,91	0,59	2,87	899,20	248,00	34,65	17,96	136,92	1,92	0,008	3,12
	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	212,50	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	850	31,91	37,52	127,86	810,41	0,63	0,52	0,29	6,28	12,57	11,46	1777,52	1255,55	150,29	217,68	490,33	10,24	0,05	4,76
Полдник	318	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,79	190,67	0,05	0,05	0,03	0,58	0,03	1,99	13,93	48,20	12,80	11,87	32,33	0,57	0,00	0,03
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	185	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37
	288	Молоко кипяченое (мол.2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	435	11,43	11,14	62,80	397,57	0,45	0,23	0,33	0,78	161,22	2,51	137,98	704,65	342,66	74,23	273,11	1,56	0,01	0,40	
Ужин №1	16	Салат из соленых огурцов	90	0,60	4,81	1,88	53,28	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	164	Рыба запеченная	90	12,50	12,10	3,60	173,45	0,40	0,09	0,98	1,09	1,27	4,15	822,96	241,26	35,11	34,85	154,71	0,68	0,12	0,91
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	Итого	640	22,20	24,36	79,43	589,31	0,40	0,36	1,14	3,23	27,38	5,57	1781,42	1301,96	118,57	102,38	368,37	4,09	0,13	1,56	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
	ВСЕГО:	2875	86,70	102,57	396,85	2651,25	3,18	1,40	2,86	12,54	213,12	21,66	4631,62	4230,97	1144,39	502,49	1648,87	18,52	0,23	7,68	

Меню основное (организованное) 2 неделя среда 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)								
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак №1	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	7,11	11,25	32,25	259,71	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98	
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,00	0,06	0,04	0,56	18,50	1,13	48,10	514,30	29,60	16,65	20,35	4,07	0,00	0,27	
	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)	40/15	6,63	4,03	16,32	128,70	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71	
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00	
	Итого		645	17,65	18,70	82,65	575,96	1,06	0,25	0,41	1,02	20,17	1,72	594,19	927,03	448,63	100,42	410,76	5,80	0,00	1,96	
Завтрак №2	6/1	Печенье	14	1,13	2,38	9,29	55,26	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	5,46	2,00	11,60	0,13	0,00	0,00	
	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	
		Итого		214	2,13	2,38	29,49	140,06	0,08	0,03	0,02	0,20	4,00	0,37	12,00	240,00	19,46	10,00	25,60	2,93	0,00	0,00
Обед	22/1	Салат из свежих помидор	90	0,88	4,88	3,65	62,16	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16	
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,93	8,74	49,80	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32	
	209	Котлета куриная (курица охлажденная 1 кат.)	90	6,88	13,23	6,95	105,20	0,36	0,04	0,06	1,72	0,41	1,16	938,48	89,48	22,21	8,32	39,01	0,56	0,00	1,04	
	227	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	31,92	106,30	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37	
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
		Итого		840	20,92	24,48	129,65	641,74	0,36	0,27	0,16	3,10	24,12	5,73	1946,76	1033,74	138,24	92,46	245,97	4,82	0,02	1,89
Полдник	449	Булочка домашняя с изюмом	150	2,59	0,27	18,35	96,00	10,00	2,00	11,00	0,75	0,05	0,04	154,90	47,50	11,40	9,70	31,40	0,60	0,01	0,75	
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	
		Итого		350	2,66	0,29	33,35	156,00	10,00	2,00	11,00	0,77	0,08	0,04	155,20	56,10	22,50	11,10	34,20	0,88	0,01	0,75
Ужин №1	194	Плов из отварной говядины (говядина I кат.)	200	21,99	22,52	34,69	329,33	0,00	0,08	0,09	5,24	1,71	3,67	71,21	463,60	18,97	52,39	266,85	3,53	0,01	5,02	
	42/1	Салат из моркови	100	0,50	0,04	4,65	21,00	0,00	0,023	0,027	0,384	1,92	1,89	8,10	76,90	10,40	14,60	21,10	0,27	0,007	1,92	
	269	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
Ужин № 2		Итого		580	31,96	27,78	103,27	654,41	0,24	0,24	0,30	6,15	5,21	6,44	328,35	929,24	199,99	111,53	489,71	5,96	0,01	7,11
	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
		Итого		200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
	ВСЕГО:		2829	80,54	78,13	385,97	2259,97	12,10	2,83	12,12	11,42	54,12	14,30	3126,50	3448,91	1052,02	350,71	1371,84	20,58	0,04	11,71	

Меню основное (организованное) 2 неделя четверг 7-11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак №1	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,80	14,36	120,00	0,26	0,07	0,15	0,41	0,66	0,30	283,16	175,06	149,96	21,34	109,50	0,52	0,00	0,35
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	376	Бутерброд -хлеб /сл. масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/20	7,83	4,77	19,29	152,10	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
		Итого	550	12,28	8,59	48,65	332,10	0,67	0,07	0,22	0,45	0,76	1,47	497,96	203,16	356,06	33,46	229,30	0,94	0,00	1,14
Завтрак №2	293	Сок персиковый	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
Обед	4/2	Салат из квашеной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48
	51	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,57	2,16	9,68	68,60	0,00	0,07	0,04	0,79	6,60	0,98	469,56	371,32	21,36	18,22	44,78	0,70	0,00	0,42
	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	200	9,32	12,16	17,36	237,71	0,24	0,104	0,16	5,15	13,36	2,28	1232,56	741,94	32,67	41,14	157,83	2,08	0,01	3,27
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
Полдник	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	780	18,05	19,35	113,89	693,39	0,24	0,29	0,30	7,59	66,16	21,02	2058,82	1635,44	120,42	105,28	319,62	5,17	0,01	4,17
	11/1	Вафли	14	0,70	0,37	8,38	71,06	0,00	0,006	0,006	0,00	0,05	0,00	6,53	18,66	2,13	1,30	4,80	0,20	0,00	0,00
Ужин №1	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		Итого	399	6,64	3,97	63,18	349,26	0,20	0,12	0,25	1,21	19,85	0,74	114,00	808,80	142,71	93,00	146,60	1,44	0,04	0,29
Ужин №2	163	Рыба отварная	120	20,56	8,90	0,00	165,43	0,51	0,07	0,08	1,27	0,56	0,55	699,44	329,07	17,44	49,99	237,38	0,98	0,19	1,08
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	246	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,06	0,04	0,30	17,50	0,70	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,001	0,10
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	680	30,77	16,55	77,75	550,01	0,51	0,37	0,25	3,56	40,41	2,38	1593,70	1573,87	97,05	126,97	445,38	4,85	0,19	1,79
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2809	73,05	52,96	336,07	2120,36	1,99	0,97	1,41	13,39	136,44	25,61	4484,48	4974,07	972,24	403,90	1338,90	12,98	0,24	7,39

Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак №1	238	Картофель запеченный из отварного	180	3,44	13,15	27,92	143,75	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57
	231	Горошек зеленый	100	4,27	0,31	11,41	63,99	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	376	Бутерброд -хлеб /сл. масла/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	40/15/15	7,83	4,77	19,29	152,10	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
	Итого	550	17,06	19,58	74,52	440,84	0,81	0,44	0,41	2,05	20,49	7,77	406,80	1086,52	358,74	81,55	380,86	2,83	0,02	2,30	
Завтрак №2	6/1	Печенье	14	1,13	2,38	9,29	55,26	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	5,46	2,00	11,60	0,13	0,00	0,00
	293	Соки апельсиновый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	0,02	0,04	0,40	14,80	1,60	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,02	0,12
		Итого	214	2,53	2,78	32,09	155,66	0,08	0,03	0,04	0,40	14,80	1,77	20,00	500,00	39,46	14,00	47,60	0,73	0,02	0,12
Обед	18	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0,86	5,47	3,28	63,63	0,00	0,03	0,27	7,42	2,54	73,05	186,38	17,10	17,10	14,43	30,52	0,66	0,02	0,20
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55
	189	Шницель из говядины (говядина I кат.)	110	17,64	24,79	14,53	254,20	0,44	0,06	0,12	4,16	0,00	4,89	157,69	207,33	14,09	33,66	186,73	2,97	0,09	2,32
	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,30	8,95	37,37	262,50	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	Итого	860	34,29	44,85	128,89	884,48	0,82	0,42	0,57	15,22	15,89	84,26	1546,95	1184,11	146,21	238,19	554,29	11,10	0,12	4,12	
Полдник	383	Бутерброд закрытый-хлеб/сыр (сыр 45%)	40/15	6,63	4,03	16,32	128,70	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	185	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37
	288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	440	14,80	9,55	47,33	335,60	0,80	0,18	0,38	0,22	161,24	0,58	305,55	672,95	494,86	71,43	339,78	1,11	0,00	1,08
Ужин №1	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	200	20,60	17,40	35,60	282,50	1,05	0,13	0,33	0,75	0,53	0,80	329,00	302,13	213,40	37,28	280,10	1,48	0,00	0,79
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	366	Соус молочный жидкий	70	1,86	3,86	5,66	65,03	3,40	4,00	0,07	0,10	0,34	0,02	295,12	106,20	12,50	69,92	0,14	32,76	0,00	23,80
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	550	27,93	22,96	102,65	593,01	4,45	4,21	0,40	1,23	0,90	1,70	812,02	589,33	255,40	131,80	360,24	36,20	0,00	24,59
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2814	101,82	104,22	393,04	2501,39	7,31	5,31	2,02	19,30	213,85	96,07	3181,32	4295,70	1517,87	562,16	1848,37	52,14	0,17	32,21

Меню основное (организованное) 2 неделя суббота 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак №1	112	Каша молочная пшеничная жидкая	250	7,54	4,64	30,98	193,33	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
		Итого	550	17,39	10,44	63,28	409,01	0,29	0,25	0,35	0,73	1,61	0,89	641,99	354,59	173,77	71,98	312,42	2,92	0,09	1,01
Завтрак №2	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
		Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
Обед	42	Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60	0,00	0,08	0,05	0,90	10,50	1,90	604,92	435,82	31,80	22,46	52,66	0,86	0,008	0,47
	213	Птица тушенная (курица охлажденная 1 кат.)	90	7,11	5,52	6,88	105,60	0,20	0,07	0,08	2,34	4,64	0,60	351,62	265,05	31,49	17,84	74,64	1,62	0,005	1,77
	246/1	Помидоры свежие	70	0,55	0,10	1,90	11,00	0,00	0,03	0,02	0,15	8,75	0,35	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,001	0,05
	221	Каша пшеничная	180	6,31	4,50	38,85	221,25	0,00	0,12	0,04	0,70	0,00	1,04	591,12	132,72	24,04	34,21	158,97	2,69	0,010	0,40
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	820	21,70	15,96	136,18	747,73	0,20	0,39	0,22	4,71	24,62	4,91	1744,60	1380,79	145,21	125,17	399,91	8,00	0,02	2,69
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,00	0,06	0,04	0,56	18,50	1,13	48,10	514,30	29,60	16,65	20,35	4,07	0,00	0,27
	Полдник	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	40/15	3,25	10,30	20,47	187,00	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
	Итого	440	8,06	14,58	56,14	392,55	0,79	0,16	0,25	1,11	20,09	1,74	317,44	773,13	193,37	43,77	173,04	5,03	0,00	0,74	
Ужин №1	170	Рыба запеченная с яйцом	150	23,38	13,35	24,52	211,53	0,04	0,24	0,00	0,00	13,45	4,24	1261,05	360,17	42,43	47,61	207,00	2,07	0,17	1,55
	7/1	Огурец свежий	70	0,35	0,05	0,95	6,00	0,00	0,02	0,01	0,10	2,45	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,85
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	680	34,33	22,19	112,28	648,71	0,14	0,55	0,30	2,21	39,02	5,42	2205,87	1563,31	240,30	126,51	495,91	5,62	0,18	3,01
	Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00
	Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
	ВСЕГО:	2890	87,70	67,68	395,28	2372,80	1,79	1,44	1,45	9,13	90,59	13,16	5137,90	4574,62	982,65	400,63	1557,28	24,55	0,29	7,45	

Меню основное (организованное) 2 неделя воскресенье 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
				вещества				A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
				Б	Ж	У															
Завтрак №1	141	Запеканка из творога (творог 9%)	200	16,71	11,38	52,67	380,63	0,69	0,06	0,25	0,66	1,97	0,56	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	0,02	0,83
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)	40/15	6,63	4,03	16,32	128,70	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71
		Итого	680	34,36	23,61	124,06	850,53	1,39	0,21	0,76	1,97	21,83	1,39	761,39	1056,74	480,79	135,14	526,48	3,38	0,07	2,27
Завтрак №2	6/1	Печенье	14	1,13	2,38	9,29	55,26	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	5,46	2,00	11,60	0,13	0,00	0,00
	293	Сок мультифрукт	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00
		Итого	214	1,73	2,58	39,69	181,06	0,08	0,03	0,02	0,60	8,00	0,97	4,00	240,00	25,46	16,00	47,60	0,73	0,00	0,00
Обед	4/1	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,93	8,74	49,80	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	4,67	7,40	30,17	205,31	0,38	0,09	0,04	1,09	0,00	0,59	542,77	97,11	49,03	24,38	160,38	0,89	0,00	0,01
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 /30	12,16	18,48	4,09	232,00	0,25	0,04	0,11	2,91	0,59	2,87	899,20	248,00	34,65	17,96	136,92	1,92	0,008	3,12
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	890	25,43	34,84	129,84	874,19	0,63	0,29	0,32	6,13	55,33	23,12	2283,57	1175,53	189,85	109,15	457,99	6,18	0,02	3,93
Полдник	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	132	Омлет натуральный	100	10,69	9,52	1,01	111,03	1,24	0,04	0,20	0,90	0,10	0,29	248,40	76,91	39,86	6,24	87,30	1,02	0,01	0,45
		Итого	340	13,87	10,32	23,37	216,95	1,24	0,08	0,20	1,27	0,67	0,81	349,24	118,37	51,90	19,92	122,98	1,53	0,01	0,45
Ужин №1	192	Оладьи из печени (говядина I кат.)	100	16,98	20,51	6,95	198,18	72,05	0,24	1,78	7,56	86,60	5,91	84,29	276,18	21,84	16,76	248,20	12,75	0,00	0,19
	214	Картофель отварной	180	3,44	13,15	27,92	143,75	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57
	16	Салат из свежих огурцов	90	0,60	4,81	1,88	53,28	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	273	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,00	0,02	0,04	0,48	0,49	1,10	5,08	290,20	31,24	183,98	25,30	0,55	0,00	0,00
		Итого	650	27,31	40,21	115,88	735,29	72,05	0,52	1,96	10,37	109,62	14,69	482,22	1564,34	106,71	263,85	468,11	16,52	0,02	0,80
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2974	107,92	116,06	440,41	2949,82	75,75	1,18	3,49	20,51	195,98	40,98	3970,42	4417,77	1077,91	569,26	1788,75	28,52	0,12	7,45