

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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	ре.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	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	0,3
	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
	293	Сок персиковый																			
		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	315,25	903,16	487,35	104,29	453,52	3,64	0,01	2,05
	37	Борщ с капустой и картофелем со	200	1,44	3,93	8,74	49,80	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	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	0,32
	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 тушеная 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:	2735	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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	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
	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	700	11,82	14,94	90,51	500,40	0,64	0,13	0,24	1,16	9,39	2,61	580,20	590,35	377,26	58,02	283,65	2,43	0,01	1,13
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
	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
		Итого	214	6,35	6,88	16,85	142,06	0,49	0,06	0,23	0,18	0,54	0,26	90,00	262,80	231,40	28,20	183,00	0,38	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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	реп.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	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
	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	730	19,14	19,15	88,18	598,97	0,90	0,22	0,55	1,24	6,70	1,24	569,76	728,29	324,82	66,67	362,72	5,17	0,03	1,44
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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	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
	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	765	14,69	15,87	103,29	617,51	1,14	0,19	0,72	1,88	19,57	2,15	596,52	847,14	284,46	69,32	285,50	3,92	0,04	0,87
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
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
	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
		Итого	214	5,92	4,87	15,94	162,86	0,36	0,05	0,24	0,18	0,59	0,00	96,53	281,46	225,33	26,50	170,40	0,38	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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	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
	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	700	15,61	26,17	93,40	675,31	0,97	0,22	0,47	0,86	8,41	1,72	586,87	823,99	396,35	97,62	434,01	3,30	0,01	2,21
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 тушенная	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	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:	2820	82,44	84,43	402,10	2590,86	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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Zn
Завтрак	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
	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
	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	810	14,66	15,18	105,90	613,96	0,30	0,57	0,22	2,68	186,94	8,29	276,89	1685,83	166,04	116,97	298,02	4,68	0,03	1,91
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
	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
		Итого	214	6,35	6,88	16,85	147,06	0,49	0,06	0,23	0,18	0,54	0,26	90,00	262,80	231,40	28,20	183,00	0,38	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2794	67,84	75,44	362,65	2307,65	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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	реп.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	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
	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.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
	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	715	30,95	23,52	90,99	700,40	1,70	0,23	0,53	1,46	5,86	1,61	599,20	739,21	365,55	66,45	415,03	5,17	0,00	1,09
Обед	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
	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
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
	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	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
			порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
			(г)	(%)	(%)	(%)	(ккал)														
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	112	Каша молочная пшенная	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
	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	750	18,83	10,86	98,04	557,01	0,29	0,27	0,39	1,15	15,87	2,49	662,05	858,93	216,03	84,90	350,34	3,73	0,11	1,13
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	0,50	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	6,24	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	222,07	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	835,05	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
	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
		Итого	214	5,92	4,87	15,94	162,86	0,36	0,05	0,24	0,18	0,59	0,00	96,53	281,46	225,33	26,50	170,40	0,38	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2909	95,24	100,98	392,75	2745,51	75,95	1,30	3,60	17,70	189,98	31,67	3632,34	4348,16	1020,83	411,25	1738,22	29,62	0,27	6,19

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

	№	Прием пищи, рец. 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	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
	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	750	15,94	25,05	119,56	763,97	1,35	0,22	0,79	2,06	10,70	2,13	718,69	706,01	316,87	83,00	355,05	2,45	0,05	0,96
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	15,20	23,10	5,12	290,00	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	34,95	42,14	128,89	918,41	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)	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
	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	360	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 соленных 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:	2800	89,74	107,19	397,88	2759,25	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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	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)	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
	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
	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	760	18,28	18,33	93,78	617,28	1,06	0,24	0,42	0,94	14,92	1,35	582,14	909,88	447,83	100,09	414,58	6,56	0,00	1,82
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
		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
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
	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
		Итого	214	6,35	6,88	16,85	147,06	0,44	0,05	0,23	0,18	0,54	0,17	90,00	262,80	228,66	27,20	177,20	0,31	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2744	80,17	77,76	376,90	2216,49	12,10	2,81	12,10	11,14	44,87	13,73	3102,45	3191,76	1037,22	342,38	1361,66	18,54	0,04	11,57

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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные							
	рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)							вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)															
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак	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	
	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	750	12,38	8,59	74,05	437,70	0,67	0,11	0,30	0,85	8,76	1,47	501,96	693,16	396,06	53,46	265,30	1,34	0,00	1,14	
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	
	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	
Полдник	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	
	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 №1	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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	реп.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
		блюда	(г)	(%)			(ккал)														
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	І	Zn
Завтрак	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. масло/ 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
	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	750	18,46	19,98	97,32	541,24	0,81	0,46	0,45	2,45	35,29	9,37	426,80	1586,52	392,74	93,55	416,86	3,43	0,04	2,42
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)	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
	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	365	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 (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
	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
		Итого	214	6,35	6,88	16,85	147,06	0,44	0,05	0,23	0,18	0,54	0,17	90,00	262,80	228,66	27,20	177,20	0,31	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2739	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

	№	Прием пищи, рец. 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	112	Каша молочная пшенная 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
	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	750	18,39	10,44	83,48	493,81	0,29	0,27	0,37	0,93	5,61	1,09	653,99	594,59	187,77	79,98	326,42	5,72	0,09	1,01
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
Полдник	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
	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
	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	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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерг	Витамины	Минеральные
	реп.	наименование	порции	вещества	ценность	(мг)	вещества (мг)
		блюда		(г)	(ккал)		
				Б Ж У		A B1 B2 PP C E	Na K Ca Mg P Fe I Zn
Завтрак	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
	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	880	34,96 23,81 154,46	976,33	1,39 0,23 0,78 2,57 29,83 2,19	765,39 1296,74 500,79 149,14 562,48 3,98 0,07 2,27
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
	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
		Итого	214	6,35 6,88 16,85	147,06	0,44 0,05 0,23 0,18 0,54 0,17	90,00 262,80 228,66 27,20 177,20 0,31 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