

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Т.Г. Топчий

«01» марта 2024 г.

Основное организованное

14- дневное меню

для детей возрастной категории 7-11 лет

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

	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины							Минеральные						
				вещества				(мг%)							вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	124	Макаронные изделия отварные с сыром (сыр 45%)	200	6,80	10,60	37,40	292,00	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	2,30	3,04	5,59	59,33	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	1,05	1,20	13,04	67,16	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	2,33	25,76	14,10	252,45	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	535	12,48	40,60	70,13	670,94	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
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,87	4,56	4,03	58,49	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	1,52	5,32	8,65	88,88	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	10,68	11,72	5,74	176,75	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	10,47	6,51	54,00	316,56	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	0,56		27,89	113,79	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	30,10	30,11	146,31	966,17	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	4,64	3,89	28,90	169,30	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	0,17	0,74	6,00	79,20	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	5,59	6,38	9,38	117,31	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	10,40	11,01	44,28	365,81	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	10,57	5,73	5,36	114,40	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	3,83	7,27	27,95	192,54	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	10,75	6,04	4,65	76,08	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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
	293	Сок персиковый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	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	620	33,15	21,24	89,76	630,72	0,58	0,35	0,27	2,66	37,08	5,27	1843,14	1895,76	160,25	136,20	402,99	4,77	0,01	1,13
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2535	91,93	107,96	358,88	2734,94	75,15	1,32	1,61	11,88	67,92	23,81	4012,55	4455,88	1228,95	524,22	1705,54	21,64	0,15	7,27

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

№	Прием пищи, рец.	наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценнос ть (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				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	5,72	6,27	20,22	159,90	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	0,12		12,04	48,64	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%)	40/15/10	12,40	19,95	18,90	305,50	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	515	18,24	26,22	51,16	514,04	0,78	0,11	0,16	0,77	0,62	0,88	463,00	208,64	157,61	26,38	129,48	1,23	0,00	0,61
Обед	22	Салат из свежих помидоров	80	0,87	8,12	3,68	91,13	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	1,54	4,68	10,07	92,19	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	0,25	0,25	25,35	101,07	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	37,12	45,33	41,05	747,09	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	45,78	60,38	126,15	1243,18	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	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,70	0,92	38,85	175,70	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
	293	Сок апельсиновый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	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	385	4,70	1,12	44,65	211,70	0,00	0,10	0,13	1,51	27,20	1,39	67,35	1011,30	41,80	91,20	82,30	2,21	0,05	0,32
Ужин №1	132	Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	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
	155	Сырники с джемом (творог 9%)	120	17,20	5,61	23,75	204,20	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	1,05	1,20	13,04	67,16	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	500,00	33,20	22,69	85,13	653,12	3,00	0,24	0,75	1,09	2,13	3,62	1053,12	606,38	347,61	69,30	516,38	4,88	0,02	1,61
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2360	107,72	115,41	315,49	2723,34	4,33	0,79	1,48	10,15	71,26	9,65	3971,34	3150,21	900,06	327,50	1222,68	13,07	0,13	8,04

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

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценность	Витамины						Минеральные									
				вещества	вещества			(ккал)	(мг%)						вещества (мг%)								
					(г)	(%)				A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
блюда	(г)	(%)	Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn			
Завтрак	106	Каша манная молочная	250	7,96	8,57	47,29	298,68	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	1,00	19,00	94,70	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	3,77	3,93	25,95	153,92	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.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	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	19,81	18,10	92,52	610,10	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		
Обед	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	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	4,02	9,04	25,90	119,68	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	9,60	10,54	5,17	159,05	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		
	239	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	24,27	33,67	130,61	789,78	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	6/1	Печенье	14	2,00	3,00	13,00	79,00	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		
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	1,16	0,25	28,95	122,10	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		
	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,10	36,00	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	324	5,16	3,45	47,05	237,10	0,08	0,13	0,02	0,20	162,58	0,89	36,05	604,45	109,32	44,36	86,38	3,72	0,00	0,37		
Ужин №1	164	Рыба запеченная	90	16,28	14,00	4,18	208,50	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	0,66	0,12	2,76	13,58	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	9,27	5,32	36,87	231,78	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	0,11	0,00	25,83	109,74	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	32,32	21,44	115,64	775,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2474,00	87,36	81,66	394,22	2513,58	1,74	1,11	2,28	12,23	228,12	32,32	3832,44	4201,83	883,55	530,70	1424,60	19,00	0,20	9,20		

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	200	4,99	6,45	31,80	204,90	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	0,41	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
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	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	1,05	1,20	13,04	67,16	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	14,04	13,16	70,13	503,36	1,00	0,12	0,74	0,91	11,64	1,91	599,12	584,15	447,91	60,26	338,37	2,98	0,04	1,36
Обед	16	Салат из свежих огурцов	90	0,72	10,08	3,00	102,60	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	1,08	5,02	7,40	79,36	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	17,58	22,39	20,80	352,66	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	0,56		27,89	113,79	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	25,94	39,49	105,09	860,11	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	32,49	9,82	33,22	351,22	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	3,77	3,93	25,95	153,92	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	36,26	13,75	59,17	505,14	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	0,80	8,12	3,68	91,13	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	23,32	28,95	4,70	376,15	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	3,83	7,27	27,95	192,54	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	0,07	0,01	15,31	61,62	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
	11/1	Вафли	14	1,00	1,00	17,00	142,00	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	664	35,02	47,35	114,64	1075,14	72,05	0,42	0,24	3,70	48,85	7,48	1066,03	1846,88	107,78	103,37	289,06	4,39	0,01	0,96
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,26	0,18	0,60	0,00	90,00	262,80	248,00	25,20	184,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2579	117,06	118,75	357,43	3045,05	74,14	1,16	1,75	9,05	87,03	17,72	3007,69	4497,66	1234,93	344,71	1459,65	14,30	0,08	4,47

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)								
				вещества	Б	Ж		У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	4,78	8,68	97,50	207,24	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	2,33	25,76	14,10	252,45	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	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	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	0,12		12,04	48,64	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	520	12,31	39,04	123,92	571,13	1,11	0,23	0,35	0,83	0,34	1,16	576,27	356,98	172,90	72,68	309,14	3,24	0,01	1,72	
Обед	45	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,88	79,03	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	10,90	16,20	11,32	235,90	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	0,98	5,13	4,54	65,81	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	3,00	5,00	11,00	91,00	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	0,25	0,25	25,35	101,07	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	23,00	31,69	109,09	784,51	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	7,10	12,08	13,84	194,50	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	2,70	0,92	38,85	175,70	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	
	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	440	9,90	13,00	78,09	475,80	0,40	0,11	0,25	1,53	26,56	0,80	242,85	1150,30	219,80	106,77	186,80	1,63	0,04	1,00	
Ужин №1	227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,30	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	0,67	4,04	4,25	56,01	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.)	90	10,68	11,72	5,74	176,75	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	1,05	1,20	13,04	67,16	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	630	25,02	25,31	111,42	764,92	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2630	76,03	114,04	430,92	2697,66	2,66	1,05	1,67	18,40	102,76	175,29	3020,06	3619,37	974,03	394,92	1334,46	16,73	0,19	9,18	

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				вещества				А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
				Б	Ж	У															
Завтрак	238	Картофель запеченный из отварного	180	4,3	17,58	37,17	324,88	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	2,30	3,04	5,59	59,33	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	1,16	0,25	28,95	122,10	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	0,07	0,01	15,31	61,62	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	1,00	19,00	94,70	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	10,83	21,88	106,02	662,63	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
Обед	46	Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,55	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	21,68	24,21	6,74	331,53	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	1,43	5,09	9,95	75,35	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	4,66	6,10	48,33	270,21	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	37,45	40,03	145,50	1025,21	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	11/1	Вафли	14	1,00	1,00	17,00	142,00	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
	288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	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	6,59	7,38	26,38	259,31	0,40	0,09	0,31	0,20	2,65	0,00	106,53	310,66	242,13	29,30	184,80	0,40	0,00	0,00
Ужин №1	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	200	17,57	22,38	20,80	352,66	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	0,72	10,08	3,00	102,60	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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
	293	Сок апельсиновый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	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	570	26,29	34,66	75,60	702,96	0,24	0,23	0,23	6,06	25,81	4,09	1497,36	1387,74	95,92	88,39	297,20	5,31	0,02	3,34	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2580	86,96	108,95	361,90	2751,41	1,46	1,13	1,08	11,60	217,86	17,99	4066,41	4407,05	819,12	350,82	1260,67	16,29	0,07	10,59

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

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				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	30,30	10,38	49,68	296,00	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	1,05	1,20	13,04	67,16	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	0,41	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	515	39,18	16,35	82,01	515,26	1,56	0,17	0,56	0,89	1,93	1,97	593,80	476,23	535,00	63,40	489,90	2,03	0,00	1,58
Обед	43	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	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	23,32	28,95	4,70	376,15	80,06	0,14	0,09	1,59	13,33	6,57	116,56	751,70	28,72	34,59	85,33	1,30	0,00	0,21
	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	Салат из свежих помидоров	80	0,87	8,12	3,68	91,13	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
	283	компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	37,94	44,81	122,23	1032,40	80,06	0,40	0,18	2,97	47,93	11,12	1127,04	1685,30	132,35	113,18	292,99	5,34	0,02	1,36
Полдник	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,10	36,00	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
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	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	1,00	19,00	94,70	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	5,17	1,94	30,10	209,90	0,00	0,09	0,04	0,84	13,25	1,28	136,65	534,35	38,00	29,52	58,97	5,27	0,00	0,13
Ужин №1	166	Рыба запеченная в омлете	200	36,69	22,84	11,03	396,40	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	3,83	7,27	27,95	192,54	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	2,79	3,19	19,71	118,69	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	49,31	35,30	104,69	919,33	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2555	137,41	103,40	347,43	2778,19	82,17	1,21	1,38	6,97	88,06	16,90	4504,73	4470,97	1157,70	339,99	1539,37	16,44	0,03	5,22

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

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	112	Каша молочная пшеничная	250	7,36	8,86	41,82	277,02	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	0	1,20	82,80	142,05	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	0,12		12,04	48,64	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	510	7,48	10,06	136,66	467,71	0,19	0,22	0,17	0,67	1,07	0,87	588,45	302,93	160,03	68,10	237,54	2,13	0,08	0,57
Обед	56	Суп с макаронными изделиями	200	1,96	3,91	11,12	87,50	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	Салат из свежих огурцов	90	0,72	10,08	3,00	102,60	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	10,68	11,72	5,74	176,75	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	3,83	7,27	27,95	192,54	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	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	23,44	35,23	119,16	872,16	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	293	Сок апельсиновый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	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
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,70	0,92	38,85	175,70	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
Полдник	11/1	Вафли	14	1,00	1,00	17,00	142,00	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	399	5,70	2,12	61,65	353,70	0,00	0,10	0,14	1,51	33,35	2,34	83,88	1162,46	50,93	91,00	92,60	1,91	0,06	0,41
Ужин №1	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,75	4,67	340,12	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	23,32	28,95	4,70	370,15	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	0,84	5,06	5,32	70,02	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	1,05	1,20	13,04	67,16	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	49,11	64,96	73,73	1059,15	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2629	91,53	117,37	399,60	2854,02	75,60	1,17	3,24	17,10	188,39	31,13	3416,70	4038,62	837,41	371,91	1502,06	27,72	0,26	5,58

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

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	250	6,24	8,07	39,76	256,20	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 (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	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	2,33	25,76	14,10	252,45	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	510	12,34	37,76	79,81	662,57	1,35	0,16	0,77	1,10	2,70	0,81	614,09	428,81	287,67	55,80	284,25	1,41	0,05	0,96
Обед	23	Салат из свеклы	90	1,43	5,09	9,95	75,35	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	1,87	3,11	10,88	79,03	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	21,72	25,11	3,85	325,69	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	8,79	5,43	45,00	263,81	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	40,49	40,74	136,69	1002,45	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	4,03	7,02	40,60	242,10	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	1,16	0,25	28,95	122,10	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	5,59	6,38	9,38	117,31	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	10,78	13,65	78,93	481,51	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	0,72	10,08	3,00	103,60	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	3,83	7,27	27,95	192,54	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	16,28	14,00	4,18	208,50	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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
	293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,20	5,80	36,00	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	640	28,83	33,55	86,93	752,34	0,40	0,38	1,16	3,83	34,81	6,36	1785,18	1537,70	135,73	115,90	403,49	4,62	0,13	1,56
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2560	98,24	130,70	390,76	3000,17	3,18	1,36	2,86	12,17	212,56	21,14	4530,78	4189,51	1132,35	488,81	1613,19	18,01	0,23	7,68

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	4,78	8,68	97,50	207,24	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	0,17	0,74	6,00	79,20	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	7,10	12,08	13,84	194,50	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	2,79	3,19	19,71	118,69	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	560	14,84	24,69	137,05	599,63	1,06	0,22	0,40	0,74	10,92	1,15	570,14	669,88	433,83	92,09	400,58	3,76	0,00	1,82
Обед	22	Салат из свежих помидоров	80	0,87	8,12	3,68	91,13	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	1,52	5,32	8,65	88,88	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	11,02	12,45	7,52	186,09	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	0,56		27,89	113,79	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	25,62	28,56	125,65	797,89	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	6/1	Печенье	14	2,00	3,00	13,00	79,00	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	2,00	0,20	5,10	36,00	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	4,00	3,20	18,10	115,00	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
Ужин №1	194	Плов из отварной говядины (говядина I кат.)	200	24,33	20,69	33,71	418,37	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	1,14	10,08	10,38	136,80	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 (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	35,24	36,70	116,04	920,79	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2384	85,51	98,15	405,24	2534,61	2,10	0,81	1,10	10,37	44,79	13,69	2947,25	3135,66	1014,72	331,28	1327,46	17,66	0,03	10,82

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				вещества				А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
				Б	Ж	У															
Завтрак	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	6,27	20,22	159,90	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	0,12		12,04	48,64	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	14,20	22,80	21,60	349,10	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	20,04	29,07	53,86	557,64	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
Обед	7	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,00	3,58	110,60	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	1,85	6,19	12,34	112,47	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	17,57	22,38	20,80	352,66	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	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	27,27	40,82	108,07	888,50	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	1,00	1,00	17,00	142,00	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	2,70	0,92	38,85	175,70	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
	293	Сок персиковый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	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	399	5,70	2,12	61,65	353,70	0,00	0,12	0,18	1,51	26,55	0,74	67,88	1152,46	56,93	99,00	92,60	1,71	0,04	0,29
Ужин №1	163	Рыба отварная	120	19,68	7,68	0,69	160,16	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	3,83	7,27	27,95	192,54	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	4,60	23,00	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	0,07	0,01	15,31	61,62	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	30,68	17,16	94,55	649,02	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2609	89,49	94,17	326,53	2550,16	1,79	0,93	1,25	13,29	135,14	25,61	4434,36	4827,73	846,46	389,90	1248,90	12,85	0,24	7,39

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
																					г
			180	4,3	17,58	37,17	324,88	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
Завтрак	238	Картофель запеченный из отварного	180	4,3	17,58	37,17	324,88	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	2,98	3,81	6,99	74,17	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	1,05	1,20	13,04	67,16	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	0,41	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	16,16	27,36	76,49	618,31	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
Обед	18/1	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0,98	5,13	4,54	65,81	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	1,08	5,02	7,40	79,36	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	11,74	12,89	6,32	194,40	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	10,47	6,51	54,00	316,56	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	30,95	31,55	139,27	914,70	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
	376	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	40/15	2,33	25,76	14,10	252,45	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
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	1,16	0,25	28,95	122,10	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	5,59	6,38	9,38	117,31	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	9,08	32,39	52,43	491,86	0,81	0,18	0,37	0,22	161,25	1,69	338,55	675,95	524,86	73,08	357,78	1,13	0,00	1,16
Ужин №1	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	200	24,26	8,31	39,75	330,81	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	0,12		12,04	48,64	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
	6/1	Печенье	14	2,00	3,00	13,00	79,00	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
	366	Соус молочный жидкий	70	1,28	3,73	11,42	86,45	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	564	33,66	17,04	122,21	756,60	4,53	4,22	0,40	1,23	0,90	1,87	812,02	589,33	260,86	133,80	371,84	36,33	0,00	24,59
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	1975	95,65	113,34	398,80	2882,77	7,32	5,29	1,97	18,90	199,06	95,58	3194,32	3798,70	1513,87	551,81	1830,37	51,56	0,15	32,17

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак	112	Каша молочная пшенная	250	7,36	8,86	41,82	277,02	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	
			200	0,07	0,01	15,31	61,62	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	
	294	Чай с лимоном	60	0	1,20	82,80	142,05	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	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5,08	4,60	0,28	62,80	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	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	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	570	12,51	14,67	140,21	543,49	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	
Обед	42	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	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 тушеная (курица охлажденная 1 кат.)	90	14,13	8,46	2,97	152,10	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	1	0,70	0,14	3,22	16,10	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	11,10	6,39	44,24	278,13	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	0,56		27,89	113,79	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	790	36,51	26,03	150,22	891,50	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)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	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	
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	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	2,33	25,76	14,10	252,45	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	355	6,27	30,43	46,05	485,57	0,79	0,13	0,24	0,83	10,84	1,17	293,39	515,98	178,57	35,44	162,86	2,99	0,00	0,60	
Ужин №1	170	Рыба запеченная с яйцом	150	23,55	15,64	8,68	269,79	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	1,10	0,20	4,60	1,23	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	3,83	7,27	27,95	192,54	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	
	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,10	36,00	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	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	36,48	25,31	92,33	711,26	0,04	0,53	0,16	2,29	41,69	5,62	2167,57	1648,71	127,70	119,11	417,11	8,01	0,18	3,01
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	2595	97,57	101,44	437,21	2733,12	1,69	1,37	1,27	8,74	80,01	12,59	5063,55	4162,87	841,25	376,90	1454,30	22,10	0,29	7,31	

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ценност ь (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	141	Запеканка из творога (творог 9%)	200	24,00	33,00	24,00	495,00	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	2,79	3,19	19,71	118,69	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.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	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	2,70	0,92	38,85	175,70	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	7,10	12,08	13,84	194,50	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	700	41,67	53,79	96,68	1046,69	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
Обед	4/1	Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	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	1,52	5,32	8,65	88,88	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	5,43	23,59	30,70	356,97	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	21,72	25,11	3,85	325,69	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	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	35,76	61,33	119,87	1154,33	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	293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,20	5,80	36,00	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
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3	1,00	19,00	94,70	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	8,95	13,88	2,34	170,06	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
	11/1	Вафли	14	1,00	1,00	17,00	142,00	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	354	14,95	16,08	44,14	442,76	1,24	0,11	0,23	1,86	8,15	1,61	359,53	372,77	71,19	34,74	162,90	2,26	0,01	0,45
Ужин №1	192	Оладьи из печени (печень говяжья)	100	23,32	28,95	4,70	370,15	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	3,76	8,44	32,65	218,95	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	0,72	10,08	3,00	102,60	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	1,00	19,00	94,70	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	3,00	1,00	27,00	117,00	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	0,11	0,00	25,83	109,74	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	33,91	49,47	112,18	1013,14	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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	5,80	5,00	8,40	101,30	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:	1904	132,09	185,67	381,26	3758,22	75,67	1,18	3,49	20,51	195,47	40,81	3976,71	4432,17	1071,74	568,08	1781,07	28,52	0,12	7,45