

## МЕНЮ

1 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептов	номер рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,2	9,3	35,9	255,8	0,1	0,0	1,0	0,0	0,4	99,0	23,0	105,0	2008	189-4
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/3/20	5,0	7,0	10,0	123,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	135,0	7,0	86,0	2008	3
Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,7	139,7	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	108,9	12,6	81,0	2008	433
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	443	15,71	19,71	69,61	518,67	0,11	0,00	1,90	0,09	0,80	342,90	42,60	272,00		
<b>ОБЕД</b>															
Рассольник Ленинградский с курой со сметаной	250/5/5	3,5	6,6	17,6	144,0	0,1	0,0	8,0	7,7	0,7	32,9	28,2	88,9	2008	91-1
Печень тушеная в соусе	50/50	13,2	9,4	2,9	149,5	0,2	0,0	13,0	5,6	3,2	14,0	15,0	231,0	2008	256
Макароны отварные	150	5,1	4,6	35,5	204,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	3,9	6,8	34,8	2008	209
Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,2	0,1	26,1	106,2	2,0	0,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0	2008	394-1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	740	24,38	21,86	94,74	673,27	2,40	0,01	28,20	13,38	12,30	61,98	59,69	381,85		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 183	40,1	41,6	164,4	1 191,9	2,5	0,0	30,1	13,5	13,1	404,9	102,3	653,9		

## МЕНЮ

2 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептов	номер рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В1	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша Дружба молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200/5	5,7	8,7	25,2	202,4	0,1	0,0	2,0	0,1	0,2	182,0	34,0	172,0	2008	190-1
Бутерброд с колбасой п/к	20/30	1,5	0,2	10,0	47,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	9,1	8,0	52,6	2008	5-1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,8	56,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	2008	429
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	455	7,4	9,0	49,0	306,3	0,2	0,0	2,0	0,1	0,7	191,6	42,0	224,6		
<b>ОБЕД</b>															
Огурец соленый	15	0,1	0,0	0,3	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		К/К
Суп с вермишелью и картофелем с курой	250/5	3,9	4,1	20,3	134,1	0,1	0,0	6,0	0,2	0,4	22,0	21,0	54,0	2008	101-2
Котлета рыбная (минтай) с соусом молочным	70/30	9,7	7,3	12,5	154,2	0,1	0,0	0,0	0,0	2,8	31,2	12,0	109,2	2008	239-13
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	22,1	148,1	0,2	0,0	6,7	0,1	0,3	62,7	38,7	113,3	2008	335
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	29,2	116,7	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	2008	411
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	750	19,2	17,7	97,1	624,5	0,4	0,0	21,9	0,3	4,2	128,0	79,4	310,6		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 205	26,6	26,6	146,1	930,8	0,6	0,0	23,9	0,4	4,9	319,6	121,4	535,2		

## МЕНЮ

3 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептур	номер рецептур
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сосиска отварная	50	5,2	10,5	0,7	118,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	18,0	10,0	81,0	2008	254-1
Макароны отварные	150	5,1	4,6	35,5	204,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	3,9	6,8	34,8	2008	209
Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,9	111,9	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	2008	432
Яблоки	100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	9,0	11,0		К/К
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	530	14,7	18,1	83,6	556,1	0,3	0,0	18,2	0,0	1,6	106,0	38,5	197,9		
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с горохом с говядиной	250/5	6,5	6,1	19,9	160,7	0,2	0,0	6,0	0,2	0,7	53,6	39,8	151,9	2008	99-1
Плов из птицы	250	24,8	27,0	43,9	517,7	0,0	0,0	11,0	0,2	4,4	37,0	37,0	188,0		К/К
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	23,9	96,5	13,0	0,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0	2008	436-1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	735	34,0	34,1	100,3	844,4	13,2	0,0	24,2	0,5	13,8	100,8	87,5	366,0		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 265</b>	<b>48,6</b>	<b>52,3</b>	<b>183,9</b>	<b>1 400,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>42,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,4</b>	<b>206,9</b>	<b>126,0</b>	<b>564,0</b>		

## МЕНЮ

4 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептур	номер рецептур ы
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	105/30	19,3	13,8	32,7	332,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	88,4	13,7	121,9	2008	224-2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	14,1	57,9	3,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0	2008	431
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	338	19,6	13,8	46,8	390,0	3,0	0,0	0,0	0,0	8,3	93,4	23,7	122,9		
<b>ОБЕД</b>															
Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250/5/5	2,7	6,4	9,9	108,4	0,1	0,0	11,0	0,2	0,2	43,0	24,0	52,0	2008	76
Тефтели из свинины, соус томатный	60/30	7,2	16,4	10,7	219,2	0,0	0,0	0,7	0,0	2,0	5,3	6,7	51,3	2008	283
Греча рассыпчатая	150	8,3	6,2	43,4	262,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,6	18,0	141,6	210,0	2008	181-1
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,0	0,0	24,0	96,0	1,6	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,6	2008	442-3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	730	20,6	30,0	100,6	755,2	2,0	0,0	18,9	0,2	16,1	80,7	190,6	342,0		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 068	40,2	43,8	147,4	1 145,1	5,0	0,0	18,9	0,2	24,4	174,1	214,3	464,9		

## МЕНЮ

5 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептур	номер рецептур
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,1	8,3	41,8	274,1	0,3	0,0	1,3	0,1	0,1	129,8	55,8	206,2	2008	189-4
Бутерброд с колбасой п/к	20/30	1,5	0,2	10,0	47,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	9,1	8,0	52,6	2008	5-1
Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,7	139,7	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	108,9	12,6	81,0	2008	433
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	455	13,1	11,9	75,4	461,5	0,3	0,0	2,2	0,1	0,6	247,8	76,4	339,8		
<b>ОБЕД</b>															
Огурец соленый	10	0,1	0,0	0,2	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		К/К
Суп с вермишелью и картофелем с курой	250/5	3,9	4,1	20,3	134,1	0,1	0,0	6,0	0,2	0,4	22,0	21,0	54,0	2008	101-2
Котлета рубленая из птицы с соусом сметанным	80/20	13,0	17,8	13,6	266,9	0,0	0,0	6,4	0,1	1,4	32,8	15,2	65,6		к/к
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	22,1	148,1	0,2	0,0	6,7	0,1	0,3	62,7	38,7	113,3	2008	335
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	22,5	90,7	13,0	0,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0	2008	436-2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	745	22,6	28,3	91,4	710,7	13,4	0,0	26,3	0,4	10,8	127,6	85,6	259,0		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 200	35,8	40,2	166,8	1 172,2	13,7	0,0	28,4	0,5	11,3	375,4	161,9	598,8		

## МЕНЮ

6 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептур	номер рецептур ы
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>200/5</b>	7,2	9,3	35,9	255,8	0,1	0,0	1,0	0,0	0,4	99,0	23,0	105,0	2008	189-4
Яйцо вареное	<b>40</b>	4,8	4,0	0,3	56,6	0,0	0,0	0,0	100,0	0,2	22,0	4,8	76,8	2008	213
Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,0	13,8	56,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	2008	429
Яблоки	<b>100</b>	0,4	0,4	11,8	52,4	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	9,0	11,0		К/К
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>545</b>	<b>12,5</b>	<b>13,8</b>	<b>61,7</b>	<b>421,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>11,0</b>	<b>100,0</b>	<b>1,1</b>	<b>137,0</b>	<b>36,8</b>	<b>192,9</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Рассольник со сметаной с курой	<b>250/5/5</b>	3,2	6,6	15,2	133,2	0,1	0,0	8,0	7,7	0,7	32,9	28,2	88,9	2008	91-1
Сарделька отварная	<b>80</b>	8,8	18,0	0,3	198,9	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	28,8	16,0	129,6	2008	254-2
Макароны отварные	<b>150</b>	5,1	4,6	35,5	204,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	3,9	6,8	34,8	2008	209
Напиток апельсиновый	<b>200</b>	0,2	0,0	23,9	96,5	13,0	0,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0	2008	436-1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	<b>40</b>	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>720</b>	<b>19,8</b>	<b>30,3</b>	<b>87,5</b>	<b>702,2</b>	<b>13,4</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>7,8</b>	<b>10,4</b>	<b>75,8</b>	<b>61,7</b>	<b>279,5</b>		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 265</b>	<b>32,3</b>	<b>44,1</b>	<b>149,3</b>	<b>1 123,2</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>26,2</b>	<b>107,8</b>	<b>11,5</b>	<b>212,8</b>	<b>98,5</b>	<b>472,3</b>		

## МЕНЮ

7 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептов	номер рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,5	7,3	40,7	250,5	0,0	0,0	1,0	0,0	0,6	94,0	27,0	115,0	2008	184-3
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/3/20	5,0	7,0	10,0	123,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	135,0	7,0	86,0	2008	3
Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,9	111,9	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	2008	432
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	443	12,1	15,9	73,6	485,6	0,1	0,0	2,0	0,1	1,0	290,0	41,0	246,0		
<b>ОБЕД</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной	250/5/5	3,1	6,5	10,2	111,4	0,1	0,0	22,0	7,7	0,7	42,9	23,2	62,9	2008	84-1
Цыпленок тушеный в сметанном соусе	60/40	15,2	19,2	1,7	240,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,0	2,0	11,1		К/К
Греча рассыпчатая	150	8,3	6,2	43,4	262,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,6	18,0	141,6	210,0	2008	181-1
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	29,2	116,7	2,0	0,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4	2008	411
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	740	29,0	32,8	97,1	799,9	2,4	0,0	29,2	7,8	7,0	82,1	180,5	310,5		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 183</b>	<b>41,0</b>	<b>48,7</b>	<b>170,7</b>	<b>1 285,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>31,2</b>	<b>7,9</b>	<b>8,0</b>	<b>372,1</b>	<b>221,5</b>	<b>556,5</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептур	номер рецептур ы
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сосиска отварная	50	5,2	10,5	0,7	118,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	18,0	10,0	81,0	2008	254-1
Макароны отварные	150	5,1	4,6	35,5	204,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	3,9	6,8	34,8	2008	209
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,1	14,1	57,7	3,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0	2008	431
Яблоки	100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	9,0	11,0		К/К
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	533	13,4	16,6	74,7	501,9	3,3	0,0	17,2	0,0	9,6	50,0	41,5	153,9		
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с рыбой	250/10	4,3	3,1	20,4	127,2	0,2	0,0	6,0	0,2	0,3	50,0	38,0	139,0	2008	99-1
Тефтели из говядины, соус томатный	60/30	8,5	12,7	10,7	190,6	0,0	0,0	0,7	0,0	2,0	5,3	6,7	51,3	2008	283
Рис отварной	150	3,4	4,1	36,6	197,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,6	18,0	141,6	210,0	2008	181-7
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,5	99,1	3,0	0,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0	2008	438
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	730	18,8	21,0	104,9	683,5	3,5	0,0	13,9	0,6	8,6	82,5	195,0	427,4		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 263	32,1	37,6	179,6	1 185,4	6,7	0,0	31,0	0,6	18,2	132,5	236,4	581,4		

## МЕНЮ

9 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептур	номер рецептур ы	
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва						
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	Р	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	8,6	8,3	41,2	273,8	0,1	0,0	1,0	0,0	0,3	97,0	85,0	176,0	2008	184-1	
Бутерброд с колбасой п/к	20/30	1,5	0,2	10,0	47,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5	9,1	8,0	52,6	2008	5-1	
Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,7	139,7	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	108,9	12,6	81,0	2008	433	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	455	13,7	11,9	74,8	461,2	0,2	0,0	1,9	0,0	0,8	215,0	105,6	309,6			
<b>ОБЕД</b>																
Огурец соленый	10	0,1	0,0	0,2	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		К/К	
Борщ со свежей капустой, картофелем, курой и сметаной	250/5/5	2,5	6,4	10,0	107,7	0,1	0,0	11,0	0,2	0,2	43,0	24,0	52,0	2008	76	
Биточек рыбный (минтай) с соусом молочным	70/30	9,7	7,3	12,5	154,2	0,1	0,0	0,0	0,0	2,8	31,2	12,0	109,2	2008	239-13	
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	22,1	148,1	0,2	0,0	6,7	0,1	0,3	62,7	38,7	113,3	2008	335	
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	23,9	96,5	13,0	0,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0	2008	436-1	
Батон обогащенный	25	1,9	0,2	12,5	59,7	0,1	0,0	1,4	0,0	0,8	5,4	3,3	16,3		К/К	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	775	19,9	20,2	93,9	637,1	13,4	0,0	26,3	0,4	12,7	152,4	88,6	316,9			
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 230	33,5	32,1	168,7	1 098,4	13,7	0,0	28,2	0,4	13,5	367,4	194,2	626,5			

## МЕНЮ

10 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборни к рецепт ур	номер рецепт уры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>105/30</b>	19,3	13,8	32,7	332,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	88,4	13,7	121,9	2008	224-2
Кофейный напиток	<b>200</b>	1,5	1,6	22,9	111,9	1,0	0,0	0,0	0,0	61,0	7,0	45,0	1,0	2008	432
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>20,9</b>	<b>15,4</b>	<b>55,6</b>	<b>444,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>61,3</b>	<b>95,4</b>	<b>58,7</b>	<b>122,9</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Суп из овощей с говядиной и сметаной	<b>250/5/5</b>	3,4	6,4	11,9	119,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2008	95-2
Шницель рубленый из свинины с соусом томатным	<b>60/30</b>	8,5	16,5	10,9	225,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,8	7,7	50,3	2008	271
Макароны отварные	<b>150</b>	5,1	4,6	35,5	204,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	3,9	6,8	34,8	2008	209
Соки овощные, фруктовые и ягодные	<b>200</b>	0,00	0,00	24,00	96,00	1,6	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,6	2008	442-3
Батон обогащенный	<b>25</b>	1,9	0,2	12,5	59,7	0,1	0,0	1,4	0,0	0,8	5,4	3,3	16,3		К/К
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	<b>40</b>	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>755</b>	<b>21,3</b>	<b>28,8</b>	<b>107,4</b>	<b>774,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>	<b>16,2</b>	<b>28,4</b>	<b>36,1</b>	<b>130,1</b>		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 090</b>	<b>42,2</b>	<b>44,2</b>	<b>163,0</b>	<b>1218,2</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>	<b>77,5</b>	<b>123,8</b>	<b>94,8</b>	<b>253,0</b>		

## МЕНЮ

10 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептур	номер рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,1	8,3	41,8	274,1	0,3	0,0	1,3	0,1	0,1	129,8	55,8	206,2	2008	189-4
Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,0	0,0	0,0	100,0	0,2	22,0	4,8	76,8	2008	213
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,8	56,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	2008	429
Яблоки	100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	9,0	11,0		К/К
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	545	13,4	12,8	67,6	439,2	0,3	0,0	11,3	100,1	0,8	167,8	69,6	294,0		
<b>ОБЕД</b>															
Щи из квашеной капусты с курой и сметаной	250/5/5	3,0	6,4	5,7	92,2	0,1	0,0	22,0	7,7	0,7	42,9	23,2	62,9	2008	84-1
Тефтели из говядины, соус томатный	60/30	8,5	12,7	10,7	190,6	0,0	0,0	0,7	0,0	2,0	5,3	6,7	51,3	2008	283
Греча рассыпчатая	150	8,32	6,16	43,36	262,11	0,2	0,0	0,0	0,0	0,6	18,0	141,6	210,0	2008	181-1
Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,48	99,09	3,0	0,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0	2008	438
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,43	1,02	12,66	69,54	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	730	22,3	26,3	96,9	713,5	3,4	0,0	29,9	8,1	8,9	75,4	180,2	351,3		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 275	35,7	39,1	164,5	1 152,7	3,7	0,0	41,1	108,2	9,7	243,2	249,8	645,4		

## МЕНЮ

10 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептур	номер рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва					
						С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет с сосисками	125	10,3	13,3	1,8	168,6	0,1	0,0	0,0	0,3	3,6	216,0	19,0	257,0	2008	215
Батон обогащенный	25	1,9	0,2	12,5	59,7	0,1	0,0	1,4	0,0	0,8	5,4	3,3	16,3		К/К
Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,7	139,7	1,3	0,0	0,0	1,3	125,7	31,0	116,2	1,0	2008	433
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>435</b>	<b>15,8</b>	<b>17,0</b>	<b>38,0</b>	<b>368,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>130,2</b>	<b>252,4</b>	<b>138,5</b>	<b>274,3</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Огурец соленый	10	0,1	0,0	0,2	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		К/К
Суп картофельный с горохом с курой	250/5	6,3	6,1	19,9	160,0	0,2	0,0	6,0	0,2	0,7	53,6	39,8	151,9	2008	99-1
Голубцы ленивые со свиной	250	17,2	31,3	22,1	438,8	6,0	0,0	15,0	0,0	4,6	38,0	22,0	95,0		К/К
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,9	105,4	2,0	0,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0	2008	394-1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,4	1,0	12,7	69,5	0,1	0,0	7,2	0,0	0,7	7,2	5,7	26,1		К/К
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>745</b>	<b>26,2</b>	<b>38,6</b>	<b>80,8</b>	<b>775,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>	<b>28,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>102,8</b>	<b>71,5</b>	<b>274,0</b>		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 180</b>	<b>41,9</b>	<b>55,6</b>	<b>118,8</b>	<b>1 143,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,1</b>	<b>29,6</b>	<b>1,9</b>	<b>143,2</b>	<b>355,2</b>	<b>210,0</b>	<b>548,3</b>		

**Итого за 12 дней:**

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва			
					С	В <sub>1</sub>	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	40,09	41,58	164,35	1 191,94	2,51	0,01	30,10	13,47	13,10	404,88	102,29	653,85
2	26,65	26,64	146,12	930,81	0,56	0,00	23,85	0,37	4,85	319,63	121,37	535,20
3	48,60	52,28	183,89	1 400,53	13,50	0,01	42,36	0,54	15,43	206,85	125,99	563,95
4	40,22	43,83	147,44	1 145,14	4,99	0,00	18,85	0,21	24,36	174,08	214,28	464,93
5	35,75	40,20	166,84	90,71	13,00	0,01	28,40	0,10	8,00	375,43	161,94	0,00
6	32,33	44,09	149,27	1 123,21	13,48	0,01	26,20	107,80	11,51	212,78	98,49	472,30
7	41,03	48,72	170,74	1 285,54	2,43	0,01	31,20	7,90	8,03	372,11	221,52	556,51
8	32,11	37,62	179,60	1 185,40	6,72	0,01	31,03	0,61	18,19	132,54	236,44	581,37
9	33,54	32,14	168,72	1 098,35	13,66	0,01	28,18	0,41	13,48	367,44	194,22	626,45
10	42,18	44,16	163,01	1 218,21	2,84	0,02	8,62	0,02	77,51	123,82	94,77	253,01
11	35,71	39,12	164,45	1 152,70	3,68	0,01	41,12	108,17	9,73	243,19	249,76	645,37
12	41,94	55,57	118,81	1 143,14	9,68	0,05	29,64	1,91	143,15	355,17	209,97	548,30
<b>Итого за весь период</b>	<b>450,17</b>	<b>505,94</b>	<b>1 923,25</b>	<b>12 965,68</b>	<b>87,05</b>	<b>0,15</b>	<b>339,55</b>	<b>241,51</b>	<b>347,34</b>	<b>3 287,92</b>	<b>2 031,04</b>	<b>5 901,24</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>37,51</b>	<b>42,16</b>	<b>160,27</b>	<b>1080,47</b>	<b>7,25</b>	<b>0,01</b>	<b>28,30</b>	<b>20,13</b>	<b>28,95</b>	<b>273,99</b>	<b>169,25</b>	<b>491,77</b>

N по СанПин	77	79	335	2350
<b>Содержание БЖУ в меню за период</b>	<b>37,51</b>	<b>42,16</b>	<b>160,27</b>	<b>1080,47</b>
<b>в % от сут. нормы</b>	<b>49%</b>	<b>53%</b>	<b>48%</b>	<b>46%</b>

САНПИН 2.4.5.2409-08

**НОРМЫ ВЫДАЧИ**

	норма СанПин (100%), гр, шт	среднее за день, гр, шт	% выполнения
Хлеб ржаной	80	43,33	54
Хлеб пшеничный	150	23,95	16
Мука пшеничная	15	3,83	26
Крупа (злаки), бобовые	45	57,57	128
Макаронные изделия	15	24,17	161
Картофель	250	80,96	32
Овощи разные, зелень	350	79,81	23
Фрукты свежие	200	52,42	26
Соки фруктовые (овощные)	200	33,33	17
Мясо	77	29,19	38
Птица	51	26,77	52
Рыба	60	8,69	14
Колбасные изделия	15	24,92	166
Молоко свежее	300	118,67	40
Творог	50	16,53	33
Сыр	10	2,50	25
Сметана	10	6,00	60
Масло сливочное	30	8,68	29
Масло растительное	15	11,78	79
Яйцо, шт	1	0,43	43
Сахарный песок	40	40,33	101
Чай	0,4	0,42	104
Какао, кофе	1,2	2,33	194
Соль	5	2,00	40

	норма СанПин	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	итого	среднее за день	% выполнения
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	40,0	40,0	60,0	40,0	40,0	40,0	40,0	60,0	40,0	40,0	40,0	40,0	520	<b>43</b>	<b>108</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>75</b>	20,0	40,0		12,2	43,0		20,0	8,0	65,0	46,2	8,0	25,0	287	<b>24</b>	<b>32</b>
<b>Мука пшеничная</b>	<b>7,5</b>	4,0	1,8		13,6	1,6		3,2	5,2	1,8	9,6	5,2		46	<b>4</b>	<b>51</b>
<b>Крупа (злаки), бобовые</b>	<b>22,5</b>	49,0	20,0	77,0	70,0	51,0	44,0	114,0	52,0	51,0	8,0	121,0	33,8	691	<b>58</b>	<b>256</b>
<b>Макаронные изделия</b>	<b>7,5</b>	52,0	15,0	52,0		15,0	52,0		52,0		52,0			290	<b>24</b>	<b>322</b>
<b>Картофель</b>	<b>125</b>	75,0	178,0	50,0	20,0	178,0	80,0	30,0	112,5	148,0	50,0		50,0	972	<b>81</b>	<b>65</b>
<b>Овощи разные, зелень</b>	<b>175</b>	30,2	35,2	46,0	111,1	30,2	24,0	72,0	135,6	95,7	45,6	117,4	214,7	958	<b>80</b>	<b>46</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	40,0		120,0	3,0	16,0	120,0		125,0	40,0		125,0	40,0	629	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>Соки фруктовые (овощные)</b>	<b>100</b>				200,0						200,0			400	<b>33</b>	<b>33</b>
<b>Мясо</b>	<b>38,5</b>	74,0		8,1	46,1				38,0		53,1	38,0	93,0	350	<b>29</b>	<b>76</b>
<b>Птица</b>	<b>25,5</b>	6,9	6,9	120,0		65,9	6,9	93,9		6,9		6,9	6,9	321	<b>27</b>	<b>105</b>
<b>Рыба</b>	<b>30</b>		46,0						12,3	46,0				104	<b>9</b>	<b>29</b>
<b>Колбасные изделия</b>	<b>7,5</b>		30,0	50,0		30,0	84,0		50,0	30,0			25,0	299	<b>25</b>	<b>332</b>
<b>Молоко свежее</b>	<b>150</b>	199,0	207,0	50,0	12,0	241,0	99,0	149,0	12,0	253,0	14,0	158,0	30,0	1 424	<b>119</b>	<b>79</b>
<b>Творог</b>	<b>25</b>				99,2						99,2			198	<b>17</b>	<b>66</b>
<b>Сыр</b>	<b>5</b>	15,0						15,0						30	<b>3</b>	<b>50</b>
<b>Сметана</b>	<b>5</b>	18,0			9,2	5,2	5,0	15,4		5,0	9,2	5,0		72	<b>6</b>	<b>120</b>
<b>Масло сливочное</b>	<b>15</b>	13,0	10,0	5,0	5,0	13,2	10,0	13,0	10,0	10,0	5,0	10,0		104	<b>9</b>	<b>58</b>
<b>Масло растительное</b>	<b>7,5</b>	11,0	9,8	13,0	15,6	8,0	5,0	10,0	10,8	11,8	13,6	12,8	20,0	141	<b>12</b>	<b>157</b>
<b>Яйцо</b>	<b>0,5</b>				0,1		1,0				0,1	1,0	3,0	5,14	<b>0,43</b>	<b>86</b>
<b>Сахарный песок</b>	<b>20</b>	50,0	31,3	35,0	25,6	50,0	45,0	41,0	25,6	53,3	46,6	41,6	39,0	484	<b>40</b>	<b>202</b>
<b>Чай</b>	<b>0,2</b>		1,0		1,0		1,0		1,0			1,0		5	<b>0</b>	<b>208</b>
<b>Какао, кофе</b>	<b>0,6</b>	4,0		4,0		4,0		4,0		4,0	4,0		4,0	28	<b>2</b>	<b>389</b>
<b>Соль</b>	<b>2,5</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	<b>2</b>	<b>80</b>