

## 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	Са	Mg	Р	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
Печенье	25	1,9	3,0	18,6	108,5	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	7,3	5,0	22,5		К/К
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>	468	17,58	22,66	88,21	627,12	0,13	0,00	1,90	2,59	0,80	350,15	47,60	294,50		
<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
Пряники	25	1,1	0,6	17,7	80,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	2,3	12,5		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>	765	25,51	22,48	112,42	754,03	2,42	0,01	28,20	13,38	12,30	64,73	61,94	394,35		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 233	43,1	45,1	200,6	1 381,2	2,6	0,0	30,1	16,0	13,1	414,9	109,5	688,9		

## 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	В <sub>1</sub>	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
Вафли	25	0,9	7,6	16,2	136,1	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	2,0	1,5	10,5		К/К
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>	480	8,3	16,5	65,2	442,4	0,2	0,0	2,0	1,6	0,7	193,6	43,5	235,1		
<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
Печенье	25	1,9	3,0	18,6	108,5	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	7,3	5,0	22,5		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	21,1	20,6	115,7	732,9	0,4	0,0	21,9	2,8	4,2	135,3	84,4	333,1		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 255	29,4	37,1	180,9	1 175,3	0,6	0,0	23,9	4,4	4,9	328,9	127,9	568,2		

## МЕНЮ

3 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	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
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
Зефир	25	0,2	0,0	19,6	79,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,5	3,0		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>	<b>555</b>	<b>14,9</b>	<b>18,1</b>	<b>103,2</b>	<b>635,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>18,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>112,3</b>	<b>40,0</b>	<b>200,9</b>		
<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
Вафли	25	0,9	7,6	16,2	136,1	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	2,0	1,5	10,5		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 ЗА ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>34,8</b>	<b>41,7</b>	<b>116,5</b>	<b>980,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,0</b>	<b>24,2</b>	<b>2,0</b>	<b>13,8</b>	<b>102,8</b>	<b>89,0</b>	<b>376,5</b>		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 315</b>	<b>49,7</b>	<b>59,8</b>	<b>219,7</b>	<b>1 615,9</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>15,4</b>	<b>215,1</b>	<b>129,0</b>	<b>577,5</b>		

## МЕНЮ

4 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>															
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
Пряники	25	1,1	0,6	17,7	80,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	2,3	12,5		К/К
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>	363	20,7	14,4	64,5	470,7	3,1	0,0	0,0	0,0	8,3	96,1	26,0	135,4		
<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
Печенье	25	1,9	3,0	18,6	108,5	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	7,3	5,0	22,5		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>	755	22,5	33,0	119,2	863,6	2,0	0,0	18,9	2,7	16,1	88,0	195,6	364,5		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 118	43,2	47,4	183,7	1 334,4	5,0	0,0	18,9	2,7	24,4	184,1	221,5	499,9		

## МЕНЮ

5 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	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	184-3
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
Вафли	25	0,9	7,6	16,2	136,1	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	2,0	1,5	10,5		К/К
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>	480	14,0	19,5	91,6	597,6	0,4	0,0	2,2	1,6	0,6	249,8	77,9	350,3		
<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
Зефир	25	0,2	0,0	19,6	79,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,5	3,0		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>	770	22,8	28,3	111,0	790,0	13,4	0,0	26,3	0,4	10,8	133,9	87,1	262,0		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 250	36,8	47,8	202,6	1 387,6	13,7	0,0	28,4	2,0	11,3	383,7	164,9	612,3		

## 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	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
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
Печенье	25	1,9	3,0	18,6	108,5	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	7,3	5,0	22,5		К/К
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>	570	14,4	16,7	80,3	529,4	0,1	0,0	11,0	102,5	1,1	144,3	41,8	215,4		
<b>ОБЕД</b>															
Рассольник со сметаной с курой	250/5/5	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	80	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	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
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
Пряники	25	1,1	0,6	17,7	80,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	2,3	12,5		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>	720	20,9	30,9	105,2	783,0	13,4	0,0	15,2	7,8	10,4	78,5	63,9	292,0		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 290</b>	<b>35,3</b>	<b>47,7</b>	<b>185,5</b>	<b>1 312,4</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>26,2</b>	<b>110,3</b>	<b>11,5</b>	<b>222,8</b>	<b>105,7</b>	<b>507,3</b>		

## МЕНЮ

7 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>															
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
Печенье	25	1,9	3,0	18,6	108,5	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	7,3	5,0	22,5		К/К
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>	468	13,9	18,8	92,2	594,0	0,1	0,0	2,0	2,6	1,0	297,3	46,0	268,5		
<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
Вафли	25	0,9	7,6	16,2	136,1	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	2,0	1,5	10,5		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>	765	29,8	40,4	113,3	936,0	2,4	0,0	29,2	9,3	7,0	84,1	182,0	321,0		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 233	43,8	59,2	205,5	1 530,0	2,5	0,0	31,2	11,9	8,0	381,4	228,0	589,5		

## МЕНЮ

8 день

Возрастная категория: 7-11 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав													сборник рецептов	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>															
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
Зефир	25	0,2	0,0	19,6	79,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,5	3,0		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>	558	13,6	16,6	94,4	581,2	3,3	0,0	17,2	0,0	9,6	56,3	43,0	156,9		
<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
Печенье	25	1,9	3,0	18,6	108,5	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	7,3	5,0	22,5		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>	755	20,6	24,0	123,5	791,9	3,5	0,0	13,9	3,1	8,6	89,8	200,0	449,9		



<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 313</b>	<b>34,2</b>	<b>40,6</b>	<b>217,8</b>	<b>1 373,2</b>	<b>6,7</b>	<b>0,0</b>	<b>31,0</b>	<b>3,1</b>	<b>18,2</b>	<b>146,0</b>	<b>242,9</b>	<b>606,9</b>
----------------------	--------------	-------------	-------------	--------------	----------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------

## МЕНЮ

9 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	Ca	Mg	P	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
Вафли	25	0,9	7,6	16,2	136,1	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	2,0	1,5	10,5		К/К
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>	480	14,5	19,5	91,0	597,3	0,2	0,0	1,9	1,5	0,8	217,0	107,1	320,1		
<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	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
Пряники	25	1,1	0,6	17,7	80,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	2,3	12,5		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>	800	21,0	20,8	111,6	717,9	13,5	0,0	26,3	0,4	12,7	155,2	90,9	329,4		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 280</b>	<b>35,5</b>	<b>40,3</b>	<b>202,6</b>	<b>1 315,2</b>	<b>13,7</b>	<b>0,0</b>	<b>28,2</b>	<b>1,9</b>	<b>13,5</b>	<b>372,2</b>	<b>198,0</b>	<b>649,5</b>		

## 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	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
Печенье	25	1,9	3,0	18,6	108,5	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	7,3	5,0	22,5		К/К
Кофейный напиток	200	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>	360	22,7	18,3	74,2	552,5	1,1	0,0	0,0	2,5	61,3	102,6	63,7	145,4		
<b>ОБЕД</b>															
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/5/5	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	60/30	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
Макаронны 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
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	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	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
Зефир	25	0,2	0,0	19,6	79,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,5	3,0		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>	780	21,5	28,8	127,0	853,5	1,8	0,0	8,6	0,0	16,2	34,7	37,6	133,1		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 140</b>	<b>44,3</b>	<b>47,1</b>	<b>201,2</b>	<b>1406,0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>	<b>8,6</b>	<b>2,5</b>	<b>77,5</b>	<b>137,3</b>	<b>101,3</b>	<b>278,5</b>		

## МЕНЮ

11 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	Ca	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	184-3
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
Пряники	25	1,1	0,6	17,7	80,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	2,3	12,5		К/К
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>	570	14,6	13,4	85,2	520,0	0,3	0,0	11,3	100,1	0,8	170,5	71,8	306,5		
<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
Печенье	25	1,88	2,95	18,60	108,45	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	7,3	5,0	22,5		К/К
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	24,2	29,3	115,5	821,9	3,4	0,0	29,9	10,6	8,9	82,7	185,2	373,8		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1 300</b>	<b>38,7</b>	<b>42,7</b>	<b>200,7</b>	<b>1 341,9</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0</b>	<b>41,1</b>	<b>110,7</b>	<b>9,7</b>	<b>253,2</b>	<b>257,0</b>	<b>680,4</b>		

## МЕНЮ

12 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>															
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
Зефир	25	0,2	0,0	19,6	79,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,5	3,0		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>	460	16,0	17,0	57,6	447,3	1,4	0,0	1,5	1,6	130,2	258,6	140,0	277,3		
<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
Вафли	25	0,9	7,6	16,2	136,1	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	2,0	1,5	10,5		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>	770	27,0	46,1	97,0	911,2	8,3	0,0	28,2	1,8	13,0	104,8	73,0	284,5		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 230	43,0	63,1	154,6	1 358,5	9,7	0,1	29,6	3,4	143,2	363,4	213,0	561,8		

**Итого за 12 дней:**

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Мин. вещ-ва			
					С	В1	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	43,09	45,14	200,63	1 381,15	2,55	0,01	30,10	15,97	13,10	414,88	109,54	688,85
2	29,37	37,14	180,90	1 175,31	0,59	0,00	23,85	4,37	4,85	328,88	127,87	568,20
3	49,65	59,83	219,69	1 615,88	13,51	0,01	42,36	2,04	15,43	215,10	128,99	577,45
4	43,23	47,40	183,72	1 334,35	5,03	0,00	18,85	2,71	24,36	184,08	221,53	499,93
5	36,80	47,75	202,64	1 387,57	13,73	0,01	28,40	1,99	11,34	383,68	164,94	612,28
6	35,33	47,66	185,55	1 312,42	13,52	0,01	26,20	110,30	11,51	222,78	105,74	507,30
7	43,76	59,22	205,51	1 530,04	2,46	0,01	31,20	11,90	8,03	381,36	228,02	589,51
8	34,18	40,57	217,82	1 373,15	6,74	0,01	31,03	3,11	18,19	146,04	242,94	606,87
9	35,52	40,31	202,58	1 315,17	13,69	0,01	28,18	1,91	13,48	372,19	197,97	649,45
10	44,26	47,11	201,24	1 405,96	2,86	0,02	8,62	2,52	77,51	137,32	101,27	278,51
11	38,72	42,68	200,73	1 341,91	3,72	0,01	41,12	110,67	9,73	253,19	257,01	680,37
12	42,99	63,12	154,61	1 358,49	9,69	0,05	29,64	3,41	143,15	363,42	212,97	561,80
Итого за весь период	476,91	577,92	2 355,61	16 531,40	88,09	0,15	339,55	270,90	350,68	3 402,92	2 098,79	6 820,52
Среднее значение за период	39,74	48,16	196,30	1377,62	7,34	0,01	28,30	22,58	29,22	283,58	174,90	568,38

N по СанПин	77	79	335	2350
Содержание БЖУ в меню за период	39,74	48,16	196,30	1377,62
в % от сут. нормы	52%	61%	59%	59%

САНПИН 2.4.5.2409-08

	НОРМЫ ВЫДАЧИ		
	Норма СанПин (100%), гр.	Среднее значение, 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
Хлеб ржаной	40	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	43	108
Хлеб пшеничный	75	20,0	40,0		12,2	43,0		20,0	8,0	65,0	46,2	8,0	25,0	287	24	32
Мука пшеничная	7,5	4,0	1,8		13,6	1,6		3,2	5,2	1,8	9,6	5,2		46	4	51
Крупа (злаки), бобовые	22,5	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	58	256
Макаронные изделия	7,5	52,0	15,0	52,0		15,0	52,0		52,0		52,0			290	24	322
Картофель	125	75,0	178,0	50,0	20,0	178,0	80,0	30,0	112,5	148,0	50,0		50,0	972	81	65
Овощи разные, зелень	175	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	80	46
Фрукты свежие	100	40,0		120,0	3,0	16,0	120,0		125,0	40,0		125,0	40,0	629	52	52
Соки фруктовые (овощные)	100				200,0						200,0			400	33	33
Мясо	38,5	74,0		8,1	46,1				38,0		53,1	38,0	93,0	350	29	76
Птица	25,5	6,9	6,9	120,0		65,9	6,9	93,9		6,9		6,9	6,9	321	27	105
Рыба	30		46,0						12,3	46,0				104	9	29
Колбасные изделия	7,5		30,0	50,0		30,0	84,0		50,0	30,0			25,0	299	25	332
Молоко свежее	150	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	119	79
Творог	25				99,2						99,2			198	17	66
Сыр	5	15,0						15,0						30	3	50
Сметана	5	18,0			9,2	5,2	5,0	15,4		5,0	9,2	5,0		72	6	120
Масло сливочное	15	13,0	10,0	5,0	5,0	13,2	10,0	13,0	10,0	10,0	5,0	10,0		104	9	58
Масло растительное	7,5	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	12	157
Яйцо	0,5				0,1		1,0				0,1	1,0	3,0	5,140	0,43	86
Сахарный песок	20	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	40	202
Чай	0,2		1,0		1,0		1,0		1,0			1,0		5	0	208
Какао, кофе	0,6	4,0		4,0		4,0		4,0		4,0	4,0		4,0	28	2	389
Соль	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	80