

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СП № 51»
Смольцаренко Л.А.



12 дневное меню на учебный год для детей 7 – 11 лет

г. Хабаровск

2022 год

Первый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
42	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,95	10,05	24,55	263,80	157,50	0,29	17,96	61,00	121,17	0,16	0,26	115,00	14,35
	Яйцо вареное	50	7,00	6,40	0,40	88,00	25,10	0,22	6,94	13,00	78,67	0,02	0,01	40,00	-
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,50	2,50	21,00	90,00	60,40	0,09	7,00	45,00	73,60	0,02	0,07	10,00	0,65
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>500</i>	<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,75</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>3,00</i>	<i>62,50</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>0,30</i>	<i>0,35</i>	<i>175,00</i>	<i>15,00</i>
Обед															
5	Овощи соленые порциями/огурец/	20	0,16	-	0,34	2,60	4,60	0,12	2,80	2,80	28,20	-	-	95,00	1,00
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,43	6,30	19,28	143,40	14,09	0,16	3,01	50,60	95,82	0,10	0,08	62,56	0,14
88	Птица (курица) отварная с соусом	100	6,03	16,08	13,44	194,64	56,59	0,6	11,37	67,75	21,78	0,02	0,21	90,44	3,12
6	Рагу овощное	150	4,28	10,63	16,13	149,16	68,12	0,09	12,60	48,95	47,99	0,16	0,14	36,00	1,78
32	Напиток из плодов шиповника	200	0,13	-	20,60	83,00	93,10	0,70	18,00	22,90	188,40	0,02	0,17	10,00	3,33
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>770</i>	<i>23,43</i>	<i>34,31</i>	<i>114,91</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>4,77</i>	<i>92,48</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,50</i>	<i>0,61</i>	<i>354,00</i>	<i>22,90</i>
Полдник															
33	Кондитерское изделие	50	4,00	5,40	18,20	85,00	12,43	0,30	5,63	14,90	25,50	0,03	0,03	30,00	0,13
	Фрукт	160	0,40	-	11,80	52,00	15,21	0,20	4,38	15,18	38,90	0,04	0,02	-	2,62
	Молоко	200	3,30	2,50	3,50	98,00	82,36	0,70	14,99	79,92	45,60	0,05	0,09	40,00	3,25
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>250</i>	<i>7,70</i>	<i>7,90</i>	<i>33,50</i>	<i>235,00</i>	<i>110,00</i>	<i>1,20</i>	<i>25,00</i>	<i>110,00</i>	<i>110,00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,14</i>	<i>70,00</i>	<i>6,00</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>50,38</i>	<i>61,96</i>	<i>232,16</i>	<i>1645,00</i>	<i>770,00</i>	<i>8,97</i>	<i>179,98</i>	<i>770,00</i>	<i>770,00</i>	<i>0,92</i>	<i>1,10</i>	<i>599,00</i>	<i>43,90</i>

Второй день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
52	Запеканка из творога	200/50	24,84	18,80	47,60	376,80	234,95	1,53	20,54	109,21	236,78	0,10	0,29	110,50	13,23
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
28	Чай с сахаром	200	0,20	-	16,00	65,00	8,05	-	5,24	9,79	36,66	-	0,01	-	2,60
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>500</i>	<i>27,84</i>	<i>19,60</i>	<i>101,40</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>3,93</i>	<i>56,38</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,31</i>	<i>120,50</i>	<i>15,83</i>
Обед															
7	Салат "Здоровье"	60	3,00	4,00	3,00	61,00	35,10	0,08	6,28	20,95	31,20	0,02	0,02	80,00	0,93
62	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,80	4,50	16,24	188,50	44,70	0,20	11,51	72,12	52,80	0,11	0,12	95,00	1,49
30	АЗУ	150	9,62	17,85	32,29	206,80	63,60	0,12	7,01	99,93	128,49	0,07	0,17	-	1,72
24	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	-	30,22	116,50	93,10	0,50	14,21	-	169,70	-	0,11	20,00	3,17
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>710</i>	<i>27,50</i>	<i>27,65</i>	<i>126,87</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>4,00</i>	<i>83,71</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,40</i>	<i>0,43</i>	<i>255,00</i>	<i>20,84</i>
Полдник															
	Кондитерское изделие	60	7,3	7,9	7,1	118,7	57,61	0,59	2	52	4,95	0,1	0,12	60	0,02
	Сок	200	-	-	17,40	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	89,40	-	-	-	1,80
	Фрукт	160	0,40	-	9,00	26,30	36,39	0,41	13,00	44,00	15,65	0,02	0,02	10,00	4,18
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>420</i>	<i>7,70</i>	<i>7,90</i>	<i>33,50</i>	<i>235,00</i>	<i>110,00</i>	<i>1,20</i>	<i>25,00</i>	<i>110,00</i>	<i>110,00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,14</i>	<i>70,00</i>	<i>6,00</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>63,04</i>	<i>55,15</i>	<i>261,77</i>	<i>1645,00</i>	<i>770,00</i>	<i>9,13</i>	<i>165,09</i>	<i>770,00</i>	<i>770,00</i>	<i>0,72</i>	<i>0,88</i>	<i>445,50</i>	<i>42,67</i>

Третий день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
73	Сосиски отварные	70	7,47	10,60	0,50	131,00	7,10	1,21	0,36	51,13	107,21	0,04	0,17	52,00	-
3	Макаронные отварные с	180	4,46	4,81	37,01	232,94	90,10	0,55	24,92	89,28	112,48	0,18	0,09	102,00	-
	Сыр порциями	20	5,04	3,70	-	42,00	144,15	0,07	7,50	-	17,40	-	0,01	13,00	0,24
28	Чай с сахаром	200	0,20	-	16,00	65,00	8,05	-	5,24	9,79	36,66	-	0,01	-	2,60
	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,64	30,24	116,56	25,60	1,17	24,48	124,80	1,25	0,08	0,01	8,00	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>510</i>	<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,75</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>3,00</i>	<i>62,50</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>0,30</i>	<i>0,28</i>	<i>175,00</i>	<i>2,84</i>
Обед															
4	Овощи натуральные свежие порциями/помидор/	20	0,04	0,176	0,778	3,6	2	0,06	2,2	4,8	23,4	0,002	-	58	2,74
53	Борщ с капустой и картофелем	200	4,85	4,1	15,24	194	78,56	0,07	5,15	61,46	99,97	0,06	0,08	24	1,15
86	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	177,29	108,89	0,68	13,69	116,95	175,16	-	0,19	70,00	1,41
5	Картофельное пюре с	150	4,27	7,78	18,60	132,91	39,00	0,10	0,00	0,00	47,00	0,13	0,15	25,00	0,16
28	Чай с сахаром	200	0,20	-	16,00	65,00	8,05	-	5,24	9,79	36,66	-	0,01	-	2,60
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>770,00</i>	<i>29,31</i>	<i>30,15</i>	<i>98,63</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>4,01</i>	<i>70,98</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,39</i>	<i>0,44</i>	<i>237,00</i>	<i>21,59</i>
Полдник															
40	Кондитерское изделие	50	4	5,4	18,2	72	6,88	0,288	14,79	8,82	30,1	0,02	0,02	70	1,98
	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5	98	87,91	0,712	5,83	86	41	0,06	0,1	-	1,4
29	Чай с сахаром	200	0,20	-	16,00	65,00	8,05	-	5,24	9,79	36,66	-	0,01	-	2,60
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>450</i>	<i>7,50</i>	<i>7,90</i>	<i>37,70</i>	<i>235,00</i>	<i>102,84</i>	<i>1,00</i>	<i>25,86</i>	<i>104,61</i>	<i>107,76</i>	<i>0,08</i>	<i>0,13</i>	<i>70,00</i>	<i>5,98</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>56,06</i>	<i>57,80</i>	<i>220,08</i>	<i>1645,00</i>	<i>762,84</i>	<i>8,01</i>	<i>159,34</i>	<i>764,60</i>	<i>767,76</i>	<i>0,77</i>	<i>0,85</i>	<i>482,00</i>	<i>30,41</i>

Четвертый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
71	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	10,70	12,10	6,94	166,76	95,62	0,09	6,02	29,10	-	0,17	0,12	121,85	2,77
2	Рис отварной	150	3,08	2,33	19,13	185,04	86,98	0,86	20,30	44,90	115,43	1,16	0,10	33,15	3,75
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,50	2,50	21,00	90,00	60,40	0,09	7,00	45,00	158,01	0,02	0,07	10,00	0,65
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>500</i>	<i>20,08</i>	<i>17,73</i>	<i>84,87</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>3,44</i>	<i>63,92</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>1,45</i>	<i>0,30</i>	<i>175,00</i>	<i>7,17</i>
Обед															
20	Винегрет овощной	60	1,30	4,30	4,20	54,00	30,17	0,02	7,60	28,58	45,65	0,01	0,02	-	2,61
56	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	5,49	7,70	15,50	107,95	89,25	0,36	4,94	44,80	98,42	0,02	0,22	-	1,39
74	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,55	9,8	3,02	162,9	63,41	1,58	13,69	53,2	122,69	0,1	0,34	90	1,57
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,75	3,75	20,67	130,95	7,71	0,77	20,30	43,18	115,43	0,12	0,10	85,00	0,90
23	Компот из свежих ягод	200	0,10	-	35,00	117,00	45,96	0,05	5,20	23,24	-	-	0,01	-	0,77
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>800</i>	<i>27,59</i>	<i>26,85</i>	<i>123,51</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>5,88</i>	<i>96,43</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,45</i>	<i>0,70</i>	<i>235,00</i>	<i>20,77</i>
Полдник															
	Кондитерское изделие	60	7,3	7,9	7,1	118,7	57,61	0,59	2	52	4,95	0,1	0,12	60	0,02
	Сок	200	-	-	17,40	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	89,40	-	-	-	1,80
	Фрукт	160	0,40	-	9,00	26,30	36,39	0,41	13,00	44,00	15,65	0,02	0,02	10,00	4,18
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>420</i>	<i>7,70</i>	<i>7,90</i>	<i>33,50</i>	<i>235,00</i>	<i>110,00</i>	<i>1,20</i>	<i>25,00</i>	<i>110,00</i>	<i>110,00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,14</i>	<i>70,00</i>	<i>6,00</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>55,37</i>	<i>52,48</i>	<i>241,88</i>	<i>1645,00</i>	<i>770,00</i>	<i>10,52</i>	<i>185,35</i>	<i>770,00</i>	<i>770,00</i>	<i>2,02</i>	<i>1,13</i>	<i>480,00</i>	<i>33,94</i>

Пятый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
44	Каша рисовая молочная	200	5,95	10,05	24,55	228,04	86,72	0,29	17,96	57,9	154,54	0,16	0,26	92	14,35
	Сыр порциями	20	5,04	3,70	-	42,00	75,19	0,07	7,50	-	67,40	-	0,01	13,00	0,24
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40	-	-	3,00	51,00	-	0,01	40,00	-
31	Какао с молоком	200	6,36	4,36	28,05	106,04	78,69	0,03	16,32	58,10	0,50	0,07	0,05	20,00	0,57
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>480</i>	<i>20,25</i>	<i>26,11</i>	<i>90,53</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>2,79</i>	<i>72,38</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>0,33</i>	<i>0,34</i>	<i>175,00</i>	<i>15,16</i>
Обед															
11	Овощи натуральные свежие(помидор)	20	0,04	0,18	0,78	3,60	2,00	0,06	2,20	4,80	23,40	0,00	0,00	70,00	2,74
60	Суп картофельный с горохом	200	4,11	6,23	10,33	103,60	84,66	0,07	19,19	84,85	129,66	0,11	0,13	45,00	0,00
79	Печень, тушенная в соусе	100	13,15	14,92	16,51	189,00	57,85	0,27	0,00	17,00	27,25	0,08	0,01	47,00	5,27
3	Макароны отварные с маслом	150	4,46	4,81	37,01	186,60	75,99	0,55	24,92	72,35	112,48	0,18	0,09	102,00	-
	Сок	200	-	-	17,40	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	89,40	-	-	-	1,80
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>770</i>	<i>27,16</i>	<i>27,44</i>	<i>127,15</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>4,25</i>	<i>101,01</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,57</i>	<i>0,24</i>	<i>324,00</i>	<i>23,34</i>
Полдник															
	Кондитерское изделие	60	7,3	7,9	7,1	118,7	57,61	0,59	2	52	4,95	0,1	0,12	60	0,02
	Сок	200	-	-	17,40	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	89,40	-	-	-	1,80
	Фрукт	160	0,40	-	9,00	26,30	36,39	0,41	13,00	44,00	15,65	0,02	0,02	10,00	4,18
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>7,70</i>	<i>7,90</i>	<i>33,50</i>	<i>235,00</i>	<i>110,00</i>	<i>1,20</i>	<i>25,00</i>	<i>110,00</i>	<i>110,00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,14</i>	<i>70,00</i>	<i>6,00</i>
	Всего за день:		55,11	61,45	251,18	1645,00	770,00	8,24	198,39	770,00	770,00	1,02	0,72	569,00	44,50

Шестой день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
60	Макаронны запеченные с сыром	150	14,07	16,77	41,57	337,08	160,29	1,41	33,05	92,21	196,40	0,16	0,09	169,00	11,00
	Йогурт	200	3,30	2,50	3,50	98,00	87,91	0,71	5,83	86,00	41,00	0,06	0,10	0,00	1,40
28	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	0,00	5,24	9,79	36,66	0,00	0,01	0,00	2,60
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,48	22,65	87,42	18,75	0,88	18,38	87,00	0,94	0,08	0,08	6,00	0,00
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>580</i>	<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,72</i>	<i>587,5</i>	<i>275</i>	<i>3,00</i>	<i>62,5</i>	<i>275,00</i>	<i>275</i>	<i>0,3</i>	<i>0,278</i>	<i>175</i>	<i>15</i>
Обед															
21	Овощи натуральные свежие (помидор)	20	0,04	0,18	0,78	3,60	2,00	0,06	2,20	4,80	23,40	0,00	0,00	70,00	2,74
53	Борщ "Сибирский"	200	4,85	4,1	15,24	164	78,56	0,07	5,15	61,46	49,968	0,06	0,08	27	1,15
90	Биточки мясные	90	11,82	11,28	9,42	136,90	65,42	0,20	6,73	55,45	58,52	0,00	0,26	50,00	0,00
6	Рагу овощное	150	4,28	10,63	16,13	149,16	68,12	0,09	12,60	48,95	47,99	0,16	0,14	36,00	1,78
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	202,00	0,00	0,00	0,00	1,80
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	38,40	2,40	30,60	164,34	1,87	0,10	0,01	12,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>770</i>	<i>26,95</i>	<i>27,65</i>	<i>117,25</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>3,72</i>	<i>81,38</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,42</i>	<i>0,49</i>	<i>245,00</i>	<i>21,00</i>
Полдник															
40	Кондитерское изделие	50	4	5,4	18,2	72	6,88	0,288	14,79	8,82	30,1	0,02	0,02	70	1,98
	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5	98	87,91	0,712	5,83	86	41	0,06	0,1	-	1,4
29	Чай с сахаром	200	0,20	-	16,00	65,00	8,05	-	5,24	9,79	36,66	-	0,01	-	2,60
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>450</i>	<i>7,5</i>	<i>7,9</i>	<i>37,7</i>	<i>235</i>	<i>102,84</i>	<i>1</i>	<i>25,86</i>	<i>104,605</i>	<i>107,76</i>	<i>0,08</i>	<i>0,128</i>	<i>70</i>	<i>5,98</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>53,70</i>	<i>55,30</i>	<i>238,67</i>	<i>1645,00</i>	<i>762,84</i>	<i>7,72</i>	<i>169,74</i>	<i>764,60</i>	<i>767,76</i>	<i>0,80</i>	<i>0,90</i>	<i>490,00</i>	<i>41,98</i>

Седьмой день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
93	Запеканка из творога с рисом	200	10,81	14,75	5,23	283,98	164,13	0,12	20,54	84,45	186,00	0,15	292,00	138,00	13,23
	Молоко сгущеное	60	0,00	0,00	20,23	80,92	6,58	0,93	1,16	7,65	41,04	0,00	0,00	9,00	1,20
28	Какао с молоком	200	6,36	4,36	28,05	106,04	78,69	0,03	16,32	58,10	46,71	0,07	0,05	20,00	0,57
	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,64	30,24	116,56	25,60	1,92	24,48	124,80	1,25	0,08	0,01	8,00	0,00
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>500</i>	<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,75</i>	<i>587,5</i>	<i>275</i>	<i>3,00</i>	<i>62,5</i>	<i>275,00</i>	<i>275</i>	<i>0,3</i>	<i>292,06</i>	<i>175</i>	<i>15</i>
Обед															
21	Горошек зеленый припущенный	20	0,72	0,00	1,96	11,00	1,12	0,08	0,02	10,86	0,10	0,02	0,01	90,00	0,93
56	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	5,89	9	21,1	166,5	63,78	0,06	8,51	36,26	138,38	0,06	0,148	20	4,25
43	Рыба запеченная по гречески	100	10,11	9,41	11,11	143,25	110,20	0,18	18,15	123,54	116,80	0,01	0,17	48,00	0,33
5	Картофельное пюре с маслом	150	4,27	7,78	18,60	132,91	39,00	0,10	0,00	0,00	47,00	0,13	0,15	25,00	0,16
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	79,60	0,00	0,00	0,00	1,80
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	38,40	2,40	30,60	164,34	1,87	0,10	0,01	12,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>780</i>	<i>26,95</i>	<i>27,65</i>	<i>128,45</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>3,72</i>	<i>81,38</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,42</i>	<i>0,49</i>	<i>245,00</i>	<i>21,00</i>
Полдник															
33	Кондитерское изделие	50	4,00	5,40	18,20	85,00	12,43	0,30	5,63	14,90	25,50	0,03	0,03	30,00	0,13
	Фрукт	160	0,40	-	11,80	52,00	15,21	0,20	4,38	15,18	38,90	0,04	0,02	-	2,62
	Молоко	200	3,30	2,50	3,50	98,00	82,36	0,70	14,99	79,92	45,60	0,05	0,09	40,00	3,25
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>410</i>	<i>7,7</i>	<i>7,9</i>	<i>33,5</i>	<i>235</i>	<i>110</i>	<i>1,2</i>	<i>25</i>	<i>110</i>	<i>110</i>	<i>0,12</i>	<i>0,14</i>	<i>70</i>	<i>6</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>53,90</i>	<i>55,30</i>	<i>245,70</i>	<i>1645,00</i>	<i>770,00</i>	<i>7,92</i>	<i>168,88</i>	<i>770,00</i>	<i>770,00</i>	<i>0,84</i>	<i>292,69</i>	<i>490,00</i>	<i>42,00</i>

Восьмой день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
83	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	11,82	11,28	9,42	166,76	95,62	0,20	6,73	29,10	29,10	0,00	0,26	50,00	0,00
2	Рис отварной	150	3,08	2,33	19,13	185,04	86,98	0,86	20,30	44,90	115,43	1,16	0,10	33,15	3,75
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,50	2,50	21,00	90,00	60,40	0,09	7,00	45,00	128,91	0,02	0,07	10,00	0,65
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>500</i>	<i>21,20</i>	<i>16,91</i>	<i>87,35</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>3,55</i>	<i>64,63</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>1,28</i>	<i>0,43</i>	<i>103,15</i>	<i>4,40</i>
Обед															
7	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	4,60	0,12	2,80	2,80	28,20	-	-	95,00	1,00
58	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	4,11	6,23	10,33	103,60	42,31	0,07	19,19	92,11	102,24	0,11	0,13	45,00	0,00
77	Жаркое по-домашнему из говядины	240	11,45	17,55	13,42	258,91	90,09	0,78	13,69	89,75	81,74	0,10	0,34	90,00	1,57
24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	-	30,22	116,50	93,10	0,50	14,21	-	169,70	-	0,11	20,00	3,17
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	38,40	2,40	30,60	164,34	1,87	0,10	0,01	12,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>850</i>	<i>22,87</i>	<i>31,33</i>	<i>108,46</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>4,57</i>	<i>94,59</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,41</i>	<i>0,59</i>	<i>312,00</i>	<i>19,27</i>
Полдник															
	Кондитерское изделие	60	7,3	7,9	7,1	118,7	57,61	0,59	2	52	4,95	0,1	0,12	60	0,02
	Сок	200	-	-	17,40	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	89,40	-	-	-	1,80
	Фрукт	160	0,40	-	9,00	26,30	36,39	0,41	13,00	44,00	15,65	0,02	0,02	10,00	4,18
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>420</i>	<i>7,70</i>	<i>7,90</i>	<i>33,50</i>	<i>235,00</i>	<i>110,00</i>	<i>1,20</i>	<i>25,00</i>	<i>110,00</i>	<i>110,00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,14</i>	<i>70,00</i>	<i>6,00</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>51,77</i>	<i>56,14</i>	<i>229,31</i>	<i>1645,00</i>	<i>770,00</i>	<i>9,32</i>	<i>184,22</i>	<i>770,00</i>	<i>770,00</i>	<i>1,81</i>	<i>1,17</i>	<i>485,15</i>	<i>29,67</i>

Девятый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
44	Каша рисовая молочная	220	5,95	10,05	24,55	228,04	86,72	0,29	17,96	57,9	154,54	0,16	0,26	92	14,35
	Сыр порциями	20	5,04	3,70	-	42,00	75,19	0,07	7,50	-	67,40	-	0,01	13,00	0,24
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40	-	-	3,00	51,00	-	0,01	40,00	-
31	Какао с молоком	200	6,36	4,36	28,05	106,04	78,69	0,03	16,32	58,10	0,50	0,07	0,05	20,00	0,57
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>500</i>	<i>20,25</i>	<i>26,11</i>	<i>90,53</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>2,79</i>	<i>72,38</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>0,33</i>	<i>0,34</i>	<i>175,00</i>	<i>15,16</i>
Обед															
15	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	78,26	30,17	0,02	7,60	28,58	45,65	0,01	0,02	-	2,61
53	Борщ с капустой и картофелем	200	4,85	4,1	15,24	144	78,56	0,07	5,15	44,58	125,48	0,06	0,08	24	1,15
81	Плов из говядины	220	14,67	20,75	19,9	256,4	113,32	0,18	16,34	101,71	174,09	0,18	0,32	20	2,25
28	Чай с сахаром	200	0,20	-	16,00	65,00	8,05	-	5,24	9,79	36,66	-	0,01	-	2,60
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	38,40	2,40	30,60	164,34	1,87	0,10	0,01	12,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>830</i>	<i>27,10</i>	<i>32,34</i>	<i>110,10</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>3,37</i>	<i>79,03</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,45</i>	<i>0,44</i>	<i>106,00</i>	<i>22,14</i>
Полдник															
40	Кондитерское изделие	50	4	5,4	18,2	72	6,88	0,288	14,79	8,82	30,1	0,02	0,02	70	1,98
	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5	98	87,91	0,712	5,83	86	41	0,06	0,1	-	1,4
29	Чай с сахаром	200	0,20	-	16,00	65,00	8,05	-	5,24	9,79	36,66	-	0,01	-	2,60
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>450</i>	<i>7,50</i>	<i>7,90</i>	<i>37,70</i>	<i>235,00</i>	<i>102,84</i>	<i>1,00</i>	<i>25,86</i>	<i>104,61</i>	<i>107,76</i>	<i>0,08</i>	<i>0,13</i>	<i>70,00</i>	<i>5,98</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>54,85</i>	<i>66,35</i>	<i>238,33</i>	<i>1645,00</i>	<i>762,84</i>	<i>7,16</i>	<i>177,27</i>	<i>764,60</i>	<i>767,76</i>	<i>0,86</i>	<i>0,91</i>	<i>351,00</i>	<i>43,28</i>

Десятый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
50	Омлет паровой	120	11,77	16,56	2,30	280,45	107,41	0,12	20,54	74,00	86,00	0,15	0,30	138,00	13,23
	Сыр порциями	25	5,04	3,70	-	71,35	75,19	0,07	7,50	-	67,40	-	0,01	13,00	0,24
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,50	2,50	21,00	90,00	60,40	0,09	7,00	45,00	120,04	0,02	0,07	10,00	0,65
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>395</i>	<i>23,11</i>	<i>23,56</i>	<i>61,10</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>2,68</i>	<i>65,64</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>0,27</i>	<i>0,39</i>	<i>171,00</i>	<i>14,12</i>
Обед															
11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3,00	4,00	3,00	94,12	35,10	0,08	6,28	20,95	31,20	0,02	0,02	80,00	0,93
62	Суп рыбный из консервированной сайры	200	8,80	4,50	16,24	94,68	44,70	0,20	11,51	72,12	52,80	0,11	0,12	95,00	1,49
80	Говядина, тушенная в сметане	100	11,45	17,55	13,42	158,91	134,54	0,78	13,69	89,75	145,79	0,10	0,34	90,00	1,57
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,75	3,75	20,67	130,95	7,71	0,77	20,30	43,18	115,43	0,12	0,10	85,00	0,90
28	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	8,05	0,00	5,24	9,79	36,66	0,00	0,01	0,00	2,60
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	38,40	2,40	30,60	113,21	1,87	0,10	0,01	12,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>860</i>	<i>33,16</i>	<i>31,26</i>	<i>122,01</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>4,93</i>	<i>101,72</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,55</i>	<i>0,60</i>	<i>412,00</i>	<i>21,02</i>
Полдник															
33	Кондитерское изделие	50	4,00	5,40	18,20	85,00	12,43	0,30	5,63	14,90	25,50	0,03	0,03	30,00	0,13
	Фрукт	160	0,40	-	11,80	52,00	15,21	0,20	4,38	15,18	38,90	0,04	0,02	-	2,62
	Молоко	200	3,30	2,50	3,50	98,00	82,36	0,70	14,99	79,92	45,60	0,05	0,09	40,00	3,25
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>250</i>	<i>7,70</i>	<i>7,90</i>	<i>33,50</i>	<i>235,00</i>	<i>110,00</i>	<i>1,20</i>	<i>25,00</i>	<i>110,00</i>	<i>110,00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,14</i>	<i>70,00</i>	<i>6,00</i>
	Всего за день:		63,97	62,72	216,61	1645,00	770,00	8,81	192,36	770,00	770,00	0,94	1,12	653,00	41,14

Одиннадцатый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
60	Макароны запеченные с сыром	150	14,07	16,77	41,57	344,36	193,45	1,41	33,05	140,00	94,15	0,16	0,09	169,00	11,00
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40	-	-	3,00	51,00	-	0,01	40,00	-
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,50	2,50	21,00	90,00	60,40	0,09	7,00	45,00	128,91	0,02	0,07	10,00	0,65
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,48	22,65	87,42	18,75	0,88	18,38	87,00	0,94	0,08	0,08	6,00	0,00
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>390</i>	<i>19,35</i>	<i>26,95</i>	<i>85,35</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>2,38</i>	<i>58,43</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>0,26</i>	<i>0,25</i>	<i>225,00</i>	<i>11,65</i>
Обед															
21	Овощи натуральные свежие (помидор)	20	0,04	0,18	0,78	3,60	2,00	0,06	2,20	4,80	23,40	0,00	0,00	70,00	2,74
59	Суп из овощей	200	1,80	4,90	14,30	108,50	29,28	0,07	19,19	163,24	120,00	0,20	0,06	0,08	5,83
89	Птица тушеная в соусе	100	6,03	16,08	13,44	182,15	66,72	0,6	11,37	67,75	21,78	0,02	0,21	90,44	3,12
5	Картофельное пюре с маслом	150	4,27	7,78	18,60	132,91	39,00	0,10	0,00	0,00	47,00	0,13	0,15	25,00	0,16
24	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	-	30,22	116,50	93,10	0,50	14,21	-	169,70	-	0,11	20,00	3,17
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	38,40	2,40	30,60	113,21	1,87	0,10	0,01	12,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>780</i>	<i>18,78</i>	<i>30,40</i>	<i>130,02</i>	<i>822,50</i>	<i>385,00</i>	<i>4,43</i>	<i>91,67</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,55</i>	<i>0,54</i>	<i>267,52</i>	<i>28,55</i>
Полдник															
	Кондитерское изделие	60	7,3	7,9	7,1	118,7	57,61	0,59	2	52	4,95	0,1	0,12	60	0,02
	Сок	200	-	-	17,40	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	89,40	-	-	-	1,80
	Фрукт	160	0,40	-	9,00	26,30	36,39	0,41	13,00	44,00	15,65	0,02	0,02	10,00	4,18
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>220</i>	<i>7,70</i>	<i>7,90</i>	<i>33,50</i>	<i>235,00</i>	<i>110,00</i>	<i>1,20</i>	<i>25,00</i>	<i>110,00</i>	<i>110,00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,14</i>	<i>70,00</i>	<i>6,00</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>45,83</i>	<i>65,25</i>	<i>248,87</i>	<i>1645,00</i>	<i>770,00</i>	<i>8,00</i>	<i>175,10</i>	<i>770,00</i>	<i>770,00</i>	<i>0,93</i>	<i>0,93</i>	<i>562,52</i>	<i>46,20</i>

Двенадцатый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	K	B ₁	B ₂	A (мкг)	C
Завтрак															
84	Тефтели мясные	100	11,82	11,28	9,42	220,85	174,89	0,20	6,73	30,82	29,10	0,00	0,26	50,00	0,00
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,75	3,75	20,67	130,95	7,71	0,77	20,30	43,18	115,43	0,12	0,10	85,00	0,90
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,50	2,50	21,00	90,00	60,40	0,09	7,00	45,00	128,91	0,02	0,07	10,00	0,65
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	32,00	2,40	30,60	156,00	1,56	0,10	0,01	10,00	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>500</i>	<i>21,87</i>	<i>18,33</i>	<i>88,89</i>	<i>587,50</i>	<i>275,00</i>	<i>3,46</i>	<i>64,63</i>	<i>275,00</i>	<i>275,00</i>	<i>0,24</i>	<i>0,43</i>	<i>155,00</i>	<i>1,55</i>
Обед															
8	Салат из свежих помидор	100	0,67	6,09	1,81	34,65	4,60	0,12	2,80	2,80	28,20	-	-	95,00	1,00
53	Борщ с капустой и картофелем	200	4,85	4,1	15,24	124	58,31	0,07	5,15	44,58	90	0,06	0,08	24	1,15
43	Рыба запеченная по гречески	100	10,11	9,41	11,11	123,25	75,20	0,18	18,15	102,06	91,80	0,01	0,17	48,00	0,33
3	Макароны отварные с маслом	150	4,46	4,81	37,01	174,76	75,99	0,55	24,92	72,35	82,48	0,18	0,09	102,00	-
	Сок	200	-	-	17,40	90,00	16,00	0,20	10,00	14,00	89,40	-	-	-	1,80
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	38,40	2,40	30,60	113,21	1,87	0,10	0,01	12,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	7,32	104,00	116,50	0,70	14,10	36,00	1,25	0,10	-	50,00	13,53
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>860</i>	<i>26,05</i>	<i>25,87</i>	<i>135,25</i>	<i>825,50</i>	<i>385,00</i>	<i>4,22</i>	<i>105,72</i>	<i>385,00</i>	<i>385,00</i>	<i>0,45</i>	<i>0,35</i>	<i>331,00</i>	<i>17,81</i>
Полдник															
40	Кондитерское изделие	50	4	5,4	18,2	72	6,88	0,288	14,79	8,82	30,1	0,02	0,02	70	1,98
	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5	98	87,91	0,712	5,83	86	41	0,06	0,1	-	1,4
29	Чай с сахаром	200	0,20	-	16,00	65,00	8,05	-	5,24	9,79	36,66	-	0,01	-	2,60
	<i>Итого за прием пищи:</i>	<i>250</i>	<i>7,50</i>	<i>7,90</i>	<i>37,70</i>	<i>235,00</i>	<i>102,84</i>	<i>1,00</i>	<i>25,86</i>	<i>104,61</i>	<i>107,76</i>	<i>0,08</i>	<i>0,13</i>	<i>70,00</i>	<i>5,98</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>55,42</i>	<i>52,10</i>	<i>261,84</i>	<i>1648,00</i>	<i>762,84</i>	<i>8,68</i>	<i>196,21</i>	<i>764,61</i>	<i>767,76</i>	<i>0,77</i>	<i>0,92</i>	<i>556,00</i>	<i>25,34</i>