

Основное организованное меню на весенне-летний период. 1 неделя понедельник 7-11лет

Прием пищи, наименование		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)									
блюда		(г)	(%)	Б	Ж	У																				
							А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn						
Завтрак №1	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	4,00	34,00	190,00	0,02	0,12	0,07	1,36	0,00	3,42	569,25	139,20	19,20	73,50	109,50	2,41	0,00						
	231	Горошек зеленый	79	3,00	0,00	7,00	59,00	0,00	0,02	0,01	0,10	3,50	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00						
	295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00						
	271	Бутерброд – хлеб/сл.масло/сыр Российский (45%)	72	8,00	13,00	20,00	236,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00						
	Итого		501	19,00	19,00	78,00	547,00	0,08	0,20	0,15	2,11	3,57	4,50	775,45	352,60	155,70	114,00	275,10	4,83	0,00						
Завтрак№2		Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,0	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00						
	293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,00	6,00	36,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00						
	Итого		350	4,00	2,00	21,00	124,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00						
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1,00	4,00	5,00	52,00	0,02	0,03	0,02	0,23	10,83	1,66	3,27	159,48	11,28	11,15	18,21	0,47	0,02						
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00	84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,90	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02						
	189	Котлета мясная	90	11,00	9,00	5,00	159,00	0,01	0,06	0,10	2,64	0,00	3,56	572,00	158,40	16,80	20,80	103,20	1,20	0,01						
	227	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,00	21,00	196,00	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,2	38,4	13,92	8,00	36,4	0,82	0,01						
	282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00						
Полдник		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,2	78,4	13,6	22,00	79,60	1,28	0,00						
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00						
	Итого		810	27,00	23,00	114,00	756,00	0,03	0,40	0,28	5,90	18,43	10,93	1641,79	1151,44	150,44	149,95	551,21	7,25	0,06						
	312	Пирожок с джемом	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,05	0,14	0,16	1,29	1,20	3,29	30,69	496,60	75,01	27,10	111,12	1,01	0,01						
	274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00						
Ужин 1		Итого	300	4,00	5,00	86,00	432,00	0,05	0,16	0,20	1,69	1,60	3,29	36,69	786,60	107,01	43,10	137,12	1,61	0,01						
	172	Рыба тушенная с овощами	100	10,00	6,00	5,00	115,00	0,16	0,15	0,12	1,80	12,13	2,31	773,19	437,55	60,36	48,84	221,43	1,38	0,00						
	241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01						
	26	Салат из свеклы с соевым маслом	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,00	0,03	0,03	0,58	30,64	2,10	10,43	217,65	34,46	13,79	25,33	0,40	0,00						
		огурцом																								
Ужин 2		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,2	78,4	13,6	22,00	79,60	1,28	0,00						
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00						
	294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00						
	Итого		620	23,00	17,00	82,00	581,00	0,22	0,57	0,36	6,02	52,97	7,14	1578,42	1842,00	201,07	171,43	584,30	7,59	0,01						
	272	Кисломолочные продукты (кефир2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00						
Итого		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00							
ВСЕГО:			83,00	71,00	389,00	2540,00	0,47	1,50	1,45	17,66	107,97	27,13	4191,15	5229,04	893,02	546,68	1777,53	25,84	0,08							

Основное организованное меню	на весенне-летний период. 1 неделя	среда	7-11 лет
Завтрак: салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, морковь, капуста), заправленный растительным маслом; отваренные яйца; бутерброды с сыром и колбасой. Первый завтрак: каша овсяная с яблоком и бананом; бутерброд с сыром и колбасой. Второй завтрак: салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, морковь, капуста), заправленный растительным маслом; отваренные яйца; бутерброды с сыром и колбасой. Обед: суп с курицей и овощами; салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, морковь, капуста), заправленный растительным маслом; отваренные яйца; бутерброды с сыром и колбасой. Полдник: салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, морковь, капуста), заправленный растительным маслом; отваренные яйца; бутерброды с сыром и колбасой. Ужин: салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, морковь, капуста), заправленный растительным маслом; отваренные яйца; бутерброды с сыром и колбасой.			

Основное организованное меню на весенне-летний период																								
№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерг	Витамины															Минеральные				
реци.	наименование	порции	вещества	ценност	(мг%)										вещества (мг%)									
	блюда	(г)	(%)		(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn					
Завтрак №1			Б	Ж	У																			
	220 Каша овсяная из "Геркулеса"	200	4,00	8,00	40,00	207,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83				
	272 Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	216 Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17				
	139 Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44				
	Итого	540	22,00	32,00	88,00	666,00	0,22	0,40	0,64	1,80	3,55	1,71	285,75	674,77	381,63	115,71	533,73	4,46	0,03	1,74				
Завтрак№2																								
	Свежие фрукты (япельсин)	185	2,00	0,00	16,00	86,00	0,09	0,07	0,06	0,37	111,00	0,41	24,05	364,45	62,90	24,05	42,55	0,56	0,00	0,37				
	224 Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,02	0,00				
	Итого	385	3,00	0,00	36,00	171,00	0,09	0,11	0,14	1,57	123,00	0,41	36,05	668,45	72,90	48,05	72,55	0,96	0,02	0,37				
Обед																								
	4 Салат из свежей капусты и моркови	80	1,00	4,00	28,00	66,00	0,00	0,03	0,03	0,58	30,64	3,10	10,43	217,65	34,46	13,79	25,33	0,40	0,00	0,30				
	56 Суп на кури/бульоне с макаронами	200	9,00	7,00	10,00	132,00	0,02	0,30	0,11	2,29	10,20	4,05	14,46	405,68	40,94	36,50	157,25	2,28	0,02	0,47				
	220 Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00				
	212 Куры отварные	90	20,00	27,00	2,00	345,00	0,03	0,03	0,12	4,09	0,00	0,17	211,38	152,46	34,08	17,00	122,71	1,54	0,01	1,75				
	241 Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61				
	Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,2	78,4	13,6	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
	Итого	837	43,06	45,00	121,00	990,00	0,11	0,75	0,47	10,78	48,64	10,18	1031,59	2054,95	231,92	185,75	654,69	9,74	0,04	3,73				
Полдник																								
	312 Булочка сдобная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,02	0,08	0,06	0,70	0,00	3,20	117,00	133,00	24,00	17,00	61,00	1,20	0,02	0,30				
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,50	0,60	0,60	6,50	30,00	3,50	0,00	0,00	250,00	12,50	0,00	5,00	0,00	0,00				
	Итого	300	4,00	5,00	72,00	378,00	0,52	0,68	0,66	7,20	30,00	6,70	117,00	133,00	274,00	29,50	61,00	6,20	0,02	0,30				
Ужин№1																								
	164 Рыба запеченная	90	16,00	14,00	4,00	208,00	0,01	0,08	0,07	2,16	0,72	2,16	945,90	222,30	30,60	22,50	151,20	0,63	0,13	0,92				
	246 Огурец свежий	99	1,00	0,00	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	1,19	0,00	0,67				
	222 Каша пшеничная	150	7,00	6,00	42,00	234,00	0,41	0,06	0,07	1,03	0,79	0,27	41,75	273,68	42,17	43,09	86,74	2,70	0,00	0,30				
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
	274 Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00				
	Итого	619	32,00	21,00	112,00	866,00	0,42	0,37	0,27	5,38	7,30	4,95	1275,84	1187,70	163,86	155,97	509,04	9,24	0,13	2,49				
Ужин №2 272 Кисломолочные продукты (раженка 2,5%)		200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00				
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00				
	ВСЕГО:		110,00	109,00	435,00	3184,00	1,38	2,37	2,48	26,93	213,49	23,95	2836,23	4992,87	1348,31	560,98	2003,01	30,80	0,24	8,63				

Основное организованное меню на весенне-летний период. 1 неделя четверг 7-11лет

Основное организованное меню на весенне-летний период									
№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины	Минеральные вещества			
реж.		и		б	(мг%)	(мг%)			
	блюда	(г)	(%)	(ккал)					
		б	ж	у	а	в1	в2	рр	с
Завтрак №1									
114	Каша рисовая молочная	180	5,00	6,00	29,00	184,00	0,00	0,02	0,01
272	Хлеб пшеничный с маслом	58	6,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02
	Свежие фрукты (груши)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	623	15,00	18,00	85,00	508,00	0,02	0,11	0,08
Завтрак№2									
	Вафли	18	2,00	3,00	11,00	122,00	1,40	0,01	0,01
293	Сок мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,60	0,04	0,08
	Итого	218	3,00	3,00	31,00	207,00	2,00	0,05	0,09
Обед									
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02
41	Рассольник домашний	200	2,00	4,00	26,00	112,00	0,00	0,08	0,06
248	Рагу овощное	180	3,00	8,00	20,00	139,00	0,00	0,10	0,10
177	Бифштекс рубленный паровой	90	19,00	13,00	20,00	197,00	0,00	0,32	0,24
283	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05
	Итого	857	33,00	32,00	134,00	783,00	0,02	0,81	0,49
Полдник									
318	Булочка молочная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,03	0,06	0,05
269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23
	Итого	300	8,00	9,00	77,00	436,00	0,08	0,12	0,28
Ужин №1									
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04
212	Филе куриное	90	15,00	17,00	1,00	216,00	0,14	0,07	0,07
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	650	28,00	30,00	78,00	698,00	0,20	0,52	0,32
Ужин №2									
272	Кисломолочные продукты (йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34
	ВСЕГО:		93,00	98,00	413,00	2745,00	2,36	1,69	1,60

Основное организованное меню на весенне-летний период. 1 неделя суббота 7-11 лет

№		Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)					
реци			(г)	(%)		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак №1																					
227		Макаронные изделия запеченные с сыром	200	9,00	9,00	40,00	270,00	0,00	0,01	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
4		Салат из свежей капусты и моркови	80	1,00	4,00	28,00	66,00	0,04	0,03	0,07	0,28	11,13	2,53	41,30	146,30	32,20	10,50	38,50	0,56	0,00	0,26
294		Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
		Итого	520	15,00	14,00	103,00	510,00	0,04	0,10	0,12	1,31	11,13	4,54	399,70	287,10	71,72	46,50	162,50	3,46	0,01	0,93
Завтрак№2		Вафли	18	2,00	3,00	11,00	122,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
288		Молоко кипяченное (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,06	0,08	0,31	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	218	8,00	9,00	20,00	239,00	0,06	0,08	0,32	0,20	2,60	0,00	101,12	321,92	244,48	43,84	195,20	0,68	0,00	0,00
Обед		Суп картофельный с клецками	200	3,00	4,00	15,00	115,00	0,07	0,19	0,18	4,40	12,00	2,32	1091,00	827,00	48,30	47,00	306,50	1,76	0,01	1,10
46		Суп картофельный с клецками	200	3,00	4,00	15,00	115,00	0,07	0,19	0,18	4,40	12,00	2,32	1091,00	827,00	48,30	47,00	306,50	1,76	0,01	1,10
180		Гуляш из отварной говядины	90	19,00	20,00	5,00	277,00	0,23	0,06	0,12	4,00	0,00	0,46	598,00	274,00	19,00	18,00	172,00	2,30	0,01	3,48
23		Салат из свежкы	70	1,00	6,00	10,00	93,00	0,00	0,02	0,04	0,25	8,93	1,70	39,00	255,06	43,15	20,20	42,42	1,25	0,01	0,42
224		Рис отварной	150	4,00	5,00	40,00	225,00	0,02	0,02	0,02	0,75	0,00	0,19	564,45	51,90	3,67	16,22	49,95	0,33	0,01	0,72
282		Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
		Итого	797	35,00	36,00	134,00	975,00	0,32	0,48	0,43	11,22	21,33	7,25	2571,77	1775,12	182,56	177,02	808,27	9,76	0,04	6,32
Полдник		Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
288		Сок вишневыи	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
		Итого	385	3,00	2,00	35,00	173,00	0,05	0,09	0,06	0,74	22,00	1,13	78,80	800,40	68,80	34,20	43,80	4,76	0,02	0,39
Ужин№1		Рыгу из птицы	200	15,00	17,00	26,00	331,00	0,02	0,17	0,17	4,80	11,04	3,10	984,00	924,00	43,20	48,00	187,20	2,16	0,02	3,93
214		Рыгу из свежих отруцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
16		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
300		Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
		Итого	580	24,00	24,00	73,00	621,00	0,04	0,48	0,26	7,05	11,04	7,00	1832,05	1276,80	123,40	149,10	502,70	8,14	0,02	4,58
Ужин №2		Кисломолочные продукты(ряженка2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
272		Кисломолочные продукты(ряженка2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
		ВСЕГО:		91,00	91,00	373,00	2631,00	0,53	1,29	1,49	20,72	69,10	19,92	5073,44	4735,34	914,96	476,66	1884,47	27,00	0,09	12,22

Основное организованное меню на весенне-летний период. 2 неделя понедельник 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)	вещества (мг%)														
реци.	блюда	(г)	(%)																	
Завтрак №1		Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
223	Каша ячневая	150	6,00	5,00	33,00	199,00	0,02	0,06	0,02	0,76	0,00	0,11	570,75	67,50	37,20	18,00	112,50	0,61	0,01	0,01
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	530	17,00	17,00	69,00	486,00	0,12	0,21	0,26	1,99	25,00	2,08	718,55	515,90	98,80	70,80	302,90	4,59	0,02	0,95
Завтрак2 216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	Вафли	18	2,00	3,00	11,00	122,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	112,00	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	Итого	218	7,00	7,00	31,00	242,00	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0,00	187,39	285,38	187,79	47,04	165,92	1,18	0,00	0,17
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,00	11,00	122,00	0,00	0,10	0,08	1,20	8,20	2,65	630,00	490,00	32,00	30,00	200,00	1,00	0,00	0,53
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
189	Биточки мясные	90	10,00	12,00	7,00	178,00	0,00	0,07	0,15	3,30	0,20	0,60	775,00	220,00	44,00	29,00	150,00	1,20	0,01	2,83
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	857	25,00	27,00	110,00	803,00	0,08	0,68	0,46	8,93	16,20	7,57	2769,57	2067,16	220,64	208,96	784,90	8,78	0,02	4,62
Полдник	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,02	0,29
293	Сок вишневый	200	1,00	0,20	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	385	2,00	0,20	39,00	169,00	0,02	0,07	0,13	1,35	19,50	0,54	33,00	536,50	38,50	42,00	54,00	3,85	0,02	0,29
Ужин1 138	Омлет с сыром	150	23,00	27,00	4,00	358,00	0,25	0,06	0,48	0,35	0,21	2,18	808,80	142,10	351,30	26,95	363,35	2,21	0,01	2,03
4	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,00	4,00	28,00	66,00	0,00	0,03	0,03	0,58	30,64	3,10	10,43	217,65	34,46	13,79	25,33	0,40	0,00	0,30
272	Хлеб пшеничный с маслом	58	6,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,07	0,03	0,40	0,00	0,88	98,40	94,00	18,80	19,60	62,80	1,56	0,00	0,00
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	528	36,00	43,00	82,00	732,00	0,25	0,22	0,56	1,95	30,85	6,94	1008,83	556,15	430,16	88,34	539,08	6,25	0,01	2,63
Ужин 2 272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		93,00	100,20	339,00	2545,00	0,54	1,30	1,95	14,61	94,50	17,13	4807,34	4235,09	1199,89	483,14	2018,80	24,85	0,07	8,66

Основное организовванное меню на весенне-летний период. 2 неделя вторник 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерг	Витамины	Минеральные														
реç.	наименование	порции	вещества	ценность	(мг%)	вещества (мг%)														
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
114	Каша рисовая молочная	200	5,00	4,00	28,00	205,00	0,00	0,02	0,01	0,40	0,00	0,37	300,80	27,20	8,00	14,40	40,80	0,32	0,04	0,39
269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
271	Бутерброд-хлеб/сли.масло/сыр Российский (45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Итого	500	18,00	23,00	75,00	601,00	0,11	0,14	0,31	1,24	2,02	1,40	576,89	374,06	307,31	73,10	334,12	2,39	0,04	1,36
Завтрак№2																				
293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,00	6,00	36,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	385	5,00	3,00	36,00	201,00	0,00	0,12	0,12	1,37	23,50	0,78	92,45	978,60	55,60	99,90	78,60	1,97	0,06	0,41
Обед																				
23	Салат из свежлы	70	1,00	6,00	10,00	93,00	0,00	0,02	0,04	0,25	8,93	1,70	39,00	255,06	43,15	20,20	42,42	1,25	0,01	0,42
45	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,00	22,00	139,00	0,00	0,12	0,06	0,64	0,80	2,00	518,40	360,00	65,60	38,40	262,40	1,76	0,00	0,86
176	Бефстроганов из отварной говядины	90/20	12,00	10,00	6,00	397,00	0,03	0,06	0,11	2,68	0,52	1,17	636,74	227,13	34,87	17,74	133,39	1,31	0,01	3,39
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	4,00	30,00	190,00	0,00	0,08	0,04	0,09	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	1,05
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	817	31,00	25,00	126,00	1045,00	0,03	0,47	0,32	5,48	10,65	10,87	1852,46	1301,35	224,06	200,94	747,61	10,04	0,03	6,32
Полдник																				
318	Булочка молочная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	1,28	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03
288	Молоко кипяченое(2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	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	300	9,00	11,00	66,00	433,00	0,07	0,14	0,35	0,69	2,68	1,28	109,18	353,48	257,49	35,28	224,50	0,80	0,00	0,03
Ужин №1																				
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
164	Рыба запеченная	90	16,00	14,00	4,00	208,00	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	650	29,00	27,00	80,00	688,00	0,09	0,64	0,35	7,73	11,36	7,55	2888,00	1622,95	177,75	176,55	666,64	7,89	0,21	2,74
Ужин № 2 272																				
	Кисломолочные продукты (йогурт2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200,00	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		98,00	95,00	391,00	3081,00	0,34	1,55	1,71	16,71	50,81	21,88	5618,98	4922,44	1270,21	613,77	2235,47	23,29	0,34	10,86

Основное организованное меню на весенне-летний период. 2 неделя среда 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)	Минеральные вещества (мг%)														
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак №1																				
106	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	196,00	0,07	0,23	0,31	0,50	2,36	1,20	102,64	371,14	381,86	62,36	275,77	1,45	0,00	0,99
	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,02	0,29
271	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр	70	6,00	9,00	25,00	192,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Российский(45%)																			
286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	655	18,00	19,00	88,00	582,00	0,19	0,38	0,65	1,45	11,85	2,77	398,21	910,75	703,62	128,52	575,21	6,44	0,02	2,08
Завтрак№2																				
293	Печенье	16	2,00	3,00	12,00	154,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	216	3,00	3,00	32,00	239,00	0,00	0,04	0,03	0,20	4,00	0,00	33,12	329,92	44,48	33,84	39,20	1,28	0,02	0,12
Обед																				
30	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
35	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00	84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,30	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02	0,32
209	Котлета куриная	90	10,00	3,00	9,00	103,00	0,02	0,08	0,14	4,30	0,20	0,69	372,00	236,00	44,00	26,00	96,00	2,20	0,00	1,30
227	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,00	21,00	196,00	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
282	Компот из свежемороженой клубники	200	0,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	827	25,00	19,00	111,00	734,00	0,02	0,45	0,34	7,86	32,80	6,19	1441,52	1359,56	180,36	164,00	551,80	8,68	0,03	2,79
Полдник																				
154	Сырники из творога	150	22,00	33,00	29,00	504,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,020	0,90
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	350	23,00	33,00	44,00	566,00	0,24	0,08	0,44	0,21	3,45	1,72	134,95	210,50	111,45	18,94	203,64	2,35	0,02	0,90
Ужин №1																				
194	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	4,70	0,17	1,27	5,58	11,43	1,54	507,60	210,60	27,00	15,30	215,10	4,50	0,01	5,02
	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
216	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	Хлебпшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Итого	580	37,33	31,69	90,71	788,37	4,77	0,47	1,56	7,62	13,38	4,56	1330,64	700,86	259,71	122,00	610,52	8,82	0,01	5,84
Ужин № 2																				
272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		112,33	110,69	373,71	3009,37	5,26	1,50	3,36	17,54	66,88	15,38	3438,44	3803,59	1539,62	495,30	2160,37	27,77	0,10	11,73

Основное организованное меню на весенне-летний период. 2 неделя четверг 7-11 лет

№		Примем пищу, наименование	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)					Минеральные вещества (мг%)								
рещ.			(г)	(%)			A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак №1		блюда		Б	Ж	У														
53		Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,00	6,00	21,00	161,00	0,04	0,10	0,14	0,55	1,04	1,00	41,79	165,35	104,38	17,34	106,61	0,72	0,00
295		Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00
271		Бутерброд-хлеб/ сыр Российский(45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00
		Итого	500	17,00	23,00	65,00	499,00	0,10	0,16	0,21	1,20	1,11	2,03	244,49	280,75	232,38	50,84	257,21	2,89	0,00
Завтрак№2		Вафли	18	2,00	3,00	11,00	122,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00
286		Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00
		Итого	218	7,00	7,00	28,00	232,00	1,44	0,07	0,23	0,15	2,00	0,00	83,67	243,71	180,46	22,66	140,04	0,47	0,00
Обед		Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,2	31,5	85,5	1,06	0,00
62		Щи из свежей капусты	200	3,00	7,00	22,00	160,00	0,00	0,04	0,04	0,64	16,4	1,9	411,2	232,00	52,00	20,00	148,00	0,64	0,00
214		Рагу из птицы	200	15,00	17,00	26,00	331,00	0,02	0,17	0,17	4,80	11,04	2,88	984,00	924,00	43,20	48,00	187,20	2,16	0,02
282		Компот из свежемороженой вишни	200	0,00	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	4,00	10,00	0,20	0,00
		Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	12,00	15,40	0,00	0,00
		Итого	787	26,00	31,00	93,00	775,00	0,04	0,52	0,30	7,87	27,84	8,82	2243,77	1601,16	185,84	137,50	525,70	5,34	0,02
Полдник		Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00
293		Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00
		Итого	385	4,00	2,00	34,00	173,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00
Ужин1 163		Рыба отварная	106	20,86	4,08	32,00	121,00	0,01	0,12	0,10	1,43	0,00	0,20	831,60	281,60	40,70	31,90	205,70	0,88	0,18
221		Каша пшеничная	180	7,00	6,00	42,00	234,00	0,41	0,06	0,07	1,03	0,79	0,27	41,75	273,68	42,17	43,09	86,74	2,70	0,00
		Помидоры свежие	100	2,00	1,00	4,00	22,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,30	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00
294		Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00
		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00
		Итого	666	37,86	12,08	126,00	619,00	0,42	0,40	0,26	3,75	16,09	3,22	1153,65	975,08	142,12	150,93	530,98	8,44	0,18
Ужин 2 272		Кисломолочные продукты (йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00
		Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00
ВСЕГО:				97,76	81,08	354,00	2411,00	2,09	1,16	1,38	14,91	77,64	15,20	3884,38	4197,10	1027,60	430,13	1687,73	21,70	0,20

Основное организованное меню на весенне-летний период. 2неделя пятница 7-11 лет

№		Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерг	Витамины										Минеральные									
рец.		наименование	порции	вещества	ценност	(мг%)										вещества (мг%)									
		блюда	(г)	(%)	(ккал)																				
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn						
Завтрак №1	238	Картофель запеченный	200	5,00	6,00	33,00	266,00	0,00	0,10	0,08	1,20	4,05	0,27	738,00	517,20	57,00	25,50	97,50	0,75	0,20	0,57				
	231	Горошек зеленый	79	3,00	0,00	7,00	59,00	0,00	0,02	0,01	0,10	3,50	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,11				
	295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	65,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00				
	272	Хлеб пшеничный с маслом	58	5,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
		Итого	537	16,00	18,00	77,00	568,60	0,00	0,18	0,11	1,92	7,55	1,10	832,70	717,60	91,10	60,50	200,10	3,08	0,20	0,98				
Завтрак№2		Печенье	15	2,00	3,00	12,00	71,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00				
	288	Молоко пастер. (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,31	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00				
		Итого	215	8,00	9,00	21,00	188,00	1,44	0,09	0,32	0,20	2,68	0,00	109,80	320,00	243,20	30,00	187,20	0,50	0,00	0,00				
Обед	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05				
	47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	4,00	17,00	97,00	0,00	0,09	0,07	3,19	29,19	0,73	449,20	556,00	33,03	49,74	137,65	1,87	0,01	0,53				
	189	Шницель из говядины	100	11,00	10,00	6,00	177,00	11,00	0,08	0,19	4,18	0,00	1,34	490,60	218,90	19,80	30,80	166,10	1,76	0,01	1,93				
	241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61				
	282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00				
Полдник		Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
		Итого	867	26,00	27,00	116,00	779,00	11,08	0,68	0,49	11,80	36,99	6,39	2304,37	2132,06	197,47	230,50	738,65	10,21	0,03	3,72				
		Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27				
	293	Сок вишневый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00				
	Итого	385	3,00	2,00	35,00	173,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,27					
Ужин №1	153	Пудинг творожный запеченный	180	21,00	29,00	38,00	490,00	67,5	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,03	0,79				
	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	4,00	34,00	190,00	0,00	0,08	0,04	0,09	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	1,05				
	300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00				
		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
	Итого	610	29,08	14,98	81,66	580,47	67,50	0,29	0,39	1,86	3,10	6,62	969,10	409,90	161,65	119,94	432,44	5,63	0,04	2,14					
Ужин № 2 272		Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00				
		Итого	200	5,60	6,38	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00				
		ВСЕГО:		87,68	77,36	338,66	2402,07	80,09	1,39	1,73	17,72	81,32	15,24	4364,77	4657,96	956,22	507,14	1780,19	23,98	0,27	7,11				

Основное организованное меню на весенне-летний период. 2 неделя **суббота** 7-11 лет

№ реç.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценност ь	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)									
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																				
Завтрак №1			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn				
222	Каша молочная пшениная	200	7,00	11,00	38,00	279,00	0,03	0,08	0,36	0,90	0,50	0,59	623,00	191,00	170,00	35,00	275,00	0,80	0,08	0,57				
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00				
271	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский (45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80				
	Итого	500	16,00	26,00	80,00	617,00	0,09	0,14	0,43	1,55	3,37	1,63	825,70	306,40	292,25	64,84	421,14	2,46	0,08	1,37				
Завтрак№2																								
293	Сок яблочный	200	2,00	2,00	15,00	88,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12				
	Итого	385	3,00	3,00	33,00	158,00	0,00	0,12	0,12	1,37	23,50	0,78	92,45	978,60	55,60	99,90	78,60	1,97	0,06	0,41				
Обед																								
43	Свекольник	200	1,50	1,00	3,90	30,40	0,02	0,06	0,12	1,20	5,60	0,40	441,60	136,00	40,00	14,40	36,00	0,80	0,01	0,62				
213	Птица тушенная	90	18,30	19,80	2,57	261,00	0,02	0,03	0,11	3,84	0,00	0,28	198,40	142,40	31,20	16,00	114,40	1,44	0,00	1,77				
	Помидоры свежие	100	2,00	1,00	4,00	22,00	0,00	0,00	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10				
108	Каша кукурузная	150	3,10	3,45	42,60	211,50	0,02	0,10	0,02	0,48	0,00	1,04	455,40	62,40	17,76	25,20	68,40	0,85	0,00	0,04				
220	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
	Итого	827	33,90	26,25	110,07	803,90	0,06	0,32	0,34	7,61	18,50	4,50	1376,22	852,96	164,40	141,20	469,20	7,66	0,01	3,13				
216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17				
327	Оладьи с джемом	100	7,50	8,20	48,90	299,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00				
	Итого	300	12,50	12,20	68,90	419,00	1,45	0,07	0,24	0,19	2,03	0,00	85,19	283,46	186,51	33,20	157,92	1,00	0,00	0,17				
Ужин №1 170																								
	Рыба запеченная с яйцом	150	31,00	19,00	7,00	327,00	0,10	0,11	0,26	1,86	3,60	5,55	774,60	457,20	57,30	37,20	193,20	1,59	0,18	1,55				
	Огурец свежий	99	1,00	0,00	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17				
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61				
295	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00				
	Хлебпшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
	Итого	709	45,10	27,92	77,98	868,60	0,16	0,52	0,49	5,65	16,39	8,39	1574,79	1794,92	182,39	160,44	558,30	8,30	0,19	2,93				
Ужин № 2 272																								
2,5%)	Кисломолочные продукты (Кефир	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00				
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00				
Итого			116,50	100,37	377,95	2966,50	1,80	1,19	1,96	16,57	65,19	15,44	4054,35	4508,34	1121,15	527,58	1865,16	21,59	0,34	7,41				

Основное организованное меню на весенне-летний период. 2 неделя воскресенье 7-11 лет

№	Прием пищи, реп.	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность b	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
	блюда																							
		(г)		(ккал)																				
		б	ж	у	а	в1	в2	рр	с	е	на	к	са	mg	р	fe	l	zn						
Завтрак №1																								
141	Запеканка из творога	200	9,24	10,13	43,43	303,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	1,52	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83				
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00				
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44				
271	Бутерброд – хлеб/сливасло/ сыр Российский (45%)	70	6,00	9,00	25,00	192,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,23	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80				
	Итого	510	21,24	24,13	79,43	598,00	0,23	0,34	0,46	1,64	1,67	3,55	323,86	456,31	312,72	96,01	454,01	4,65	0,03	2,07				
Завтрак2																								
293	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	36,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00				
	Итого	385	3,00	0,00	38,00	107,00	0,62	0,07	0,13	1,35	19,50	0,54	33,00	536,50	38,50	42,00	54,00	3,85	0,00	0,29				
4	Салат из свежей капусты и моркови	90	1,00	4,00	28,00	66,00	0,00	0,03	0,03	0,14	2,87	1,88	9,10	94,50	24,50	9,10	32,20	0,35	0,00	0,18				
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00	84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,30	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02	0,32				
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61				
176	Бефстроганов из отварной говядины	90/20	12,00	10,00	6,00	297,00	0,03	0,06	0,11	2,68	0,52	1,17	636,74	227,13	34,87	17,74	133,39	1,31	0,01	3,39				
282	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	5,40	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	47	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
	Итого	866	26,00	24,00	135,00	841,00	0,09	0,54	0,39	7,44	18,39	7,11	1961,16	2028,79	221,81	179,70	670,99	13,22	0,04	5,10				
Полдник																								
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,24	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,07	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
132	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	4,00	255,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90				
	Итого	390	18,00	21,00	39,00	429,00	0,24	0,15	0,46	0,83	3,45	2,50	224,15	288,90	125,04	40,94	283,24	3,63	0,02	1,20				
Ужин №1																								
189	Котлета мясная	90	11,36	9,00	5,00	159,00	0,01	0,06	0,10	2,64	0,00	3,56	572,00	158,40	16,80	20,80	103,20	1,20	0,01	2,03				
115	Каша ячневая	150	6,00	5,00	33,00	199,00	0,02	0,12	0,07	1,36	0,00	3,42	569,25	139,20	19,20	73,50	109,50	2,41	0,00	0,00				
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05				
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,03	0,06	0,07	0,64	0,08	0,82	221,20	90,40	133,60	28,60	151,60	1,36	0,00	0,89				
	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00				
	Итого	620	26,36	21,00	104,00	724,00	0,08	0,44	0,32	6,27	0,48	10,04	2026,90	834,40	237,40	192,40	555,40	7,91	0,01	3,27				
Ужин №2																								
272	Кисломолочные продукты (раженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00				
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00				
	ВСЕГО:		100,60	96,13	403,43	2812,00	1,28	1,60	2,04	17,73	44,49	23,74	4659,07	4418,90	1159,47	577,05	2030,44	33,46	0,10	11,93				

Основное организованное меню
для детей 7-11 лет
на весенне-летний период

Директор школы:


05.06.1

