

Утверждаю: директор МБОУ «Чегандинская СОШ»

Смольникова Т.А.



**Примерное 12 – дневное меню для организации питания для детей 7 – 11 лет с дневным пребыванием
детей в учреждении Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
« Чегандинская средняя общеобразовательная школа»**

Разработано технологом УНО – Зуевой Л.А.

МЕНЮ

День: Первый.
 Сезон: Осенне-зимний.
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак									19,83								
164	54	Суп молочный с крупой	250	6,00	5,00	6,40	0,15	20,60	165,00	19,5	28,7	171	0,3	0,05	0,07	0,07	1,6
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			530	17,74	13,00	14,62	0,87	65,58	466,00	174	72,2	388	2,79	0,17	0,27	0,18	2,9
Обед									33,23								
76	16	Винегрет овощной	60	0,78	0,00	6,48	6,48	4,08	78,00	13,8	10,8	24	0,48	0	2,7	0,02	4,97
142	43	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	0,00	3,92	3,92	6,16	66,00	27,2	17,8	38	6,4	0	1,9	0,04	14,7
410	89	Фрикадельки из кур	90	12,00	10,86	10,50	0,11	6,40	168,00	35	13,5	84,4	1,01	0,06	0,45	0,04	0,68
258	60	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	2,28	9,6	1,23	27,83	224	103	41	157	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1
512	107	Компот из изюма	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			780,00	26,66	13,14	31,30	12,54	97,61	781,00	211	116	403	11,9	0,12	5,76	0,34	22,3
Итого за день:				44,40	26,14	45,92	13,41	163,19	1247	385	189	791	14,7	0,29	6,03	0,52	25,2

МЕНЮ

День: **Второй.**
 Сезон: **Осенне-зимний.**
 Возрастная категория: **7-10 лет.**

№ рецепта	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	Эн. квал.	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в ед. жив.	всего	в ед. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B12, мкг	C, мг
Завтрак									17,87								
250	67	Каша манная вязкая	150	5,77	2,40	8,85	0,33	26,62	209	10	17	102	0,42	0,06	0,52	0,06	1
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
		или йогурт в индивид. упаковке	100	4,10	0,00	1,50	0,00	5,90	57,00	124	15	95	0,1	0	0	0	0,6
Итого за прием			490	13,01	2,40	10,67	0,65	67,20	420,00	153	44,5	230	1,51	0,06	0,52	0,10	1,6
Обед									33,11								
65	25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	0,78	6,84	6,18	5,88	92,00	10,8	10,8	39,6	0,54	0,02	2,76	0,05	6,12
147	45	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	0,00	2,20	2,28	15,04	89,00	12	19,2	50	0,7	0	1,12	0,08	6,6
381	77	Шницель, натуральный	90	16,00	13,86	15,75	0,77	12,87	257,00	25,1	23,1	1,67	2,52	0,04	0,45	0,08	0
423	92	Кануста тушеная	150	5,55	0,00	5,40	0,45	5,85	95,00	92	36	83	1,5	0,04	1,05	0,06	26
512	107	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			780	31,59	14,64	30,99	9,98	92,78	778,00	182	123	439	8,11	0,1	5,94	0,38	39,5
Итого за день:				44,60	17,04	41,66	10,63	159,98	1198	335	167	669	9,62	0,16	6,46	0,48	41,1

МЕНЮ

День: Третий.
 Сезон: Осенне-зимний.
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ рецепта	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак									19,36								
248	74	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,7	1,23	24,45	137	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13
148	104	Кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04	1,3
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
112	160	Фрукт яблоко	150,00	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	71,00	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
Итого за прием			540	13,71	5,19	13,74	2,25	81,23	455,00	260	123	315	6,67	0,08	0,67	0,27	17,43
Обед									26,43								
25	18	Салат из сырых овощей	60	0,66	0,00	3,70	3,70	2,20	39,00	15,6	11,4	20,4	0,36	0	1,7	0,02	8
343	44	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	0,00	3,40	0,26	12,10	86,00	15,2	20,4	52,6	0,7	0,02	0,16	0,15	6,9
343	96	Рыба, тушеная в томате с овоща	100	9,50	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4
429	91	Картофельное пюре	150	3,15	0,60	6,60	0,45	16,35	138,00	39	29	86	1,05	0,04	0,15	0,14	5,1
518	112	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,20	92,00	14	0	0	2,8	0	0	0,02	4
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			790	21,83	9,30	14,90	10,19	68,39	621,00	131	119	398	7,76	0,06	5,57	0,50	27,4
Итого за день:				35,54	14,49	28,64	12,44	149,62	1076	391	242	712	14,43	0,14	6,24	0,77	44,83

МЕНЮ

День: Четвертый.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецепта	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак									21,40								
255	64	Капша яичневая	200	6,40	2,66	11,4	0,50	35,78	271	167	37	251	0,90	0,08	0,76	0,10	1,4
495	101	Чай с молоком	200	1,50	1,50	1,30	0,00	15,90	81,00	127	15	93	0,4	0,01	0	0,04	1,3
		б/н йогурт в индивид. упаковке	100	4,10	0,00	1,50	0,00	5,90	57,00	124	15	95	0,1	0	0	0	0,6
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			540	15,0	4,2	14,5	0,8	77,3	503,0	426,1	78,5	469,3	2,1	0,1	0,8	0,2	3,3
Обед									34,13								
59	14	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	0,00	6,06	6,06	5,10	79,00	22,2	12,6	24,6	0,84	0	2,7	0	3,3
128	46	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	0,22	4,46	0,18	9,90	86,00	87	40,8	87	1,38	0,14	2,54	0,07	7,65
367	78	Гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,8	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8
291	71	Макаронные изделия отварные	150	5,62	0,00	0,7	0,7	29,03	145	5,7	8,1	35,7	0,78	0,00	0,79	0,06	0,01
512	107	Компот из кураги	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			790	31,30	16,52	30,35	7,82	100,67	802,00	162,8	120	425,8	8,55	21,43	258,63	0,30	115
Итого за день:				46,34	20,68	44,87	8,64	177,93	1305	588,9	198	895,1	10,64	21,52	259,39	0,48	118

МЕНЮ

День: Пятый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецеп.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Gamma	B1, мг	C, мг
Завтрак									24,17								
258	60	Каша пшеница вязкая	200	8,72	3,04	12,8	1,64	57,10	299	138	55	210	1,5	0,08	0,2	0,18	1,4
500	124	Яйцо вареное	40,00	5,10	5,10	4,60	0,00	0,30	63,00	22	5	47	1	0,1	0,2	0,3	0
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
100	121	Сыр твердый (порциями)	15	3,84	3,84	3,92	0,00	0,00	51,00	135	7,5	88,5	0,14	0,03	0,07	0	0,1
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			495	20,80	11,98	21,64	1,96	72,28	568,00	317	81	410	3,73	0,21	0,47	0,52	4,3
Обед									31,70								
19	3	Салат из свежих помидоров и огурц	60	0,54	0,00	3,00	3,00	2,40	36,00	10,3	9	18,8	0,42	0	1,56	0,03	8,46
154	46	Суп крестьянский с крупой	200	1,68	0,00	4,08	4,08	11,6	90	40,8	15	54	0,56	0	1,9	0,04	7,9
406	86	Плов из отварной птицы	210	16,00	12,70	15,90	11,50	37,90	359	33	31	133	1,3	0,01	5,4	0,03	1,3
157	111	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			750	24,00	12,70	23,78	19,38	110,14	745,00	114	88,2	304	4,67	0,02	9,42	0,22	30,9
Итого за день:				44,80	24,68	45,42	21,34	182,42	1313	431	169	714	8,4	0,23	9,89	0,74	35,2

МЕНЮ

День: Шестой.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рече.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. фиб.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B, мкг	В1, мкг	C, мг
Завтрак									20,68								
316	127	Запеканка рисовая с творогом	200,00	8,60	5,70	8,40	0,20	37,70	261,00	53	25	133	0,8	0,1	0,4	0,05	0,1
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
112	160	Фрукт яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	71,00	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,27	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			590	12,34	5,70	9,32	1,12	87,08	486,00	96,1	51	182,8	5,09	0,10	0,70	0,14	15,10
Обед									33,79								
119	26	Икра морковная	60	1,44	0,00	4,26	4,26	6,24	69,00	26,4	18	34,8	1,02	0	2,28	0,01	4,74
132	41	Рассольник домашний	200	1,66	0,00	4,16	4,16	10,24	85,00	21	22,2	51,8	0,8	0	1,9	0,07	10
381	77	Биточки мясные	90	16,00	13,86	15,75	0,27	12,87	258,00	35	23,6	166,5	2,52	0,03	0,45	0,08	0
248	74	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,7	1,23	24,45	137	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13
512	107	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			780	31,95	16,15	34,67	10,72	106,94	794,00	217	181	530,6	9,77	0,09	5,56	0,41	16,67
Итого:				44,29	21,85	43,99	11,84	194,02	1280	313	232	713,4	14,9	0,19	6,26	0,55	31,77

МЕНЮ

День: Седьмой.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецепта	№ тех. кар	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в г.ч. яич.	всего	в г.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак									18,60								
165	51	Суп молочный с макаронными из	250	5,70	3,98	5,26	0,20	19,00	146,00	164	21	137	0,36	0,04	0,26	0,08	0,92
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
503	105	Бисквит из концентрата плодово	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			500	10,19	4,03	13,83	8,77	67,76	437,00	174	32,5	169	1,17	0,10	0,36	0,12	0,9
Обед									34,11								
30	30	Салат из овощей с сухофруктами	60	1,08	0,00	3,84	3,84	10,86	82,50	29,25	22,5	27,8	0,68	0	1,95	0,01	6,9
150	56	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	5,76	3,84	0,37	12,12	115,00	34	46	148	1,3	0,03	0,28	0,14	9,7
369	79	Жаркое по-домашнему	200	23,63	21,36	21,09	0,45	15,09	344,00	32	51	242	3,1	0,04	0,7	0,14	6,9
507	106	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			740	38,77	27,12	29,77	5,21	79,12	801,50	139	164	527	8,43	0,03	3,13	0,42	27,8
Итого за день:				48,96	31,15	55,38	13,98	146,88	1238,50	314	196	697	9,6	0,13	3,49	0,54	28,7

МЕНЮ

День: Восьмой.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Макроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак									23,96								
260	70	Каша "Дружба"	200	5,20	2,97	11,65	0,52	25,05	227	127	31	140	0,6	0,08	0,2	0,08	1,3
486	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3
112	60	Банан	100,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	98,00	8	42	28	0,6	0	0,4	0,04	10
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			540	13,34	2,90	15,77	1,42	90,73	563,00	267	112	168	2,69	0,02	0,2	0,20	12,6
Обед									29,12								
2	2	Салат из свежих помидоров	80	0,88	0,00	4,00	4,00	3,76	50,30	10,4	14,4	19,2	0,64	0	4	0,03	13,1
126	55	Борщ из свежей капусты	200	1,32	0,00	3,88	3,88	5,60	62,00	34	19	36	0,9	0	1,9	0,02	10,9
405	183	Курица в соусе с томатом	100	11,30	10,75	11,25	0,17	3,42	160,00	28,3	13,3	75	0,83	0,03	0,42	0,02	1,92
429	91	Картофельное пюре	150	3,15	0,60	6,60	0,45	16,35	138,00	39	29	86	1,05	0,04	0,15	0,14	5,1
508	108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	0,00	0,00	27,00	110,00	28	7	19	1,5	0	0	0,01	0,5
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			810	22,83	11,35	26,53	9,30	89,17	684,30	162	113	329	7,17	0,07	7,03	0,33	31,5
Итого:				36,17	14,25	42,30	10,72	179,90	1247,3	429	225	497	9,86	0,09	7,23	0,53	44,1

МЕНЮ

День: Девятый.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	В1, мг	C, мг	
23,32																		
256	65	Блины пшеничная	150	6,53	2,32	8,9	0,46	28,53	220	108	37	164	1,80	0,06	0,15	0,07	1	
148	104	Кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04	1,3	
112	160	Фрукт яблоко	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10	
100	121	Сыр твердый (порциями)	10	2,56	2,56	2,61	0,00	0,00	34,00	90	5	59	0,09	0,02	0,05	0	0,07	
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	
Итого за прием			500	15,73	7,78	15,03	1,28	80,41	548,00	348	76,5	354	4,88	0,10	0,40	0,18	12,4	
Обед																		
33,53																		
65	25	Салат картофельный с зеленым п.	60	1,86	0,78	6,84	6,18	5,88	92,00	10,8	10,8	39,6	0,54	0,015	2,76	0,05	6,12	
142	43	Щи из свежей капусты с картофе.	200	1,36	0,00	3,92	3,92	6,16	66,00	27,2	17,8	38	6,4	0	1,9	0,04	14,7	
381	77	Шницель	80	14,24	12,32	14,00	0,24	11,44	229,00	31	21	148	2,24	0,03	0,4	0,07	0	
291	71	Макаронные изделия отварные	150	5,62	0,00	0,7	0,7	29,03	145	5,7	8,1	35,7	0,78	0,00	0,79	0,06	0,01	
518	112	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,20	92,00	14	0	0	2,8	0	0	0,02	4	
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0	
Итого за прием			770	29,76	12,32	26,46	12,04	85,75	788,00	111	88	355	8,61	0,03	6,41	0,35	10,1	
Итого за прием:				45,49	20,10	41,49	13,32	166,2	1336,00	459	164	709	13,49	0,13	6,81	0,53	22,5	

МЕНЮ

День: Десятый.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак				20,98													
108	116	Вашевник с творогом	150	11,70	10,05	11,55	0,15	31,65	181,00	74	20,6	145	0,1	0,06	0,5	0,09	0,26
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
105	120	Масло сливочное	10,00	0,04	0,04	6,60	0,00	0,07	60,00	0,96	0	1,52	0,01	47,2	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
112	160	Фрукт банан	100,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	98,00	8	422	28	0,6	0	0,4	0,04	0
Итого за прием			500	16,38	10,09	18,97	0,97	87,40	493,00	102	455	208	1,7	47,26	0,9	0,17	0
Обед				30,30													
19	3	Салат из свежих помидоров и огур	80	0,72	0,00	4,00	4,00	3,20	48,00	13,7	12,6	25,1	0,56	0	2,08	0,03	11,3
134	42	Рассольник ленинградский	200	1,04	0,00	4,20	4,20	12,96	97,00	12,4	0,7	50,4	0,74	47,26	1,8	0,07	6,14
343	96	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,50	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4
414	69	Рис отварной	150	3,69	0,03	6,07	0,50	33,83	205	0,87	22	70	0,5	0,03	0,3	0,02	0
507	106	Компот из свежих (яблок)	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			810	21,73	8,73	15,47	14,48	110,63	712,00	96,1	108	400	5,75	47,29	7,94	0,31	25,1
Итого за день:				38,11	18,82	34,44	15,45	198,03	1205,00	198	563	608	7,45	94,55	8,84	0,48	25,1

МЕНЮ

День: Одинадцатый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецепта	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак									24,17								
258	60	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	3,04	12,8	1,64	37,10	299	138	55	210	1,5	0,08	0,2	0,18	1,4
300	124	Яйцо вареное	40,00	5,10	5,10	4,60	0,00	0,30	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
191	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
100	121	Сыр твердый (норвичан)	15	3,84	3,84	3,92	0,00	0,00	51,00	135	7,5	88,5	0,14	0,03	0,07	0	0,1
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
Итого за прием			425	20,60	11,98	21,64	1,96	72,28	568,00	317	81	410	3,73	0,21	0,47	0,25	4,3
Обед									31,37								
17	1	Салат из свежих огурцов	80	0,56	0,00	8,08	8,08	8,45	81,10	14,9	10,3	26,3	0,4	0	3,6	0,02	4
151	45	Суп крестьянский с капустой	200	1,68	0,00	4,08	4,08	11,6	90	40,8	15	54	0,56	0	1,9	0,04	7,9
364	146	Азу	200	16,30	12,96	17,44	0,56	20,80	306,00	29,6	50	186	3,4	0,04	0,64	0,17	8,9
157	111	Паниток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,86	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			760	24,32	12,96	30,40	13,52	99,27	737,10	115	108	365	6,75	0,05	6,7	0,35	34
Итого за день:				45,12	24,94	52,04	15,48	171,55	1305,1	433	189	775	10,5	0,26	7,17	0,60	38,3

МЕНЮ

День: Двенадцатый.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак									20,09								
253	61	Каша рисовая вязкая	200	6,28	3,20	11,8	0,33	27,75	209	98	28	127	0,4	0,06	0,21	0,04	1
593	105	Кисель из концентрата плодового	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
112	160	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,4	0
Итого за прием			540	11,12	3,20	12,52	1,05	67,23	472,00	123	48,5	168,3	2,39	0,06	0,41	0,47	11,00
Обед									33,81								
20	28	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,42	0,00	6,12	6,12	3,42	70,50	7,8	8,4	10,8	0,78	0	2,88	0,02	7,98
177	56	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	5,76	3,84	0,37	12,12	115,00	34	46	148	1,3	0,03	0,28	0,14	9,7
207	58	Бульон из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,8	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8
248	74	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,7	1,23	24,45	137	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием			790	38,11	24,35	38,79	8,60	91,73	794,50	196	196	613,3	10,01	0,12	4,67	0,47	22,41
Итого:				49,23	27,55	51,31	9,65	177,96	1266,5	319	244	781,6	13,4	0,18	5,08	0,94	33,41