

Утверждаю: директор МБОУ «Чегандинская СОШ»

Смольникова Т.А.

«01» 09

2023г



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: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 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,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									24%								
164	54	Суп молочный с крупой	250	6,00	5,00	6,40	0,15	20,60	165,00	15,6	23	137	0,24	0,04	0,06	0,06	1,3
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	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	170	66,4	354	2,73	0,16	0,26	0,17	2,6
Обед									33%								
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	13,73	12,22	11,93	0,12	7,31	191,00	39,4	16	97	1,13	0,07	0,56	0,06	0,79
258	60	Каша пшенная 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	28,39	14,50	32,73	12,55	98,52	804,00	216	119	416	12	0,13	5,87	0,36	21,6
Итого за день:			46,13	27,50	47,35	13,42	164,10	1270	385	185	770	14,7	0,29	6,13	0,53	24,2	

МЕНЮ

День: Второй.
 Сезон: Весенне-летний
 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	B1,мг	C,мг
Завтрак									24,00								
250	62	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
496	103	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
б/н		йогурт в инд. Уп	100,00	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	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			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									32,00								
65	25	Салат картофельный с зеленым г	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
147	45	Суп картофельный с макаронным	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
319	1	Шницель натуральный	100	17,30	13,86	21,00	0,27	9,90	298,00	36	23	167	2,99	57	0,5	0,17	0
507	107	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
423	90	Капуста тушеная	150,00	5,55	0,00	5,40	0,45	5,85	95,00	92	36	83	1,5	0,04	1,05	0,06	26
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	33,09	14,64	36,44	10,18	92,81	834,00	195	133	449	9,08	57,02	6,19	0,49	43
Итого за день:				46,10	17,04	47,11	10,83	160,01	1254	348	178	679	10,59	57,08	6,71	0,59	44,6

МЕНЮ

День: Третий.
 Сезон: Весенне-летний
 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	РЭ,мкг	В1,мг	С,мг
Завтрак									22%								
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
105	120	Масло сливочное	10,00	0,05	0,04	8,25	0,00	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0	0	0
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	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	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			550	13,76	5,23	24,47	2,25	81,31	530,00	261	123	317	6,69	0,14	0,67	0,27	17,43
Обед									33%								
17	1	Салат из свежих огурцов	80	0,56	0,00	8,08	6,06	1,60	82,00	14,4	10,4	26,4	0,4	0	3,6	0,02	4
144	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	0,58	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			810	21,73	9,30	19,28	12,81	67,79	664,00	130	118	404	7,8	0,06	7,47	0,50	23,4
Итого за день:				35,49	14,53	43,75	15,06	149,10	1194	391	241	720	14,49	0,2	8,14	0,77	40,83

МЕНЮ

День: Четвертый.
 Сезон: Весенне-летний
 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	B1,мг	C,мг
Завтрак									22%								
255	64	Каша ячневая	200	6,40	1,99	11,4	0,37	35,80	271	167	37	251	0,90	0,08	0,80	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
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
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			500	15,1	3,5	22,8	8,9	77,4	578,0	427,3	78,5	471,2	2,1	0,2	0,9	0,2	3,3
Обед									34%								
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
128	40	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	0,22	4,46	0,18	9,90	86,00	87	40,8	87	1,38	21,4	254	0,07	7,65
327	2	Гуляш из говядины	100	20,00	16,30	19,50	0,08	3,30	258,00	15	22	162	2,76	26	0,6	0,03	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
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	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	33,78	16,52	28,46	4,76	97,77	770,00	150,1	113	403	8,19	47,40	257,51	0,30	16,92
Итого за день:				48,87	20,06	51,23	13,70	175,13	1348	577,4	192	874,2	10,30	47,55	258,41	0,48	20,22

МЕНЮ

День: Пятый
 Сезон: Весенне-летний
 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	B1,мг	C,мг
Завтрак									25%								
258	60	Каша пшеничная вязкая	180	7,80	2,28	10,8	1,23	33,60	269	125	49	190	1,34	0,07	0,18	0,17	1,26
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	0,3	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	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			505	19,88	11,22	19,64	1,55	68,78	538,00	304	75	390	3,57	0,20	0,45	0,51	4,16
Обед									35%								
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
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	12,7	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	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			750,00	24,36	12,7	26,84	22,44	112,84	788,00	126	91,8	310	5,09	0,02	10,56	0,19	25,7
Итого за день:				44,24	23,92	46,48	23,99	181,62	1326	430	167	700	8,66	0,22	11,01	0,70	29,9

МЕНЮ

День:

Шестой.

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

7-11 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,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									24%								
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
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
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			540	15,84	8,60	12,62	1,52	97,08	570,00	209	77	289,8	5,59	0,12	0,70	0,18	16,40
Обед									32%								
65	25	Салат картофельный с зеленым гс	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
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
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
512	107	Компот из плодов (изюм)	200,00	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
Итого за прием			780	32,37	16,93	37,25	12,64	106,58	817,00	201	174	535,4	9,29	0,11	6,04	0,45	18,05
Итого:				48,21	25,53	49,87	14,16	203,66	1387	410	251	825,2	14,9	0,23	6,74	0,63	34,45

МЕНЮ

День: Седьмой.
 Сезон: Весенне-летний
 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	B1,мг	C,мг
Завтрак									22%								
165	51	Суп молочный с макаронными из	250	4,56	3,98	6,58	0,20	23,75	183,00	205	26,3	171	0,45	0,05	0,33	0,1	1,15
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	Кисель из концентрата плодоговс	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 груша	150	0,60	0,00	0,45	0,45	15,45	71,00	28,5	18	24	3,45	0	0,6	0,03	7,5
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			600	9,65	4,03	15,60	9,22	87,96	545,00	244	55,7	227	4,71	0,11	1,03	0,17	8,7
Обед									33%								
2	2	Салат из свежих помидоров	80	0,88	0,00	4,00	3,00	3,76	50,00	10,4	14,4	19,2	0,64	0	4	0,03	13,2
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
328	79	Жаркое по-домашнему	200	18,80	21,36	14,30	0,45	25,80	307,00	31	54	209	3,36	24	0,6	0,18	15
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	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			825	33,74	27,12	23,14	4,37	72,02	732,00	120	159	486	8,65	0,03	5,64	0,48	42,2
Итого за день:				43,39	31,15	42,28	13,59	159,98	1277,00	363	214	713	13,4	0,14	6,67	0,65	50,9

МЕНЮ

День: Восьмой.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реп.	№ 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	B1,мг	C,мг
Завтрак									24%								
260	70	Каша "Дружба"	200	5,26	2,23	11,66	0,39	0,52	226	127	31	140	0,56	0,08	0,2	0,08	1,32
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	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			480	17,00	8,00	19,88	1,11	45,50	527,00	281	74,5	217	3,05	0,12	0,4	0,19	2,62
Обед									34%								
2	2	Салат из свежих помидор	80,00	0,88	0,00	4,00	4,00	3,76	50,30	10,4	14,4	19,2	0,64	0	1	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	15	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	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	20,7	0,07	4,03	0,33	31,5
Итого:				39,83	19,35	46,41	10,41	134,67	1211,3	443	187	546	23,7	0,19	4,43	0,52	34,1

МЕНЮ

День:
Сезон:

Девятый.
Весенне-летний
7-11 лет.

Возрастная категория:

№ реп.	№ 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	B1,мг	C,мг
									23%								
256	65	Каша 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	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	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	12,37
									Обед								
									32%								
65	25	Салат картофельный с зеленым г	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
319	1	Шницель	100	17,30	12,32	21,00	0,24	9,90	298,00	36	23	167	2,99	57	0,4	0,17	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			755	32,82	12,32	33,46	12,04	84,21	857,00	116	90	373	9,36	57	6,41	0,45	24,83
Итого за прием:				48,55	20,10	48,49	13,32	164,6	1405,00	464	166	728	14,24	57,1	6,81	0,63	37,2

МЕНЮ

День: Десятый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реп.	№ 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	B1,мг	C,мг
Завтрак									22%								
108	116	Лапшевник 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	8	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 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
Итого за прием			648	15,48	10,09	19,07	1,07	81,10	466,00	118	46,6	196	4,4	47,26	0,8	0,18	15,3
Обед									34%								
19	3	Салат из свежих помидоров и огу	80	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
134	42	Рассольник ленинградский	200	1,64	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, тушенная в томате с овоща:	100	13,60	13,00	1,40	0,10	5,50	89,00	49	24	168	0,5	0,02	0,8	0,06	0,4
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	107	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	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	25,65	13,03	15,67	8,80	110,83	687,00	117	100	417	5,51	47,31	5,22	0,31	19,3
Итого за день:				41,13	23,12	34,74	9,87	191,93	1153,00	235	147	613	9,91	94,57	6,02	0,49	34,6

МЕНЮ

День:

Одиннадцатый

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

7-11 лет.

№ рсц.	№ 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
Завтрак									25%								
258	60	Каша пшениная вязкая	200	6,54	2,28	9,6	1,23	27,83	224	103	41	157	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1
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
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	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	18,62	11,22	18,44	1,55	63,01	493,00	282	67	357	3,35	0,19	0,42	0,20	4
Обед									32%								
17	1	Салат из свежих огурцов	80	0,42	0,00	6,06	6,06	6,30	61,00	11	7,7	20	0,3	0	2,7	0,02	3
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
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	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	19,86	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			760	24,18	12,96	28,38	11,50	97,12	717,00	111	106	359	6,65	0,05	5,8	0,35	33
Итого за день:				42,80	24,18	46,82	13,05	160,13	1210	394	173	715	10	0,24	6,22	0,55	37

МЕНЮ

День: Двенадцатый.
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рецепт.	№ 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мкг	В1,мг	С,мг
Завтрак									24%								
253	61	Каша рисовая вязкая	200	6,28	2,40	11,8	0,33	37,00	279	131	37	169	0,6	0,08	0,28	0,60	1,4
503	105	Кисель из концентрата плодого	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
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
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			600	11,37	2,45	20,97	9,50	100,46	641,00	165	62	217,7	4,71	0,14	0,68	0,69	16,40
Обед									35%								
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
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
327	2	Гуляш из говядины	100	20,00	16,30	19,50	0,08	3,30	258,00	15	22	162	2,76	26	0,6	0,03	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
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	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	40,95	24,35	39,96	8,60	91,53	805,50	195	193	596,3	10,07	26,09	4,69	0,44	21,61
Итого:				52,32	26,80	60,93	18,10	191,99	1446,5	360	255	814	14,78	26,23	5,37	1,13	38,01