

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «ЕОШ №4»

З.И. Липатникова

« 4 » *апреля* 2024 год



***Примерное двух недельное меню для организации питания учащихся
муниципальных образовательных учреждений
Елизовского района Камчатского края
(возрастная группа 7-11 лет)***

г. Елизово
2024 год

МЕНЮ
1 день
7-11 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг							Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Калорийность, ккал	В1	С	Fe	Ca	A	Mg	P	
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная овсяная "Геркулесовая" (с маслом)	200	6,58	11,06	29,16	241,94	0,180	1,240	1,220	135,540	0,020	13,940	85,500	21,80
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	8,240	1,95
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000	99,995	31,39
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028	0,000	0,972	34,840	0,100	7,656	74,504	8,78
	510,00	19,48	28,73	65,18	595,83	0,26	1,48	3,76	368,55	0,18	34,40	268,24	63,92
ОБЕД													
Томаты в с/с	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,036	15,000	0,540	8,400	0,120	12,000	15,600	17,09
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,48	5,40	18,68	145,40	0,100	15,940	0,960	14,740	0,000	17,820	46,620	16,47
Бефстроганов из говядины	100	15,13	16,15	3,62	221,00	0,020	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	10,880	82,51
Каша гречневая рассыпчатая	160	6,14	3,70	31,79	191,49	0,256	0,000	3,872	12,448	0,000	0,000	0,000	9,25
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000	0,000	0,060	10,520	0,000	2,200	0,000	6,96
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000	5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020	0,000	0,620	4,600	0,000	5,000	21,200	2,40
	780,00	33,87	25,95	254,29	1435,41	0,51	32,95	7,00	82,00	0,12	39,67	94,30	139,88
ПОЛДНИК													
Кефир	200	6,30	2,10	8,40	84,00	0,080	1,480	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000	45,36
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040	0,000	0,500	10,000	0,000	6,500	34,500	14,50
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000	0,000	25,44
	350,00	10,95	8,20	53,95	335,55	0,16	61,48	1,00	296,00	0,00	19,50	34,50	85,30

МЕНЮ
2 день
7-11 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Гуляш из куриного филе	100	31,39	7,50	4,12	209,97	0,020	0,000	4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000	0,000	4,970	0,000	0,000	0,000	73,92	
Какао с молоком стуженным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000	1,640			0,000				17,71	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400				16,58	
	500,00	42,51	18,73	76,78	652,25	0,15	0,00	4,51	1,69	28,55	0,00	31,66	0,00	0,00	91,37	0,00	0,00	0,00	113,41	
ОБЕД																				
Салат из соленых огурцов с луком	60	2,00	3,07	3,55	49,15	0,042		0,762	0,510	7,890	0,000	1,068			4,434				13,98	
Суп картофельный с овощами	200	5,92	10,20	12,60	165,58	0,120		30,060	1,280	30,940	0,040	15,160			39,480				24,23	
Тефтели рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	394,240	194,020	0,000	0,000	0,380	49,89	
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,208		32,304	1,472	45,616	0,016	40,160			114,400				18,65	
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				6,03	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40	
	780,00	35,68	26,32	95,74	800,09	0,77	0,22	66,26	5,64	128,34	0,09	93,58	0,00	394,24	373,53	0,00	0,00	0,38	120,38	
ПОЛДНИК																				
Плюшка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000						25,00	
Молоко кипячёное	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78	
	360,00	15,35	18,54	81,46	560,53	0,48	0,60	13,91	33,28	268,03	3,21	9,00	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	72,19	

МЕНЮ
3 день
7-11 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога (со сгущённой)	170	22,71	17,91	32,74	466,84	0,015	0,060	0,015	0,420	11,460	0,030	3,240	0,225	30,585	29,520	0,000	0,000	0,015	76,80	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044		0,000	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
Печенье	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,50	
	535,00	30,56	25,17	113,87	881,95	0,14	0,06	60,12	2,56	74,74	0,03	28,54	0,23	30,59	72,26	0,00	0,00	0,02	124,79	
ОБЕД																				
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	3,19	4,37	9,67	89,85	0,108		6,036	1,218	18,168	0,012	6,786			24,876				8,95	
Суп "Эссенцуки"	200	7,98	10,44	16,46	190,90	0,160	0,120	13,400	1,840	34,340	0,040	16,900	0,220	377,620	63,680	0,000	0,000	0,020	24,08	
Куры тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850			3,450				56,35	
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400				16,58	
Напиток витаминный	200	0,48	0,20	26,72	115,56	0,000	0,040	140,000	0,480	18,000	0,120	4,380	0,000	7,600	2,380	0,000	0,000	0,200	6,21	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40	
	780,00	37,99	42,19	113,15	1029,98	0,43	0,16	162,51	5,73	96,40	0,17	62,72	0,22	385,22	201,99	0,00	0,00	0,22	119,77	
ПОЛДНИК																				
Блинички (с джемом)	100	7,08	7,44	52,39	304,55	0,200	0,300	1,850	0,780	101,060	0,040	14,130	0,140	158,280	83,340	0,010	0,000	0,060	17,64	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
	300,00	7,28	7,44	67,41	363,31	0,20	0,30	1,95	1,64	112,74	0,04	19,93	0,14	158,28	91,58	0,01	0,00	0,06	19,59	

МЕНЮ
4 день
7-11 лет

4 день																				
7-11 лет																				
Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	200	6,84	6,46	32,90	211,00	0,040		1,240	0,120	118,500	0,000	0,640			0,000				20,06	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				15,59	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				15,59	
Конфеты	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,004		0,000	0,240	18,000	0,000	3,600			25,800				21,78	
	570,00	11,35	17,09	92,45	560,06	0,12	0,00	11,34	3,93	174,68	0,00	19,04	0,00	0,00	45,04	0,00	0,00	0,00	13,60	
ОБЕД																				
Винегрет	100	4,02	10,29	14,19	165,11	0,120		15,020	1,670	36,820	0,000	16,360			39,760				72,98	
Суп с рыбными фрикадельками	200	9,48	4,40	18,60	152,14	0,200	0,140	16,280	1,160	19,560	0,020	26,720	0,000	561,860	111,700	0,000	0,000	0,160	21,62	
Пельмени мясные отварные	240	24,65	35,86	66,84	688,80	0,000	0,000	0,000	0,024	1,416	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,85	
Компот из чернослива с изюмом	200	0,46	0,14	31,46	127,00	0,000		0,600	0,660	25,600	0,000	22,400			16,600				97,54	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				8,70	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			0,000				5,20	
	800,00	42,37	51,27	146,77	1258,63	0,42	0,14	31,90	4,89	97,20	0,02	70,48	0,00	561,86	189,26	0,00	0,00	0,16	2,40	
ПОЛДНИК																				
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400			193,200				51,03	
Ватрушка с джемом (пром, производ.)	60	4,02	1,56	40,08	190,44	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				18,90	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,08	
	360,00	10,52	7,10	59,20	350,84	0,06	0,00	5,62	2,50	279,40	0,04	41,40	0,00	0,00	209,20	0,00	0,00	0,00	97,01	

МЕНЮ
5 день
7-11 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг													Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
ЗАВТРАК																			
Омлет натуральный	150	15,66	17,46	2,99	231,97	0,101		0,580	2,871	117,334	0,290	13,500							
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,040		1,300	0,160	126,000	0,000	1,200			216,036				36,37
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				16,30
Икра кабачковая	40	0,00	2,80	2,80	152,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				5,20
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	0,000			0,000				5,09
	530,00	22,80	24,74	54,49	654,77	0,26	0,00	61,88	4,09	286,53	0,29	27,70	0,00	0,00	216,04	0,00	0,00	0,00	25,44
ОБЕД																			
Салат витаминный (2 вариант)	60	4,24	3,83	13,69	104,88	0,126		48,090	1,662	50,508	0,024	11,748			22,956				88,40
Борщ с капустой и картофелем	200	5,54	8,56	12,56	149,72	0,060		18,140	1,100	36,080	0,020	19,160			46,620				14,58
Азу	250	21,02	14,05	43,92	386,90	0,325		55,200	2,575	33,625	0,000	60,625			157,525				31,44
Компот из консервированных фруктов	200	0,20	0,00	41,66	164,80	0,020		3,000	0,560	19,600	0,200	8,000			8,000				102,63
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				25,87
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				5,20
	770,00	34,76	27,02	127,51	931,88	0,63	0,00	124,43	7,28	153,61	0,24	104,53	0,00	0,00	256,30	0,00	0,00	0,00	2,40
ПОЛДНИК																			
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			32,800				182,12
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				22,00
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				16,00
	380,00	5,56	2,60	96,46	421,64	0,10	0,00	60,00	0,78	41,20	0,00	13,00	0,00	0,00	32,80	0,00	0,00	0,00	63,44

6 день
7-11 лет

Наименование блюда		жир, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																					
Макаронные изделия отварные с сыром	240	15,57	16,36	43,97	387,25	0,126		0,252	1,710	351,018	0,108	16,380									
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62			0,000	0,040	7,680	0,000				180,018				49,57		
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	1,640				0,000			17,71		
Кукуруза консервированная	40	1,10	0,20	5,60	29,00	0,010		2,400	0,000	21,000	0,000	6,500				0,000			5,20		
Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,016		0,000	0,300	70,400	0,004	13,600				20,500			16,50		
	540,00	25,59	28,36	89,53	724,27	0,23	0,00	2,65	2,81	459,30	0,11	38,12	0,00		0,00	262,32	0,00	0,00	10,50		
ОБЕД																					
Томаты в с/с	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,036		15,000	0,540	8,400	0,120	12,000									
Расольник	200	6,86	9,00	18,42	182,74	0,120		17,840	1,000	23,680	0,020	22,180							15,600		
Котлеты рыбные с соусом	100	13,22	15,98	22,36	288,19	0,050		2,500	0,510	9,300	0,010	1,910				71,340			17,09		
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,97	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800				13,570			36,17		
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	7,344	0,000	28,800				86,400			35,19		
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				0,000			16,58		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000				0,000			16,00		
	780,00	29,18	32,21	127,96	963,51	0,35	0,00	35,34	4,04	62,52	0,15	69,89	0,00		0,00	21,200	0,00	0,00	5,20		
ПОЛДНИК																					
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800							129,63		
Кекс творожный	70	5,74	14,00	32,13	277,20	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	5,800				8,240			1,95		
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000				0,000			49,00		
	370,00	6,34	14,40	56,95	382,96	0,03	0,00	10,10	3,06	27,68	0,00	14,80	0,00		0,00	11,000			21,78		

МЕНЮ

7 день

7-11 лет

Наименование Блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	D									
											A	Mg	K	P	I	Se	F			
ЗАВТРАК																				
Каша жидкая молочная пшённая (с маслом)	200	6,28	7,10	30,48	210,64	0,160		1,240	0,940	126,600	0,020	38,840			155,400					
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240					19,41
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056		0,140	0,707	186,494	0,056	7,000			99,995					1,95
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000					31,39
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504					27,03
	610,00	19,58	25,07	76,80	611,53	0,26	0,00	6,48	5,78	378,61	0,18	71,30	0,00	0,00	354,14	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78
ОБЕД																				
Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	51,61	0,012		15,090	0,342	25,002	0,000	8,490			18,024					88,56
Суп картофельный с горохом	200	9,44	7,70	24,74	206,34	0,280		15,720	2,400	39,500	0,000	17,660			45,920					17,07
Гуляш	100	19,16	17,13	3,73	246,01	0,030		4,660	0,290	4,790	0,000	1,430			5,840					17,65
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,208		32,304	1,472	45,616	0,016	40,160			114,400					96,75
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000		0,000	0,060	10,520	0,000	2,200			0,000					18,93
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000					6,96
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200					5,20
	780,00	40,25	31,60	258,27	1522,98	0,63	0,00	67,77	5,94	139,23	0,02	74,94	0,00	0,00	205,38	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40
ПОЛДНИК																				
Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	0,020		0,300	0,300	5,000	0,040	1,000			16,500					164,96
Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,080		1,600	0,200	240,000	0,040	30,000			196,000					16,00
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000					46,66
	350,00	8,30	8,00	56,25	332,05	0,14	0,00	61,90	0,80	279,00	0,08	44,00	0,00	0,00	212,50	0,00	0,00	0,00	0,00	25,44

МЕНЮ

8 день

7-11 лет

Наименование блюда		масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводм, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	
ЗАВТРАК																			
Бифстроганов из куриного филе	100	24,56	8,75	4,02	193,75	0,020	0,030	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	0,000	32,860	10,880	0,000	0,000	0,010	65,49
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,040		1,300	0,160	126,000	0,000	1,200			0,000				16,30
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400				16,58
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03
	600,00	35,36	19,70	97,70	713,61	0,21	0,03	8,31	4,02	183,63	0,00	44,65	0,00	32,86	113,28	0,00	0,00	0,01	130,54
ОБЕД																			
Салат "Икра свекольная"	60	1,07	1,27	6,10	40,16	0,018		7,458	0,930	24,198	0,000	13,914			28,758				7,28
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,38	8,62	7,44	129,54	0,060		36,280	0,620	30,900	0,040	13,200			34,580				31,32
Куры тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850			3,450				56,35
Макаронные изделия отварные	180	9,25	6,12	56,50	317,77	0,144		0,000	1,728	38,538	0,000	3,780			0,018				21,13
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				11,87
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
	800,00	37,90	36,84	110,58	963,70	0,33	0,00	46,81	4,92	121,79	0,04	38,74	0,00	0,00	88,01	0,00	0,00	0,00	135,55
ПОЛДНИК																			
Молоко кипячёное	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41
Коржик молочный	75	4,72	8,40	47,62	315,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				33,75
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78
	375,00	11,22	15,52	67,28	488,00	0,11	0,00	12,74	2,40	268,00	0,00	9,00	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	80,94

МЕНЮ
9 день
7-11 лет

Наименование блюда		масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг															Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F			
ЗАВТРАК																						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,95	5,68	21,88	162,90	0,075		1,650	0,550	161,375	0,000	1,050			0,000							
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,000		4,100	0,920	15,480	0,000	6,960							20,89			
Булочка с маком	60	8,89	11,46	61,81	387,98	0,370	0,000	0,600	1,170	31,040	0,030	3,240	0,000	0,000	10,440		0,000	0,000	4,62			
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			0,000	0,000			33,12			
	610,00	15,54	17,54	108,81	660,04	0,48	0,00	16,35	4,84	223,90	0,03	20,25	0,00	0,00	11,000		0,000	0,000	21,78			
ОБЕД																						
Салат из белокочанной капусты	60	1,30	3,07	6,59	59,43	0,024		30,822	0,456	34,266	0,000	10,854							80,41			
Суп с мясными фрикадельками	250	8,90	6,82	23,25	190,28	0,125		19,950	1,175	18,050	0,000	22,600			21,030				7,19			
Поджарка из свинины	100	14,90	38,99	2,06	419,14	0,540		3,450	1,942	12,885	0,000	26,475			59,625				38,67			
Каша гречневая рассыпчатая	160	6,14	3,70	31,79	191,49	0,256		0,000	3,872	12,448	0,000	0,000			174,968				51,16			
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	0,020		200,000	0,660	21,600	0,160	0,000			0,000				8,67			
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	5,400			3,400				8,10			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			0,000				5,20			
	830,00	35,68	53,44	108,99	1118,52	1,07	0,00	254,22	9,49	113,05	0,16	70,33	0,00	0,00	21,200		0,000	0,000	2,40			
ПОЛДНИК																						
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800							1,95			
Блинчики (со сгущенкой)	100	8,70	9,42	36,87	269,30	0,190	0,300	1,250	0,700	100,860	0,030	12,050	0,140	120,340	79,410	0,010	0,000	0,060	19,12			
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03			
	400,00	9,30	9,72	62,19	375,06	0,21	0,30	6,35	3,86	131,54	0,03	29,85	0,14	120,34	103,65	0,01	0,00	0,06	48,10			

МЕНЮ
10 день
7-11 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога (с соусом сметанным сладким)	150	21,56	23,98	28,26	501,32	0,030	0,105	0,105	0,525	36,975	0,090	5,640	0,255	60,465	47,520	0,000	0,000	0,015	87,97	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044		0,000	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		0,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,00	
	540,00	29,41	31,24	109,39	916,43	0,15	0,11	0,21	2,67	100,26	0,09	30,94	0,26	60,47	90,26	0,00	0,00	0,02	135,46	
ОБЕД																				
Салат "Невский" с сельдью	60	3,68	14,78	6,57	174,37	0,042		7,446	0,834	26,124	0,006	21,240			60,048				15,11	
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,48	10,90	17,92	200,70	0,075		29,175	0,900	39,500	0,025	23,625			63,750				39,13	
Тефтели мясные с соусом	100	13,69	12,14	13,80	219,63	0,040	0,000	2,280	0,340	6,890	0,000	7,240	0,000	0,000	24,020	0,000	0,000	0,000	63,44	
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,208		32,304	1,472	45,616	0,016	40,160			114,400				18,93	
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000			0,000				10,87	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40	
	830,00	33,59	41,60	111,38	995,92	0,49	0,00	72,01	5,63	173,53	0,05	99,27	0,00	0,00	283,42	0,00	0,00	0,00	155,08	
ПОЛДНИК																				
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			32,800				22,00	
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400			193,200				51,03	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78	
	380,00	10,34	7,88	80,78	429,04	0,13	0,00	10,62	2,88	283,60	0,04	38,40	0,00	0,00	237,00	0,00	0,00	0,00	94,81	

МЕНЮ
11 день
7-11 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
7-11 лет																				
ЗАВТРАК																				
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,74	35,20	221,52	0,060		1,360	0,440	133,300	0,000	15,720			45,000				22,11	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056		0,140	0,707	186,494	0,056	7,000			99,995				31,39	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504				8,78	
	610,00	19,00	24,61	79,32	618,41	0,18	0,00	61,60	3,28	400,31	0,16	49,18	0,00	0,00	227,74	0,00	0,00	0,00	89,67	
ОБЕД																				
Салат "Икра свекольная"	60	1,07	1,27	6,10	40,16	0,018		7,458	0,930	24,198	0,000	13,914			28,758				7,38	
Суп картофельный с фасолью	200	9,44	7,68	22,96	200,80	0,200		14,260	2,120	47,560	0,000	16,000			42,080				19,91	
Куриное филе в сырном соусе	100	27,28	8,27	2,52	194,86	0,020	0,060	2,080	0,300	133,790	0,040	7,200	0,120	44,300	75,880	0,000	0,000	0,010	73,66	
Макаронные изделия отварные	180	9,25	6,12	56,50	317,77	0,144		0,000	1,728	38,538	0,000	3,780			0,018				21,11	
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000		0,000	0,060	10,520	0,000	2,200			0,000				6,96	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40	
	800,00	53,80	23,92	285,76	1619,17	0,48	0,06	23,80	6,52	268,41	0,04	48,09	0,12	44,30	167,94	0,00	0,00	0,01	136,62	
ПОЛДНИК																				
Сочень с творогом	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,132	0,000	0,276	0,426	31,584	0,018	4,044	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	74,25	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
	360,00	6,22	4,96	40,78	237,08	0,17	0,00	60,38	1,59	77,26	0,02	22,84	0,00	0,00	8,24	0,00	0,00	0,00	101,64	

МЕНЮ
12 день
7-11 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Биточки мясные (с маслом)	100	13,45	39,93	2,77	425,05	0,480	0,140	0,850	1,720	12,980	0,000	22,790	0,000	271,380	152,530	0,010	0,000	0,060	53,65	
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,000		4,100	0,920	15,480	0,000	6,960	4,000		10,440				4,62	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Горошек консервированный	50	10,30	0,54	23,88	135,61	0,360		0,000	4,210	51,520	0,000	0,000			0,000				10,36	
Картофель отварной	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,396		64,800	2,934	35,010	0,018	74,520			187,920				42,38	
	570,00	33,28	47,67	110,13	1002,84	1,32	0,14	69,75	10,54	124,19	0,02	104,27	0,00	271,38	350,89	0,01	0,00	0,06	116,21	
ОБЕД																				
Салат из соленых огурцов с луком	60	2,00	3,07	3,55	49,15	0,042		0,762	0,510	7,890	0,000	1,068			4,434				13,98	
Борщ с капустой и картофелем	200	5,54	8,56	12,56	149,72	0,060		18,140	1,100	36,080	0,020	19,160			46,620				31,54	
Пельмени рыбные отварные	240	41,71	43,94	129,36	1078,37	0,648	0,240	6,288	4,344	116,472	293,136	87,192	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	107,84	
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				11,87	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40	
	760,00	53,03	56,17	184,17	1490,44	0,85	0,24	25,19	7,39	183,84	293,16	114,42	0,00	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	172,83	
ПОЛДНИК																				
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41	
Вафли	80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,032		0,480	0,480	8,000	0,064	1,600			26,400				25,60	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03	
	380,00	9,06	9,26	85,04	446,68	0,13	0,00	8,22	2,98	279,00	0,06	13,60	0,00	0,00	42,40	0,00	0,00	0,00	78,04	

13 день

7-11 лет

Наименование блюда		масса порции, г	Пищевая ценность				Витаминные и минералы, мг														Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																					
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	200	6,22	6,76	31,68	212,26	0,080		1,380	0,440	137,400	0,000	6,080									
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			25,500					20,47	
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			8,240					1,95	
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			0,000					15,59	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			34,500					14,00	
	600,00	13,70	20,27	115,18	687,97	0,19	0,00	6,48	4,61	188,58	0,00	30,38	0,00	0,00	84,24	0,00	0,00	0,00	0,00	77,03	
ОБЕД																					
Салат из морской капусты с йогурт	60	1,15	1,21	5,60	37,70	0,024	0,042	3,006	4,402	11,214	0,012	1,314	0,108	16,014	12,552	0,000	0,000	0,006		12,98	
Суп-лапша домашняя	250	6,40	9,43	14,35	169,30	0,100		1,750	0,500	8,700	0,025	2,000			14,525					15,19	
Кальмар тушеный в соусе	100	18,22	10,48	9,71	207,32	0,315		33,930	6,908	14,798	8,168	18,060			309,240					42,22	
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400					16,56	
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,80	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000					16,00	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000					5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,200			0,000					2,40	
	830,00	34,51	28,23	114,32	894,96	0,59	0,04	38,69	9,80	55,86	8,21	55,17	0,11	16,01	443,92	0,00	0,00	0,01		110,55	
ПОЛДНИК																					
Йогурт 1,5% жирности	200	8,60	3,16	12,40	119,70	0,060		1,260	0,200	260,400	0,020	31,500									
Творожки	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			199,500					56,07	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			32,800					22,00	
	380,00	12,84	5,80	84,36	435,34	0,15	0,00	11,26	2,88	283,60	0,02	40,50	0,00	0,00	243,30	0,00	0,00	0,00	0,00	99,87	

МЕНЮ
14 день
7-11 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Вареники с картофелем	200	22,28	15,16	30,06	348,76	0,000	0,000	0,000	0,020	1,560	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	82,43	
Какао с молоком	200	3,86	3,90	24,80	150,72	0,040		1,300	0,160	125,560	0,000	1,100		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,98	
Бутерброд с маслом и красной икрой	65	6,85	8,64	15,37	171,74	0,098	0,072	0,273	0,793	12,097	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,69	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03	
Конфеты	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,004		0,000	0,240	18,000	0,000	3,600			25,800				13,00	
	585,00	34,17	30,92	94,53	800,12	0,16	0,07	6,57	3,51	176,22	0,00	16,70	0,00	0,00	41,80	0,00	0,00	0,00	154,13	
ОБЕД																				
Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	51,61	0,012		15,090	0,342	25,002	0,000	8,490			18,024				17,07	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,44	6,00	21,72	170,92	0,120		17,420	0,940	14,040	0,000	24,500			65,560				23,06	
Котлеты из говядины	100	13,76	12,04	5,56	186,73	0,030		1,280	0,300	6,520	0,000	1,530			6,750				71,05	
Картофель отварной	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,396		64,800	2,994	35,010	0,018	74,520			187,920				42,38	
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000			0,000				10,87	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40	
	800,00	33,54	28,57	130,95	957,46	0,68	0,00	99,39	6,60	135,97	0,02	116,04	0,00	0,00	299,45	0,00	0,00	0,00	172,03	
ПОЛДНИК																				
Булочка с маком (пром, производ.)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,50	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
	350,00	1,10	0,20	23,12	101,76	0,04	0,00	60,10	1,16	45,68	0,00	18,80	0,00	0,00	8,24	0,00	0,00	0,00	38,89	