

## Меню

День: первый  
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Сезон: лето  
Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Обед</b>																
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73,00	17	16	31	0,7	3	0	0,05	0	13,4	
123	Суп картофельный с рыб. консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,15	34,72	152,5	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95	
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,42	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0	
367	Птица в соусе с томатом	100	13,60	14,40	2,40	193,60	22,4	16	64	1,14	0,56	92,8	0,32	0	0,8	
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,31	0,20	14,20	60,00	13,5	5,9	8	1,2	0,1	0	0,02	0	3,3	
713	Хлеб ржаной	50	2,40	0,45	12,52	86,89	13,2	12	1,44	1,46	0	0	0,11	0,06	0	
813	Хлеб пшеничный "Валетек"	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>35,80</b>	<b>31,12</b>	<b>100,78</b>	<b>927,81</b>	<b>123</b>	<b>95,47</b>	<b>313,4</b>	<b>7,76</b>	<b>4,86</b>	<b>149</b>	<b>0,65</b>	<b>0,27</b>	<b>25,45</b>	

День: вторник

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
<b>Обед</b>																
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,59	2,22	6,60	15,30	8,28	24,00	0,31	1,30	0,00	0,20	0,01	15,00	
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	97,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10		7,80	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	290,59	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00	
372	Котлета из мяса кур	100	13,80	8,60	7,97	284,30	36,00	16,92	88,20	1,26	0,52	52,56	0,07	0,05	0,76	
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,57	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47	
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00	
813	Хлеб пшеничный "Вагетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
713	Хлеб ржаной	40	2,40	0,45	12,52	86,89	13,20	12,00	1,44	1,46	0,00	0,00	0,11	0,06	0,00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>910</b>	<b>34,20</b>	<b>21,88</b>	<b>124,96</b>	<b>954,10</b>	<b>131,07</b>	<b>233,47</b>	<b>436,27</b>	<b>11,29</b>	<b>4,78</b>	<b>89,06</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>104,03</b>	

День : третий

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Район: обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Витамины																
							Са	Мг	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг								
<b>Обед</b>																							
33	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	4,80	10,70	6,50	141,00	167	22	111	1,25	2,8	40	0,02	0	4,6								
104	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	4,10	24,50	9,30	90,60	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3								
385	Рис отварной	200	4,52	6,52	46,62	292,40	8,64	31,86	97,01	0,001	0,32	28,8	0,04	0,04	0								
307	Рыба запеченная в сметанном соусе	125	16,70	3,30	20,00	178,32	83,4	35	223,4	1,25	1,7	21,6	0,82	0,15	3								
494	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,10	11,00	72,00	11	9	9,2	0,41	0,2	0	0,01	0,01	22								
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0								
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0								
	<b>Итого за прием</b>	<b>965</b>	<b>36,82</b>	<b>46,16</b>	<b>129,28</b>	<b>955,61</b>	<b>419,74</b>	<b>142,01</b>	<b>547,45</b>	<b>6,70</b>	<b>7,82</b>	<b>250,40</b>	<b>1,17</b>	<b>0,43</b>	<b>41,90</b>								

четвертый день  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: лето  
 Район: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
<b>Обед</b>																
22	Салат из моркови и яблок	100	0,70	0,10	1,90	90,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5	
132/143	Суп пюре картофельный с гречками	250	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0	8,65	
386	Рис припущенный	180	3,30	6,48	34,20	228,42	3,6	24,3	78,4	0,03	0,36	85,5	0,3	0	0	
349	Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	100	11,00	11,00	7,00	205,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,04	0,04	0	
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2	
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>920</b>	<b>28,43</b>	<b>24,85</b>	<b>125,66</b>	<b>975,94</b>	<b>228,10</b>	<b>124,55</b>	<b>393,64</b>	<b>6,85</b>	<b>1,69</b>	<b>147,00</b>	<b>0,68</b>	<b>0,18</b>	<b>12,35</b>	

День: пятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Район: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>Обед</b>															
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73,00	17,8	16	31	0,7	3	0	0,05	0	13,4
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8
256	Макаронные изделия отварные	200	6,66	0,54	35,50	253,70	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
347	Коглета "Школьная"	100	15,00	11,00	13,00	211,00	49	21	134	2	1,41	29	0,14		0
419	Соус томатный	30	0,01	0,98	1,37	15,70	2,6	2,3	5	0,12	0,06	6	0	0	0,47
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	0,1
8\13	Хлеб пшеничный "Валтек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>31,60</b>	<b>22,37</b>	<b>119,98</b>	<b>893,94</b>	<b>152,10</b>	<b>99,55</b>	<b>311,44</b>	<b>8,86</b>	<b>6,90</b>	<b>76,20</b>	<b>0,51</b>	<b>0,18</b>	<b>21,77</b>

День: шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>Обед</b>															
148	кукуруза консервированная	100	0,70	0,10	1,90	67,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5
101	Рассольник домашний со сметаной	250	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,9	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
341	Котлета "Пермская"	100	15,00	15,00	12,00	243,00	49,00	19,00	142,00	2,40	1,40	47,00	0,13	0,00	0,00
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,70	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,60
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>37,51</b>	<b>50,22</b>	<b>125,70</b>	<b>980,72</b>	<b>231,17</b>	<b>252,97</b>	<b>550,45</b>	<b>13,06</b>	<b>5,05</b>	<b>241,80</b>	<b>0,70</b>	<b>0,25</b>	<b>14,75</b>

День: сельмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Дробь	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
							Са	Мg	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг				
	<b>Обед</b>																		
157	Зеленый горошек консер.(пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05	2				
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,9	24,3	66,5	1,09	1,4	1,7	0,1		7,8				
377	Картофельное пюре	200	4,20	8,00	12,20	136,00	51	32,8	103	103	0,2	39,8	0,16	0,02	5				
372	Биточки куриные	100	15,43	9,56	8,86	284,30	40	18,8	98	1,4	0,58	58,4	0,08	0,06	0,85				
419	соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,70	2,59	2,3	5,01	0,12	0,06	6	0	0	0,47				
495	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2				
7/13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0				
8/13	Хлеб пшеничный вит. "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0				
	<b>Итого за прием</b>	<b>940</b>	<b>32,79</b>	<b>25,98</b>	<b>100,49</b>	<b>869,04</b>	<b>182,39</b>	<b>127,65</b>	<b>352,65</b>	<b>109,79</b>	<b>2,89</b>	<b>124,9</b>	<b>0,58</b>	<b>0,25</b>	<b>16,32</b>				

День: восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Район: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг		
<b>Обед</b>																	
21	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	24	34	49	0,64	3	0	0,05	0	3		
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,30	24,40	10,60	96,20	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	9,13		
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	21,00	17,00	17,00	381,25	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25		11		
502	какао витолшка	200	0,31	0,20	14,20	145,00	13,5	5,9	8	1,2	0,1	0	0,02	0	3,3		
813	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0		
713	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,09	0		
	Итого за прием	840	33,19	48,64	88,86	907,74	221,10	137,25	407,84	9,64	7,02	186,08	0,52	0,19	26,43		

День: девятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
<b>Обед</b>																
22	Салат из моркови и яблок	100	0,70	0,10	0,90	90,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0	3,5	
101	Рассольник домашний со сметаной	250	4,45	25,08	16,85	127,85	111,5	33,5	121,3	1,18	2,75	160	0,13	0,11	10,18	
385	Рис отварной	200	6,66	0,54	35,50	292,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0	
301	Рыба запеченная с яйцом	130	12,5	5	7,5	162,5	28,75	20	165	0,83	2,65	41,25	1,25		0	
501	кисель вишневая	200	1,00	0,20	20,20	95,00	14	8	14	2,8	0,2	0	0,02	0	4	
7\13	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0	
8\13	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
	Итого за прием	940	31,71	31,96	116,81	949,04	215,45	102,35	388,84	9,4	6,7	242,45	1,64	0,29	17,68	

День: десятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
<b>Обед</b>															
157	Зеленый горошек порционно	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2
128	Суп картофельный с бобовыми	250	2,20	3,40	10,97	83,50	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	290,60	19,98	166,3	246	5,6	0,7	28,8	0,25	0	0
348	Тефтели паровые из мяса говядины	100	14,20	12,20	9,38	204,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,06	0,04	1,36
419	Соус томатный	30	0,01	0,98	1,37	15,70	2,6	2,3	5	0,12	0,06	6	0	0	0,47
495	Компот из сухофруктов с аск. кис-той	200	0,60	0,10	20,07	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
813	Хлеб пшеничный "Валетек"	50	2,64	0,48	13,37	94,40	14	15	2,64	1,56	0	0	0	0,07	0
713	Хлеб ржаной	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>36,50</b>	<b>29,48</b>	<b>123,78</b>	<b>926,09</b>	<b>154,08</b>	<b>273,42</b>	<b>506,16</b>	<b>12,99</b>	<b>2,03</b>	<b>97,8</b>	<b>0,65</b>	<b>0,32</b>	<b>12,03</b>