

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		16,54	9,71	23,42	0,98	75,73	579,25	463,6	98,01	400,1	2,57	159,1	220,79	1,82	0,2	2,25
Обед																	
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,74	0,00	7,95	7,95	2,72	84,82	14,94	12,31	27,68	0,56	0	46,16	3,8	0,03	12,15
	Суп картофельный с бобовыми	200/25	10,17	6,11	8,07	0,56	16,09	178,52	79,52	55,13	171,4	2,76	14,48	253,27	0,85	0,19	6,87
	Шницель натуральный рубленный	80	17,37	16,08	13,59	0,18	6,18	217,02	15,72	26,51	176,3	3,16	28,88	39,24	0,7	0,08	0
	Капуста тушеная	150	3,72	0,02	3,16	0,19	12,70	92,05	90,91	34,77	67,41	1,36	23,64	128,57	0,35	0,05	28,92
	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		37,60	22,21	33,69	9,93	92,79	821,10	293	185,8	584,3	11,41	67,03	503,68	7,46	0,51	49,55
	Итого за день		54,14	31,92	57,11	10,90	168,53	1400,35	756,5	283,8	984,4	13,98	226,1	724,46	9,28	0,7	51,8

МЕНЮ 1 смена

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	10,69	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Сдоба "Обыкновенная"	75	5,63	0,38	3,65	0,72	36,26	202,54	18,29	11,9	48,24	0,69	15,04	36,54	0,96	0,06	0,55
	Итого за прием		20,99	6,38	25,29	3,78	96,59	700,70	384,1	158,1	475,9	5,21	138,8	232,07	3,19	0,39	13,55
Обед																	
	Салат "Тазалык"	80	1,03	0,00	7,92	7,92	6,94	101,91	24,04	11,3	19,6	0,47	0,02	33,14	3,73	0,03	23,62
	Щи из свежей капусты с картофелем и	200/25	6,97	5,97	7,56	0,17	6,58	121,98	113	67,58	153,9	2,31	14,16	232,96	1,07	0,11	17,8
	Рыба тушенная в томате с овощами	60/40	12,17	12,98	7,35	5,37	2,94	126,00	23,66	29,23	119,1	0,69	6,84	522,08	3,52	0,08	1,27
	Картофельное пюре	150	3,19	0,68	3,97	0,50	20,12	130,31	38,18	30,35	88,94	1,1	25,45	32,1	0,17	0,12	5,34
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		30,97	19,63	27,84	15,14	105,96	794,71	305,9	213,2	550	8,24	46,5	895,68	10,99	0,5	48,26
	Итого за день		51,97	26,02	53,13	18,92	202,54	1495,41	690	371,2	1026	13,45	185,3	1127,8	14,18	0,89	61,81

МЕНЮ 1 смена

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
	Завтрак																	
	Салат "Фруктовый"	80	1,16	0,56	0,93	0,27	16,22	74,90	34,54	17,37	30,14	1,18	3,29	10,04	0,25	0,02	5,57	
	Каша манная молочная	200	6,15	3,04	7,66	0,29	33,04	224,96	181,4	46,78	152,9	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75	
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		18,51	10,26	24,03	1,21	91,51	651,72	526,6	122,1	426,7	4,13	160,3	240,29	2,59	0,25	12,01	
	Обед																	
	Помидор свежий.	80	0,86	0,00	0,16	0,16	2,98	16,25	10,98	15,68	20,38	0,71	0	106,4	0,56	0,05	19,6	
	Рассольник ленинградский	200/25	8,13	6,73	9,52	0,32	12,94	170,57	69,53	44,16	149,7	2,02	21,36	243	0,81	0,11	6,62	
	Запеканка картофельная с мясом.	244/6	16,15	12,35	17,35	0,93	33,62	357,60	30,68	61,29	221,4	2,69	65,13	98,12	0,5	0,22	16,35	
	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		31,57	19,08	27,86	2,35	106,73	803,61	225,5	193,4	554,7	8,78	86,51	598,56	4,65	0,53	42,89	
	Итого за день		50,08	29,34	51,89	3,56	198,23	1455,33	752,1	315,5	981,4	12,9	246,8	838,85	7,24	0,79	54,9	

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Вых од, 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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9
	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		15,95	5,82	21,69	2,78	75,95	562,72	363,1	122,7	440,6	3,94	165,4	250,55	1,8	0,33	1,24
Обед																	
	Салат из свежей капусты с морской капустой	80	2,24	1,36	5,12	3,97	5,31	75,20	34,27	30,77	41,74	2,59	24,6	27,58	1,87	0,03	22,3
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	0,22	4,46	0,17	9,95	85,60	87,55	40,8	86,83	1,38	21,41	253,6	0,75	0,07	7,65
	сосиска отварная	80	7,82	8,32	4,15	0,00	0,58	160,98	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0	0,4	0,02	0
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	0,03	4,22	0,68	33,02	194,71	58,06	26,81	79,34	1,25	17,7	58,15	1,28	0,1	0
	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		23,39	9,92	18,86	5,84	109,77	789,87	307,4	185,5	465,4	9,96	63,73	432,82	6,8	0,36	30,31
	Итого за день		39,34	15,74	40,55	8,62	185,72	1352,59	670,5	308,2	906	13,9	229,1	683,37	8,6	0,7	31,55

МЕНЮ 1 смена

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Вых од, 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Яйцо вареное	40	6,82	7,25	10,26	0,00	1,65	125,86	56,51	8,87	108	1,12	99,84	175,78	0,36	0,03	0,16
	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	155,3	28,63	129,5	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		23,66	16,94	33,31	0,90	73,60	686,58	522,5	95,42	481,1	3,68	256,8	394,13	2,42	0,24	2,4
Обед																	
	Винегрет овощной	80	1,04	0,00	7,72	7,72	4,93	93,06	18,44	13,28	29,57	0,55	0	161,34	3,63	0,03	2,06
	Суп-лапша домашняя с помидорами	200	4,55	2,96	5,36	0,24	10,45	108,94	75,06	35,17	95,66	1,26	23,28	177	1,06	0,08	1,88
	Бифштекс	80	16,36	16,36	6,06	0,00	0,46	211,67	19,68	19,37	153	2,37	2,56	3,36	1,96	0,05	0,02
	Капуста тушеная	150	3,72	0,02	3,16	0,19	12,70	92,05	90,91	34,77	67,41	1,36	23,64	128,57	0,35	0,05	28,92
	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		31,27	19,34	23,21	9,19	83,64	754,40	296	159,7	487,2	9,12	49,5	506,7	8,77	0,36	34,49
	Итого за день		54,93	36,28	56,53	10,09	157,24	1440,98	818,5	255,1	968,3	12,8	306,4	900,83	11,19	0,6	36,89

МЕНЮ 1 смена

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	сосиска отварная	80	7,82	8,32	14,15	0,00	0,58	160,98	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0	0,4	0,02	0
	Картофель в молоке	150	3,85	1,27	6,71	0,51	21,39	162,56	61,25	33,1	107	1,13	48,9	57,99	0,25	0,12	5,4
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		19,77	12,49	24,73	1,71	52,99	516,30	236,9	102,1	378,9	4,66	60,9	98,81	1,77	0,27	5,92
Обед																	
	Салат "Удмуртский"	80	2,72		9,52	5,89	4,56	115,20	21,95	15,48	95,53	1,14	39,07	78,35	1,39	0,04	4,22
	Суп из овощей	200	1,32	0,02	3,00	0,11	3,31	45,02	83	37,17	75,12	1,07	14,16	217,66	0,85	0,08	8,36
	Жаркое по-домашнему	220	20,15	18,53	19,56	0,51	19,73	336,47	24,7	48,15	236,7	3,54	24,92	67,14	0,67	0,15	11,02
	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		32,11	29,02	33,08	7,64	93,58	799,32	248	178,8	585,6	9,45	78,17	514,18	5,95	0,46	23,91
	Итого за день		51,88	41,51	57,81	9,35	146,57	1315,62	484,9	280,9	964,5	14,11	139,1	612,99	7,72	0,73	29,83

МЕНЮ 1 смена

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Каша пшеничная молочная	200	7,10	2,87	7,96	0,51	36,06	244,79	148,6	29,07	135,6	0,85	51,47	68,39	0,86	0,11	0,52
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6
	Итого за прием		23,29	10,92	18,02	2,69	108,24	683,25	518,3	180,7	483,3	4,44	104,6	196,81	2,86	0,32	20,78
Обед																	
	Салат из свежей капусты	80	1,25	0,00	3,99	3,99	7,45	69,21	32,92	13,23	24,53	0,45	0,05	162	1,86	0,02	29,06
	Суп с крупой	200	2,47	0,01	2,06	0,69	13,38	82,81	80,24	45,95	103	1,32	7,08	233,32	0,78	0,11	1,92
	Рыба, припущенная в молоке	60/20	6,97	6,77	8,91	0,03	2,55	141,79	34,51	17,81	98,52	0,42	44,29	63,23	1,07	0,1	0,38
	Картофель отварной	150	2,88	0,03	4,88	0,57	21,85	144,52	14,09	31,05	79,24	1,22	32,45	40,42	0,21	0,13	6
	Компот из яблок.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Сочни из песочного теста с творогом	50	5,59	4,00	5,64	0,25	18,50	146,73	21,86	5,89	44,61	0,36	22,83	65,03	0,41	0,02	0,02
	Итого за прием		26,24	10,80	26,58	6,77	127,61	877,19	279,5	176,8	506,7	7,71	106,7	600,43	6,35	0,56	38,97
	Итого за день		49,53	21,73	44,60	9,46	235,85	1560,44	797,9	357,5	990	12,15	211,3	797,24	9,21	0,88	59,75

МЕНЮ 1 смена

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Омлет натуральный	80	6,82	7,25	5,26	0,00	1,65	125,86	56,51	8,87	108	1,12	99,84	175,78	0,36	0,03	0,16
	Винегрет с сельдью	80	2,67	2,67	1,33	0,00	0,00	22,66	12,54	6,27	42,34	0,17	3,14	3,2	0,18	0	0
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		20,68	16,57	22,03	0,65	43,89	500,37	379,7	73,06	394	3,14	209,3	329,46	1,96	0,16	1,85
Обед																	
	Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	10,69	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84
	Солянка сборная мясная	200	8,16	7,26	7,38	2,25	10,22	139,99	19,96	25,04	104,7	1,45	4,2	16,6	0,52	0,08	5,51
	Куры тушеные в соусе	80/30	15,33	14,89	18,81	0,07	1,67	237,11	23,2	22,02	137,6	1,3	59,56	157,41	0,6	0,05	1,6
	Рис припущенный	150	3,46	0,03	6,15	0,49	35,03	212,69	82,22	65,82	131,3	1,44	41,3	82,43	0,92	0,09	6,48
	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		33,87	22,18	33,31	3,91	109,80	873,87	253,3	200,5	567,2	8,14	105,1	357,93	4,62	0,39	21,78
	Итого за день		54,55	38,75	55,35	4,56	153,69	1374,24	633	273,6	961,2	11,29	314,4	687,39	6,58	0,55	23,63

МЕНЮ 1 смена

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- 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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
	Каша овсянная "Геркулес"	200	3,59	2,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63	
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	сыр "Голландский"	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		16,89	11,16	26,77	2,98	58,36	555,01	543,8	146	512,4	4,18	165	235,13	2,23	0,31	5,29	
	Обед																	
	Салат "Дружба"	80	1,63	1,52	4,95	3,93	15,70	53,75	30,26	102	52,02	9,67	19,69	20,8	1,82	0,03	1,96	
	Уха со взбитым яйцом	200	5,12	4,07	3,92	0,20	9,34	101,69	88,24	35,3	121,2	1,75	23,92	94,63	1,51	0,12	3,56	
	Котлеты н/ рубленные из филе птиц	80	12,12	10,32	6,79	0,21	12,25	204,37	36,69	21,1	123,9	1,29	39,5	54,46	1,14	0,08	0,57	
	Картофельное пюре	150	3,19	0,68	3,97	0,50	20,12	130,31	38,18	30,35	88,94	1,1	25,45	32,1	0,17	0,12	5,34	
	Компот из яблок и апельсин.	200	0,29	0,00	0,11	0,13	30,87	119,53	69,78	27,93	54,18	1,15	0,02	33,64	0,63	0,05	6,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		27,80	18,59	20,53	5,86	115,02	759,99	283,6	244,5	525,4	17	108,6	236,02	6,36	0,5	18,24	
	Итого за день		44,69	29,76	47,30	8,84	176,38	1315,01	827,4	390,5	1038	21,19	273,5	471,16	8,59	0,82	23,53	

МЕНЮ 1 смена

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Пудинг из творога	60/20	8,42	5,78	3,20	0,30	21,10	173,00	93,3	17,6	112,8	0,54	36	39	0,48	0,036	0,12
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	4,65	6,43	0,21	18,83	156,48	179,8	24,85	144,1	0,45	27,7	54,95	0,34	0,07	0,83
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Масло сладко-сливочное несол.	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	груша	100	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9
	Итого за прием		20,89	11,93	20,15	1,45	92,26	656,50	406,4	101,4	398,6	4,94	128,8	198,83	2,57	0,236	7,39
Обед																	
	Винегрет овощной	80	1,04	0,00	7,72	7,72	14,93	93,06	18,44	13,28	29,57	0,55	0	161,34	3,63	0,03	2,06
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,98	6,01	4,79	0,26	9,69	110,24	15,9	22,05	91,49	1,34	2,67	147,69	0,27	0,07	6,13
	Котлета "Полтавская"	80	17,13	16,11	15,39	0,14	4,86	226,87	13,72	24,71	168	2,95	33,04	45,8	0,64	0,07	0,02
	Капуста тушеная	150	3,72	0,02	3,16	0,19	12,70	92,05	90,91	34,77	67,41	1,36	23,64	128,57	0,35	0,05	28,92
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		35,00	22,14	31,92	9,28	102,77	793,29	241,9	163,8	509,7	9,53	59,37	558,79	7,12	0,37	37,36
	Итого за день		55,89	34,07	52,07	10,73	195,03	1449,79	648,3	265,2	908,3	14,47	188,2	757,62	9,69	0,606	44,75