

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Момотовская СОШ
Н.К.Черных
«01» Март 202 г.



**10-дневное цикличное меню для
детей в возрасте от 7-11 лет
МБОУ Момотовской СОШ**

МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ Момотовской СОШ
 Черных Н.К.

МЕНЮ 7-11 лет

Е

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 1															
завтрак	Каша молочная	200	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,82	2,1	93,6	139,72	38,04	0,4	302
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	0,8	337
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	82
	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	21,4	157	0,02	0,4	16	0,09	122,1	109,02	30	1	900
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
итого за завтрак		590	17,14	17,69	97,86	590,3	0,304	10,8	116,8	3,21	252,3	390,84	119,74	3,97	
обед	Салат из моркови	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6	46
	Суп на курином бульоне с вермишелью	250	3,1	6,6	21,2	128	0,13	4,1	0	0,3	185	182	2,8	0,2	147
	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150	0,07	1,8	0,05	1,46	16	138,93	17,23	1,6	487
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0	0	0	1,365	53,1	11,55	0,525	304
	Чай сахаром	200	0,53	0	9,97	41,6	0	2,13	0	0	15,23	23,2	12,27	2,13	76
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	89
итого за обед		860	31,96	23,43	102,14	735,2	0,398	12,33	14,05	3	262,8	544,43	87,25	7,395	
полдник															
итого за полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1450	49,1	41,12	200	1325,5	0,702	23,13	130,87	6,21	515,095	935,27	206,99	11,365	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			63,77	52,05	59,70	56,40	58,50	231,30	18,70	10,35	46,83	85,02	82,80	94,71	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 2														
	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8	43
завтрак	Котлета мясная	100	10,6	8,94	9,28	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96	
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215	332
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8	89
	<i>итого за завтрак</i>	550	18,49	17,76	88,49	574,4	0,32	7,5	16,02	0,92	68,3	212,1	42,9	4,145	
обед	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	0,12	18	1	2,5	32	60,8	21,6	2,8	139
	Гуляш из мяса говядины	80	6,03	12,54	4,62	125	0,05	0,42	0,05	0	0,42	179	37,8	1,93	437
	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,155	2,565	1,791	22,155	1,425	0,045	508
	Чай с молоком	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9	
	<i>итого за обед</i>	780	31,21	35,42	131,94	846,6	0,473	23,42	3,005	6,405	90,411	378,155	114,225	8,815	
	<i>итого за полдник</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего за день	1330	49,7	53,18	220,43	1421	0,793	30,92	19,025	7,325	158,711	590,255	157,125	12,96	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		64,55	67,32	65,80	60,47	66,08	309,20	2,72	12,21	14,43	53,66	62,85	108,00	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 3															
	Суп молочный	200	6	8,4	41,2	218	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1	302
	Бутерброд с маслом	20	6,26	4,72	0	65,11	0,006	0,14	42	0,08	136	103	11	0,14	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54	639
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9	
<i>итого за завтрак</i>		<i>550</i>	<i>13,26</i>	<i>13,42</i>	<i>81,9</i>	<i>454,11</i>	<i>0,186</i>	<i>7,1</i>	<i>42,26</i>	<i>1,3</i>	<i>306,58</i>	<i>310,66</i>	<i>76,36</i>	<i>2,58</i>	
обед	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12	71
	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5	0,08	9,1	1	1,5	45,3	113	8,925	1,275	181
	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150	0,07	1,8	0,05	1,46	16	138,93	17,23	1,6	487
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,135	13,2	0,03	2,25	58,35	84	89,7	0,9	520
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
<i>итого за обед</i>		<i>860</i>	<i>32,97</i>	<i>29,31</i>	<i>108,045</i>	<i>786,6</i>	<i>0,447</i>	<i>44,2</i>	<i>1,08</i>	<i>7,65</i>	<i>166,65</i>	<i>472,23</i>	<i>165,255</i>	<i>6,635</i>	
полдник															
<i>итого за полдник</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Всего за день		1410	46,23	42,73	189,945	1240,71	0,633	51,3	43,34	8,95	473,23	782,89	241,615	0	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			60,04	54,09	56,70	52,80	52,75	513,00	6,19	14,92	43,02	71,17	96,65	0,00	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 4															
	Салат из свежих огурцов	70	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5	16
	Котлета рыбная	100	11,08	9,22	12	151,2	0,072	0,32	8	1,16	81,2	137,6	25,6	0,76	
завтрак	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0	0	0	1,365	53,1	11,55	0,525	304
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5	705
итого за завтрак		550	17,27	15,96	87,91	537,26	0,156	41,32	8	2,38	123,17	269,8	69,65	2,955	
обед	Суп фасолевый	250	8,6	8,4	14,325	167,5	0,08	9,1	1	1,5	45,3	113	8,925	1,275	181
	Тефтели мясные	100	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22	
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215	332
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54	639
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Фрукт	100	1,1	2,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1	
итого за обед		860	26,23	23,23	119,495	838	0,332	9,92	101,2	3,08	137,96	413,14	75,445	6,59	
полдник															
итого за полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1410	43,5	39,19	207,405	1375,26	0,488	51,24	109,16	5,46	261,125	682,94	145,095	9,545	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			56,49	49,61	61,91	58,52	40,67	512,40	15,59	9,10	23,74	62,09	58,04	79,54	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 5															
	Каша молочная	200	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,82	2,1	93,6	139,72	38,04	0,4	302
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Чай с молоком	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8	
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
	<i>итого за завтрак</i>	580	17,24	18,59	105,06	542,3	0,489	38,4	1,62	3,32	169,2	243,82	81,74	3,07	
обед	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2,3	6,8	5,8	109	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5	
	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9	124
	Печень тушёная	100	9,8	3,45	6,88	188,3	0,13	6,35	26,2	0,5	129,8	129,5	8,5	0,9	439
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0	0	0	1,365	53,1	11,55	0,525	304
	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5	705
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	<i>итого за обед</i>	860	22,33	21,68	112,15	831,66	0,358	77,55	26,59	2,98	285,77	401,49	86,13	5,665	
полдник															
	<i>итого за полдник</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
	Всего за день	1440	39,57	40,27	217,21	1373,96	0,847	115,95	28,21	6,3	454,965	645,31	167,87	8,735	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		51,39	50,97	64,84	58,47	70,58	1159,50	4,03	10,50	41,36	58,66	67,15	72,79	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 6															
завтрак	Каша молочная	200	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,82	2,1	93,6	139,72	38,04	0,4	302
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	0,8	337
	Будерброд с сыром	20	6,26	4,72	0	65,11	0,006	0,14	42	0,08	136	103	11	0,14	
	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6	692
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
<i>итого за завтрак</i>		520	22,54	24,3	88,82	617,49	0,296	39,62	143	2,64	384,92	401,72	75,04	2,04	
обед	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53	11	1,3	46
	Борщ из свежей капусты	250	2	5,3	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,04	34,36	41	14	1	110
	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150	0,07	1,8	0,05	1,46	16	138,93	17,23	1,6	487
	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,155	2,565	1,791	22,155	1,425	0,045	508
	Кисель	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06	648
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
<i>итого за обед</i>		860	35,28	23,28	119,82	840,60	0,27	10,90	1,61	5,31	125,65	358,13	73,06	6,35	
полдник															
	<i>итого за полдник</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1380	57,82	47,58	208,64	1458,09	0,56	50,52	144,63	7,95	510,57	759,85	148,10	8,39	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			75,09	60,23	62,28	62,05	47,00	505,20	20,66	13,24	46,42	69,08	59,24	69,88	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 7															
завтрак	Салат из свежих огурцов	70	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5	16
	Котлета мясная	100	10,6	8,94	9,28	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96	
	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,155	2,565	1,791	22,155	1,425	0,045	508
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Чай с молоком	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8	
<i>итого за завтрак</i>		550	27,14	25,53	90,44	620,9	0,385	0,16	17,96	3,565	67,591	196,255	41,325	2,975	
обед	Рассольник	250	2,75	7	11,16	135	0,1	1,8	17	0,8	19	93	6,4	0,4	132
	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	0,21	11,96	0	0,78	49,5	512,25	99	7,25	436
	Чай сахаром	200	0,53	0	9,97	41,6	0	2,13	0	0	15,23	23,2	12,27	2,13	685
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	1	0,3	
<i>итого за обед</i>		860	30,51	20,23	83,35	652,7	0,458	75,89	17	10,42	130,93	745,65	148,07	12,42	
<i>итого за полдник</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1410	57,65	45,76	173,79	1273,6	0,843	76,05	34,955	13,985	198,521	941,905	189,395	15,395	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			74,87	57,92	51,88	54,20	70,25	760,50	4,99	23,31	18,05	85,63	75,76	128,29	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 8															
завтрак	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	0,03	6,3	0,5	4,5	34,2	136	18	0,86	40
	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150	0,07	1,8	0,05	1,46	16	138,93	17,23	1,6	487
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215	332
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5	705
<i>итого за завтрак</i>		<i>580</i>	<i>26,89</i>	<i>14,14</i>	<i>73,21</i>	<i>528,56</i>	<i>0,214</i>	<i>42,8</i>	<i>0,05</i>	<i>2,68</i>	<i>67,1</i>	<i>254,03</i>	<i>58,73</i>	<i>4,485</i>	
обед	Салат из свежих огурцов	70	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5	16
	Суп вермешелевый на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2	15
	Плов с курицей	200	15,2	13	36,2	330	0	1,4	1,1	3,76	23,2	410,52	73,76	1,8	492
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54	639
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
<i>итого за обед</i>		<i>820,00</i>	<i>24,98</i>	<i>24,58</i>	<i>103,92</i>	<i>792,60</i>	<i>0,33</i>	<i>48,42</i>	<i>14,96</i>	<i>5,20</i>	<i>210,88</i>	<i>761,66</i>	<i>144,28</i>	<i>5,48</i>	
<i>итого за полдник</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Всего за день		1400	51,87	38,72	177,1	1321,16	0,542	91,22	15,01	7,88	277,98	1015,69	203,01	9,965	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<i>67,36</i>	<i>49,01</i>	<i>52,87</i>	<i>56,22</i>	<i>45,17</i>	<i>912,20</i>	<i>2,14</i>	<i>13,13</i>	<i>25,27</i>	<i>92,34</i>	<i>81,20</i>	<i>83,04</i>	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 9															
завтрак	Каша молочная	200	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,82	2,1	93,6	139,72	38,04	0,4	302
	Бутерброд с сыром	20	6,26	4,72	0	65,11	0,006	0,14	42	0,08	136	103	11	0,14	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Какао со сгущ.молоком	200	3,7	3,8	21,4	157	0,02	0,4	16	0,09	122,1	109,02	30	1	900
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
<i>итого за завтрак</i>		<i>550</i>	<i>18,3</i>	<i>17,81</i>	<i>97,56</i>	<i>592,41</i>	<i>0,28</i>	<i>10,94</i>	<i>58,82</i>	<i>3,09</i>	<i>366,3</i>	<i>426,84</i>	<i>125,74</i>	<i>3,31</i>	
обед	Салат из свёклы и с зелёным горошком	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5	
	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9	124
	Печень тушёная	100	9,8	3,45	6,88	188,3	0,13	6,35	26,2	0,5	129,8	129,5	8,5	0,9	439
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10,5	36	9	1,215	332
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	12,27	6,5	2,13	685
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
<i>итого за обед</i>		<i>860</i>	<i>23,96</i>	<i>21,48</i>	<i>94,92</i>	<i>797</i>	<i>0,418</i>	<i>38,68</i>	<i>26,59</i>	<i>2,18</i>	<i>276,23</i>	<i>364,66</i>	<i>72,28</i>	<i>7,985</i>	
<i>итого за полдник</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Всего за день		1410	42,26	39,29	192,48	1389,41	0,698	49,62	85,41	5,27	642,53	791,5	198,02	11,295	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<i>54,88</i>	<i>49,73</i>	<i>57,46</i>	<i>59,12</i>	<i>58,17</i>	<i>496,20</i>	<i>12,20</i>	<i>8,78</i>	<i>58,41</i>	<i>71,95</i>	<i>79,21</i>	<i>94,13</i>	

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2 День 10														
	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8	43
завтрак	Плов с мясом	200	15,2	13	36,2	330	0	1,4	1,1	3,76	23,2	410,52	73,76	1,8	492
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4	
	<i>итого за завтрак</i>	530	17,84	13,39	88,76	482,3	0,094	13,4	1,1	5,48	39,8	487,62	96,46	3,37	
обед	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12	71
	Суп с фрикадельками	250	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2	155
	Котлета рыбная	100	11,08	9,22	12	151,2	0,072	0,32	8	1,16	81,2	137,6	25,6	0,76	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,135	13,2	0,03	2,25	58,35	84	89,7	0,9	520
	Кисель	200	0	0	30,6	118	0		0	0	9,3	8,84	0	0,06	648
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
	<i>итого за обед</i>	960	19,76	23,85	112,62	777,3	0,485	27,62	8,03	4,95	255,05	514,64	178,5	4,86	
	<i>итого за полдник</i>	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Всего за день	1490,0	37,6	37,2	201,4	1259,6	0,6	41,0	9,1	10,4	294,9	1002,3	275,0	8,2	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		48,83	47,14	60,11	53,60	48,25	410,20	1,30	17,38	26,80	91,11	109,98	68,58	