

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



**10-дневное цикличное меню  
для детей в возрасте от 7-11, 12-18 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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>17,14</b>	<b>17,69</b>	<b>97,86</b>	<b>590,3</b>	<b>0,304</b>	<b>10,8</b>	<b>116,8</b>	<b>3,21</b>	<b>252,3</b>	<b>390,84</b>	<b>119,74</b>	<b>3,97</b>	
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
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>31,96</b>	<b>23,43</b>	<b>102,14</b>	<b>735,2</b>	<b>0,398</b>	<b>12,33</b>	<b>14,05</b>	<b>3</b>	<b>262,8</b>	<b>544,43</b>	<b>87,25</b>	<b>7,395</b>	
полдник															
<b>итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1450</b>	<b>49,1</b>	<b>41,12</b>	<b>200</b>	<b>1325,5</b>	<b>0,702</b>	<b>23,13</b>	<b>130,87</b>	<b>6,21</b>	<b>515,095</b>	<b>935,27</b>	<b>206,99</b>	<b>11,365</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>63,77</b>	<b>52,05</b>	<b>59,70</b>	<b>56,40</b>	<b>58,50</b>	<b>231,30</b>	<b>18,70</b>	<b>10,35</b>	<b>46,83</b>	<b>85,02</b>	<b>82,80</b>	<b>94,71</b>	

## 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>	<b>550</b>	<b>18,49</b>	<b>17,76</b>	<b>88,49</b>	<b>574,4</b>	<b>0,32</b>	<b>7,5</b>	<b>16,02</b>	<b>0,92</b>	<b>68,3</b>	<b>212,1</b>	<b>42,9</b>	<b>4,145</b>	
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>	<b>780</b>	<b>31,21</b>	<b>35,42</b>	<b>131,94</b>	<b>846,6</b>	<b>0,473</b>	<b>23,42</b>	<b>3,005</b>	<b>6,405</b>	<b>90,411</b>	<b>378,155</b>	<b>114,225</b>	<b>8,815</b>	
	<i>итого за полдник</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1330</b>	<b>49,7</b>	<b>53,18</b>	<b>220,43</b>	<b>1421</b>	<b>0,793</b>	<b>30,92</b>	<b>19,025</b>	<b>7,325</b>	<b>158,711</b>	<b>590,255</b>	<b>157,125</b>	<b>12,96</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>64,55</b>	<b>67,32</b>	<b>65,80</b>	<b>60,47</b>	<b>66,08</b>	<b>309,20</b>	<b>2,72</b>	<b>12,21</b>	<b>14,43</b>	<b>53,66</b>	<b>62,85</b>	<b>108,00</b>	

## 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
	<i>итого за завтрак</i>	<b>550</b>	<b>17,27</b>	<b>15,96</b>	<b>87,91</b>	<b>537,26</b>	<b>0,156</b>	<b>41,32</b>	<b>8</b>	<b>2,38</b>	<b>123,17</b>	<b>269,8</b>	<b>69,65</b>	<b>2,955</b>	
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	
	<i>итого за обед</i>	<b>860</b>	<b>26,23</b>	<b>23,23</b>	<b>119,495</b>	<b>838</b>	<b>0,332</b>	<b>9,92</b>	<b>101,2</b>	<b>3,08</b>	<b>137,96</b>	<b>413,14</b>	<b>75,445</b>	<b>6,59</b>	
полдник															
	<i>итого за полдник</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1410</b>	<b>43,5</b>	<b>39,19</b>	<b>207,405</b>	<b>1375,26</b>	<b>0,488</b>	<b>51,24</b>	<b>109,16</b>	<b>5,46</b>	<b>261,125</b>	<b>682,94</b>	<b>145,095</b>	<b>9,545</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>56,49</b>	<b>49,61</b>	<b>61,91</b>	<b>58,52</b>	<b>40,67</b>	<b>512,40</b>	<b>15,59</b>	<b>9,10</b>	<b>23,74</b>	<b>62,09</b>	<b>58,04</b>	<b>79,54</b>	

## 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	
<b>Неделя 1</b>															
<b>День 5</b>															
	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>	<b>580</b>	<b>17,24</b>	<b>18,59</b>	<b>105,06</b>	<b>542,3</b>	<b>0,489</b>	<b>38,4</b>	<b>1,62</b>	<b>3,32</b>	<b>169,2</b>	<b>243,82</b>	<b>81,74</b>	<b>3,07</b>	
<i>обед</i>	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>	<b>860</b>	<b>22,33</b>	<b>21,68</b>	<b>112,15</b>	<b>831,66</b>	<b>0,358</b>	<b>77,55</b>	<b>26,59</b>	<b>2,98</b>	<b>285,77</b>	<b>401,49</b>	<b>86,13</b>	<b>5,665</b>	
<i>полдник</i>															
	<i>итого за полдник</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1440</b>	<b>39,57</b>	<b>40,27</b>	<b>217,21</b>	<b>1373,96</b>	<b>0,847</b>	<b>115,95</b>	<b>28,21</b>	<b>6,3</b>	<b>454,965</b>	<b>645,31</b>	<b>167,87</b>	<b>8,735</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>51,39</b>	<b>50,97</b>	<b>64,84</b>	<b>58,47</b>	<b>70,58</b>	<b>1159,50</b>	<b>4,03</b>	<b>10,50</b>	<b>41,36</b>	<b>58,66</b>	<b>67,15</b>	<b>72,79</b>	

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>		<b>520</b>	<b>22,54</b>	<b>24,3</b>	<b>88,82</b>	<b>617,49</b>	<b>0,296</b>	<b>39,62</b>	<b>143</b>	<b>2,64</b>	<b>384,92</b>	<b>401,72</b>	<b>75,04</b>	<b>2,04</b>	
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>		<b>860</b>	<b>35,28</b>	<b>23,28</b>	<b>119,82</b>	<b>840,60</b>	<b>0,27</b>	<b>10,90</b>	<b>1,61</b>	<b>5,31</b>	<b>125,65</b>	<b>358,13</b>	<b>73,06</b>	<b>6,35</b>	
полдник															
	<i>итого за полдник</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1380</b>	<b>57,82</b>	<b>47,58</b>	<b>208,64</b>	<b>1458,09</b>	<b>0,56</b>	<b>50,52</b>	<b>144,63</b>	<b>7,95</b>	<b>510,57</b>	<b>759,85</b>	<b>148,10</b>	<b>8,39</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<b>75,09</b>	<b>60,23</b>	<b>62,28</b>	<b>62,05</b>	<b>47,00</b>	<b>505,20</b>	<b>20,66</b>	<b>13,24</b>	<b>46,42</b>	<b>69,08</b>	<b>59,24</b>	<b>69,88</b>	

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>		<b>550</b>	<b>27,14</b>	<b>25,53</b>	<b>90,44</b>	<b>620,9</b>	<b>0,385</b>	<b>0,16</b>	<b>17,96</b>	<b>3,565</b>	<b>67,591</b>	<b>196,255</b>	<b>41,325</b>	<b>2,975</b>	
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>		<b>860</b>	<b>30,51</b>	<b>20,23</b>	<b>83,35</b>	<b>652,7</b>	<b>0,458</b>	<b>75,89</b>	<b>17</b>	<b>10,42</b>	<b>130,93</b>	<b>745,65</b>	<b>148,07</b>	<b>12,42</b>	
<i>итого за полдник</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1410</b>	<b>57,65</b>	<b>45,76</b>	<b>173,79</b>	<b>1273,6</b>	<b>0,843</b>	<b>76,05</b>	<b>34,955</b>	<b>13,985</b>	<b>198,521</b>	<b>941,905</b>	<b>189,395</b>	<b>15,395</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<b>74,87</b>	<b>57,92</b>	<b>51,88</b>	<b>54,20</b>	<b>70,25</b>	<b>760,50</b>	<b>4,99</b>	<b>23,31</b>	<b>18,05</b>	<b>85,63</b>	<b>75,76</b>	<b>128,29</b>	

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
	Макароньы 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>		<b>580</b>	<b>26,89</b>	<b>14,14</b>	<b>73,21</b>	<b>528,56</b>	<b>0,214</b>	<b>42,8</b>	<b>0,05</b>	<b>2,68</b>	<b>67,1</b>	<b>254,03</b>	<b>58,73</b>	<b>4,485</b>	
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>		<b>820,00</b>	<b>24,98</b>	<b>24,58</b>	<b>103,92</b>	<b>792,60</b>	<b>0,33</b>	<b>48,42</b>	<b>14,96</b>	<b>5,20</b>	<b>210,88</b>	<b>761,66</b>	<b>144,28</b>	<b>5,48</b>	
<i>итого за полдник</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1400</b>	<b>51,87</b>	<b>38,72</b>	<b>177,1</b>	<b>1321,16</b>	<b>0,542</b>	<b>91,22</b>	<b>15,01</b>	<b>7,88</b>	<b>277,98</b>	<b>1015,69</b>	<b>203,01</b>	<b>9,965</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<b>67,36</b>	<b>49,01</b>	<b>52,87</b>	<b>56,22</b>	<b>45,17</b>	<b>912,20</b>	<b>2,14</b>	<b>13,13</b>	<b>25,27</b>	<b>92,34</b>	<b>81,20</b>	<b>83,04</b>	

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>	
<b>Всего за день</b>		<b>1410</b>	<b>42,26</b>	<b>39,29</b>	<b>192,48</b>	<b>1389,41</b>	<b>0,698</b>	<b>49,62</b>	<b>85,41</b>	<b>5,27</b>	<b>642,53</b>	<b>791,5</b>	<b>198,02</b>	<b>11,295</b>	
<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>	<b>530</b>	<b>17,84</b>	<b>13,39</b>	<b>88,76</b>	<b>482,3</b>	<b>0,094</b>	<b>13,4</b>	<b>1,1</b>	<b>5,48</b>	<b>39,8</b>	<b>487,62</b>	<b>96,46</b>	<b>3,37</b>	
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>	<b>960</b>	<b>19,76</b>	<b>23,85</b>	<b>112,62</b>	<b>777,3</b>	<b>0,485</b>	<b>27,62</b>	<b>8,03</b>	<b>4,95</b>	<b>255,05</b>	<b>514,64</b>	<b>178,5</b>	<b>4,86</b>	
	<i>итого за полдник</i>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1490,0</b>	<b>37,6</b>	<b>37,2</b>	<b>201,4</b>	<b>1259,6</b>	<b>0,6</b>	<b>41,0</b>	<b>9,1</b>	<b>10,4</b>	<b>294,9</b>	<b>1002,3</b>	<b>275,0</b>	<b>8,2</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>48,83</b>	<b>47,14</b>	<b>60,11</b>	<b>53,60</b>	<b>48,25</b>	<b>410,20</b>	<b>1,30</b>	<b>17,38</b>	<b>26,80</b>	<b>91,11</b>	<b>109,98</b>	<b>68,58</b>	

МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	300	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>19,54</b>	<b>21,89</b>	<b>118,66</b>	<b>697,3</b>	<b>0,384</b>	<b>10,4</b>	<b>116,2</b>	<b>2,34</b>	<b>159,3</b>	<b>460,7</b>	<b>139,3</b>	<b>4,17</b>	
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	300	3,875	8,25	26,5	160	0,156	14,4	0	0,96	168,75	227,5	6	0,25	147
	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	208,395	2,4	487
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,04	0	0	0	1,82	70,8	15,4	0,7	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
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>43,59</b>	<b>30,83</b>	<b>120,59</b>	<b>918,2</b>	<b>0,469</b>	<b>23,53</b>	<b>14,08</b>	<b>4,39</b>	<b>255</b>	<b>595,7</b>	<b>285,465</b>	<b>8,42</b>	
полдник															
<b>итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1700</b>	<b>63,13</b>	<b>52,72</b>	<b>239,25</b>	<b>1615,5</b>	<b>0,853</b>	<b>33,93</b>	<b>130,23</b>	<b>6,73</b>	<b>414,3</b>	<b>1056,4</b>	<b>424,765</b>	<b>12,59</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>70,14</b>	<b>57,30</b>	<b>62,47</b>	<b>59,39</b>	<b>60,93</b>	<b>339,30</b>	<b>18,60</b>	<b>9,61</b>	<b>34,53</b>	<b>88,03</b>	<b>141,59</b>	<b>69,94</b>	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 2															
завтрак	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
	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	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>22,84</b>	<b>24,81</b>	<b>103,34</b>	<b>716,9</b>	<b>0,39</b>	<b>23,4</b>	<b>76,02</b>	<b>1,32</b>	<b>72,26</b>	<b>279,1</b>	<b>60,9</b>	<b>5,35</b>	
обед	Суп гороховый	300	6,975	6,3	25,09	187,875	0,134	1,2	1,125	2,8	20,25	68,4	24,3	15,3	139
	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,07	0	9,78	280	43,5	2,08	437
	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,388	29,54	1,9	0,06	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	
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>36,4</b>	<b>40,05</b>	<b>150,55</b>	<b>992,375</b>	<b>0,527</b>	<b>6,92</b>	<b>3,535</b>	<b>7,56</b>	<b>88,618</b>	<b>494,14</b>	<b>123,1</b>	<b>21,48</b>	
полдник															
<b>итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1470</b>	<b>59,24</b>	<b>64,86</b>	<b>253,89</b>	<b>1709,275</b>	<b>0,917</b>	<b>30,32</b>	<b>79,555</b>	<b>8,88</b>	<b>160,878</b>	<b>773,24</b>	<b>184</b>	<b>26,83</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>65,82</b>	<b>70,50</b>	<b>66,29</b>	<b>62,84</b>	<b>65,50</b>	<b>303,20</b>	<b>11,37</b>	<b>12,69</b>	<b>13,41</b>	<b>64,44</b>	<b>61,33</b>	<b>149,06</b>	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Неделя 1</b>															
<i>День 3</i>															
<b>завтрак</b>	Суп молочный	300	9	12,6	61,8	327	0,24	1,71	0,15	1,23	198,15	239,58	57,06	1,5	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>16,26</b>	<b>17,62</b>	<b>102,5</b>	<b>563,11</b>	<b>0,266</b>	<b>7,67</b>	<b>42,31</b>	<b>1,71</b>	<b>372,63</b>	<b>390,52</b>	<b>95,38</b>	<b>3,08</b>	
<b>обед</b>	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	300	10,32	10,08	17,19	201	0,12	10,92	1,38	1,8	54,36	135,6	10,71	1,53	181
	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	208,395	2,4	487
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2	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	
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>48,49</b>	<b>36,94</b>	<b>118,51</b>	<b>949,6</b>	<b>0,567</b>	<b>51,32</b>	<b>1,495</b>	<b>9,43</b>	<b>203,16</b>	<b>518,5</b>	<b>302,505</b>	<b>7,99</b>	
<b>полдник</b>															
<b>итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1630</b>	<b>64,75</b>	<b>54,56</b>	<b>221,01</b>	<b>1512,71</b>	<b>0,833</b>	<b>58,99</b>	<b>43,805</b>	<b>11,14</b>	<b>575,79</b>	<b>909,02</b>	<b>397,885</b>	<b>11,07</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>71,94</b>	<b>59,30</b>	<b>57,70</b>	<b>55,61</b>	<b>59,50</b>	<b>589,90</b>	<b>6,26</b>	<b>15,91</b>	<b>47,98</b>	<b>75,75</b>	<b>132,63</b>	<b>61,50</b>	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 1															
День 4															
завтрак	Салат из свежих огурцов	100	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	
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,04	0	0	0	1,82	70,8	15,4	0,7	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
<i>итого за завтрак</i>		<b>630</b>	<b>19,72</b>	<b>22,01</b>	<b>103,46</b>	<b>665,26</b>	<b>0,196</b>	<b>45,42</b>	<b>21,7</b>	<b>2,48</b>	<b>158,62</b>	<b>333,5</b>	<b>86,5</b>	<b>3,63</b>	
обед	Суп фасолевый	300	10,32	10,08	17,19	201	0,12	10,92	1,38	1,8	54,36	135,6	10,71	1,53	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	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62	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	
<i>итого за обед</i>		<b>960</b>	<b>29,7</b>	<b>26,96</b>	<b>134,11</b>	<b>945</b>	<b>0,402</b>	<b>11,74</b>	<b>101,5</b>	<b>3,38</b>	<b>150,52</b>	<b>447,74</b>	<b>80,23</b>	<b>7,25</b>	
полдник															
<i>итого за полдник</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1590</b>	<b>49,42</b>	<b>48,97</b>	<b>237,57</b>	<b>1610,26</b>	<b>0,598</b>	<b>57,16</b>	<b>123,24</b>	<b>5,86</b>	<b>309,14</b>	<b>781,24</b>	<b>166,73</b>	<b>10,88</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<b>54,91</b>	<b>53,23</b>	<b>62,03</b>	<b>59,20</b>	<b>42,71</b>	<b>571,60</b>	<b>17,61</b>	<b>8,37</b>	<b>25,76</b>	<b>65,10</b>	<b>55,58</b>	<b>60,44</b>	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 5															
завтрак	Каша молочная	300	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6	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>		<b>680</b>	<b>19,64</b>	<b>22,79</b>	<b>125,86</b>	<b>649,3</b>	<b>0,569</b>	<b>38</b>	<b>0,95</b>	<b>2,45</b>	<b>76,2</b>	<b>313,68</b>	<b>101,3</b>	<b>3,27</b>	
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	300	3	6,45	15	132	0,09	30,45	0,585	0,06	42,6	20,535	8,82	1,35	124
	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	282,45	0,142	9,52	39,3	0,75	22,5	179,25	12,75	1,6	439
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,04	0	0	0	1,82	70,8	15,4	0,7	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>		<b>1010</b>	<b>24,9</b>	<b>29,33</b>	<b>129,57</b>	<b>1045,81</b>	<b>0,41</b>	<b>90,87</b>	<b>39,89</b>	<b>3,25</b>	<b>193,12</b>	<b>475,79</b>	<b>97,17</b>	<b>6,99</b>	
полдник															
<i>итого за полдник</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1690</b>	<b>44,54</b>	<b>52,12</b>	<b>255,43</b>	<b>1695,11</b>	<b>0,979</b>	<b>128,87</b>	<b>40,835</b>	<b>5,7</b>	<b>269,32</b>	<b>789,465</b>	<b>198,47</b>	<b>10,26</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<b>49,49</b>	<b>56,65</b>	<b>66,69</b>	<b>62,32</b>	<b>69,93</b>	<b>#####</b>	<b>5,83</b>	<b>8,14</b>	<b>22,44</b>	<b>65,79</b>	<b>66,16</b>	<b>57,00</b>	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	300	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>24,94</b>	<b>28,5</b>	<b>109,62</b>	<b>724,49</b>	<b>0,376</b>	<b>39,22</b>	<b>142,4</b>	<b>1,77</b>	<b>291,92</b>	<b>471,58</b>	<b>94,6</b>	<b>2,24</b>	
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	300	3	7,95	19,65	159	0,045	7,2	0,6	0,06	51,54	61,5	21	1,5	110
	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	25,85	2,4	487
	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,388	29,54	1,9	0,06	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	
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>48,78</b>	<b>32,23</b>	<b>140,87</b>	<b>1061,60</b>	<b>0,32</b>	<b>14,20</b>	<b>2,22</b>	<b>6,91</b>	<b>151,43</b>	<b>374,08</b>	<b>89,15</b>	<b>7,66</b>	
полдник															
<b>итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	68
<b>Всего за день</b>		<b>1690</b>	<b>73,72</b>	<b>60,73</b>	<b>250,49</b>	<b>1786,09</b>	<b>0,69</b>	<b>53,42</b>	<b>144,57</b>	<b>8,68</b>	<b>443,35</b>	<b>845,66</b>	<b>183,75</b>	<b>9,90</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>81,91</b>	<b>66,01</b>	<b>65,40</b>	<b>65,67</b>	<b>49,57</b>	<b>534,20</b>	<b>20,65</b>	<b>12,40</b>	<b>36,95</b>	<b>70,47</b>	<b>61,25</b>	<b>55,00</b>	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	100	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	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,388	29,54	1,9	0,06	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>31,24</b>	<b>32,13</b>	<b>107,34</b>	<b>765,9</b>	<b>0,415</b>	<b>4,26</b>	<b>32,04</b>	<b>4,52</b>	<b>103,19</b>	<b>249,64</b>	<b>54,8</b>	<b>3,49</b>	
обед	Рассольник	300	3,25	8,4	13,4	162	0,06	14,1	17	0,9	154	151	7,68	0,62	132
	Жаркое по-домашнему	280	24,92	13,72	30,24	350	0,24	13,8	0	0,9	55,44	573,72	110,88	8,12	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	
<b>итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>33,68</b>	<b>23,1</b>	<b>88,83</b>	<b>717,2</b>	<b>0,448</b>	<b>90,03</b>	<b>17</b>	<b>10,64</b>	<b>271,87</b>	<b>865,12</b>	<b>161,23</b>	<b>13,51</b>	
полдник	Пирожки с мясом и рисом														
	Чай с сахаром														
<b>итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1570</b>	<b>64,92</b>	<b>55,23</b>	<b>196,17</b>	<b>1483,1</b>	<b>0,863</b>	<b>94,29</b>	<b>49,04</b>	<b>15,16</b>	<b>375,058</b>	<b>1114,76</b>	<b>216,03</b>	<b>17</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>															
			72,13	60,03	51,22	54,53	61,64	942,90	7,01	21,66	31,25	92,90	72,01	94,44	

## МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	25,85	2,4	487
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>39,74</b>	<b>24,39</b>	<b>113,06</b>	<b>765,36</b>	<b>0,309</b>	<b>50</b>	<b>0,575</b>	<b>7,91</b>	<b>112,8</b>	<b>390,1</b>	<b>88,35</b>	<b>6,55</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	100	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	250	19	16,25	45,25	345,44	0,05	2,65	0	1,196	29	513,15	92,2	2,25	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		
<b>итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>28,78</b>	<b>27,83</b>	<b>112,97</b>	<b>808,04</b>	<b>0,38</b>	<b>49,67</b>	<b>13,86</b>	<b>2,64</b>	<b>216,68</b>	<b>864,29</b>	<b>162,72</b>	<b>5,93</b>	
полдник															
<b>итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1640</b>	<b>68,52</b>	<b>52,22</b>	<b>226,0</b>	<b>1573,4</b>	<b>0,687</b>	<b>99,67</b>	<b>14,435</b>	<b>10,546</b>	<b>329,48</b>	<b>1254,39</b>	<b>251,07</b>	<b>12,48</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>76,13</b>	<b>56,76</b>	<b>59,02</b>	<b>57,85</b>	<b>49,07</b>	<b>996,70</b>	<b>2,06</b>	<b>15,07</b>	<b>27,46</b>	<b>104,53</b>	<b>83,69</b>	<b>69,33</b>	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	300	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,7</b>	<b>22,01</b>	<b>118,36</b>	<b>699,41</b>	<b>0,36</b>	<b>10,54</b>	<b>58,15</b>	<b>2,22</b>	<b>273,3</b>	<b>496,7</b>	<b>145,3</b>	<b>3,51</b>	
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	300	3	6,45	15	132	0,09	30,45	0,585	0,06	42,6	20,535	8,82	1,35	124
	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	282,45	0,142	9,52	39,3	0,75	22,5	179,25	12,75	1,6	439
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62	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	
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>27,03</b>	<b>29,13</b>	<b>111,24</b>	<b>1008,65</b>	<b>0,49</b>	<b>52</b>	<b>39,89</b>	<b>2,45</b>	<b>186,63</b>	<b>433,26</b>	<b>82,47</b>	<b>9,54</b>	
полдник															
<b>итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1615</b>	<b>47,73</b>	<b>51,14</b>	<b>229,6</b>	<b>1708,06</b>	<b>0,85</b>	<b>62,54</b>	<b>98,035</b>	<b>4,67</b>	<b>459,93</b>	<b>929,955</b>	<b>227,77</b>	<b>13,05</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<b>53,03</b>	<b>55,59</b>	<b>59,95</b>	<b>62,80</b>	<b>60,71</b>	<b>625,40</b>	<b>14,01</b>	<b>6,67</b>	<b>38,33</b>	<b>77,50</b>	<b>75,92</b>	<b>72,50</b>	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2 День 10														
завтрак	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
	Плов с мясом	250	19	16,25	45,25	345,44	0,05	2,65	0	1,196	29	513,15	92,2	2,25	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	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,24</b>	<b>21,64</b>	<b>100,91</b>	<b>566,74</b>	<b>0,184</b>	<b>30,55</b>	<b>60</b>	<b>3,316</b>	<b>46,06</b>	<b>645,25</b>	<b>129,9</b>	<b>4,62</b>	
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	300	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2	155
	Котлета рыбная	150	15,9	16,2	8,4	192	0,15	13,8	1,35	2,7	45	222,45	38,55	1,35	
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2	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	
	<b>итого за обед</b>	<b>1110</b>	<b>29,27</b>	<b>39,06</b>	<b>121,42</b>	<b>965,6</b>	<b>0,622</b>	<b>53,6</b>	<b>1,39</b>	<b>7,54</b>	<b>262,1</b>	<b>647,19</b>	<b>147,75</b>	<b>5,87</b>	
полдник															
	<b>итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1690</b>	<b>53,5</b>	<b>60,7</b>	<b>222,3</b>	<b>1532,3</b>	<b>0,8</b>	<b>84,2</b>	<b>61,4</b>	<b>10,9</b>	<b>308,2</b>	<b>1292,4</b>	<b>277,7</b>	<b>10,5</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>59,46</b>	<b>65,98</b>	<b>58,05</b>	<b>56,34</b>	<b>57,57</b>	<b>841,50</b>	<b>8,77</b>	<b>15,51</b>	<b>25,68</b>	<b>107,70</b>	<b>92,55</b>	<b>58,28</b>	