

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		18,79	23,58	73,19	588,28	0,24	3,15	0,16	0,66	506,34	440,30	66,45	2,06
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
260	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	0,07	1,19	0,07	0,18	114,00	126,00	28,00	0,50
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
480	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	30	1,98	0,27	11,40	59,70	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		26,89	25,61	124,94	844,28	0,50	72,71	0,77	3,32	129,60	325,99	105,58	9,67
32	Помидоры консервированные баночные (без уксуса)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	0,05	20,00	0,16	0,32	11,20	20,80	16,00	0,72
133	Суп картофельный с мясом	250	7,41	6,06	20,49	166,66	0,16	24,52	0,00	0,13	19,89	71,79	27,59	1,22
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28
291	Макаронные изделия отварные	180	6,76	0,80	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,93	14,27	44,60	10,35	1,03
454	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,83	1,49	14,32	0,00	0,17	0,01	0,09	1,44	4,10	1,84	0,09
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,68	49,19	198,13	1432,56	0,74	75,86	0,93	3,98	635,94	766,29	172,03	11,73

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		19,18	21,54	74,38	568,60	0,19	1,40	0,10	1,22	344,88	271,00	46,70	2,08
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,08	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		30,00	30,46	116,10	780,60	0,36	29,42	0,32	1,89	116,67	215,07	108,69	6,91
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
138	Суп картофельный с крупой, с мясом	250	6,80	6,29	17,06	156,05	0,14	13,16	0,00	0,00	14,08	73,55	20,86	1,12
451	Котлеты, биточки, шницели из мяса	80/5	14,17	17,58	14,31	267,90	0,06	1,21	0,00	0,50	50,49	25,57	5,34	0,54
302	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,83	20,60	144,17	0,05	0,00	0,30	0,34	8,54	49,60	55,53	2,48
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,18	52,00	190,48	1349,20	0,55	30,82	0,42	3,11	461,55	486,07	155,39	8,99

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		18,46	22,12	72,04	559,22	0,23	13,89	0,30	1,79	161,54	314,38	79,27	4,68
3	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	40	1,68	0,20	23,98	102,20	0,03	0,48	0,00	0,42	7,00	21,00	8,40	0,48
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	0,09	0,47	0,30	0,69	122,31	230,78	18,47	2,31
1/1	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,23	0,00	0,00	0,21
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		23,52	26,13	122,47	793,48	0,18	151,90	0,10	1,80	104,03	190,08	71,89	4,06
19	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	60	0,48	0,12	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом	250	4,81	6,35	9,49	115,05	0,05	18,43	0,00	0,10	47,11	40,72	19,95	1,03
474	Кнели из мяса, с маслом	80/5	9,18	12,18	1,23	125,26	0,00	0,22	0,00	0,00	2,74	1,11	0,27	0,02
305	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95	0,03	0,00	0,00	0,27	2,42	60,60	19,01	0,51
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,98	48,25	194,51	1352,70	0,40	165,78	0,40	3,59	265,57	504,46	151,15	8,74

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		16,77	23,65	72,60	571,77	0,23	2,80	0,30	1,62	58,94	212,20	84,13	5,26
302	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,83	20,60	144,17	0,05	0,00	0,30	0,34	8,54	49,60	55,53	2,48
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	80	8,32	16,70	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,00	13,60	1,28
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		26,40	31,17	104,49	834,99	0,50	68,48	0,06	4,38	136,43	331,82	138,83	4,97
45	Винегрет овощной	80	1,08	4,93	6,15	73,28	0,04	10,60	0,00	2,34	26,84	32,14	17,08	0,70
181	Уха рыбацкая	250	11,75	6,52	13,66	160,25	0,20	21,95	0,06	0,90	46,55	151,99	39,85	1,16
ГТК	Говядина или оленина тушеная с картофелем	200	8,37	18,74	19,24	304,16	0,16	24,13	0,00	0,13	32,04	68,59	26,30	1,30
495	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,17	54,82	177,09	1406,76	0,73	71,28	0,36	6,00	195,37	544,02	222,96	10,23

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		16,36	22,10	90,22	647,46	0,32	2,76	0,06	0,51	289,36	238,70	75,20	3,19
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,20	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		29,83	29,74	125,40	801,06	0,49	42,18	0,24	2,00	96,37	262,33	75,57	5,99
32	Помидоры консервированные баночные (без уксуса)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	0,05	20,00	0,16	0,32	11,20	20,80	16,00	0,72
139	Суп гороховый с мясом, с гречками	250	12,74	6,52	35,11	244,19	0,25	14,11	0,00	0,14	36,68	66,26	30,99	2,52
461	Тефтели из мяса с соусом	80/50	10,99	13,54	6,36	189,15	0,07	1,70	0,00	0,22	9,89	102,27	2,38	0,35
294	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,80	0,08	2,07	0,08	1,10	12,60	60,00	23,40	1,08
526	Компот из свежих ягод	200	0,50	0,00	43,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,19	51,84	215,62	1448,52	0,81	44,94	0,30	2,51	385,73	501,03	150,77	9,18

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		23,36	22,72	88,71	652,60	0,13	0,50	0,01	0,32	307,81	61,20	11,80	2,34
325	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,00	0,00	229,01	0,00	0,00	1,40
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		26,12	29,64	103,50	811,34	0,43	193,59	0,10	3,18	176,15	213,47	90,85	9,45
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,83	58,32	0,03	5,49	0,00	1,50	22,66	33,29	14,71	1,05
695	Солянка домашняя	250	6,70	15,43	8,27	220,07	0,05	11,85	0,00	0,08	18,78	26,25	8,90	0,65
352	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,80	0,06	0,80	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,64
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	0,17	25,20	0,00	0,12	41,55	73,08	28,98	1,17
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,48	52,36	192,21	1463,94	0,56	194,09	0,11	3,50	483,95	274,67	102,65	11,78

ИТОГО за 1 неделю :

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)	18,82	22,62	78,52	597,99	0,22	4,08	0,15	1,02	278,14	256,30	60,59	3,27
ОБЕД (родительская плата, льготная категория)	27,13	28,79	116,15	810,96	0,41	93,05	0,26	2,76	126,54	256,46	98,57	6,84
ИТОГО:	45,95	51,41	194,67	1408,95	0,63	97,13	0,42	3,78	404,68	512,75	159,16	10,11

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		16,70	20,60	67,08	524,00	0,30	40,90	0,15	1,22	457,02	409,30	90,05	1,97
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		26,02	28,52	123,13	882,78	0,40	36,75	5,52	4,80	145,39	394,83	127,19	11,10
21	Салат из моркови и яблок (до 1 марта)	80	0,72	6,52	5,76	99,20	0,03	4,08	0,00	0,00	23,20	0,00	0,00	0,88
34	Свекольник с мясом, со сметаной	250	5,46	6,47	16,11	144,61	0,08	17,91	0,00	0,13	49,66	58,78	27,48	1,54
255	Печень по-строгановски	80	10,61	8,98	2,82	148,00	0,16	6,76	4,62	2,75	26,59	191,46	13,98	4,00
302	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,83	20,60	144,17	0,05	0,00	0,30	0,34	8,54	49,60	55,53	2,48
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
588	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,72	49,12	190,21	1406,78	0,70	77,65	5,67	6,02	602,41	804,13	217,24	13,07

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		18,71	23,81	69,00	566,02	0,21	11,77	0,30	2,07	273,71	401,78	48,87	5,45
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	0,09	0,47	0,30	0,69	122,31	230,78	18,47	2,31
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		31,25	27,90	102,47	788,59	0,24	37,10	0,00	0,99	126,80	224,99	68,17	4,55
245	Кукуруза консервированная	60	1,34	0,97	6,73	41,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,55	24,60	7,80	0,01
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	10,07	7,69	9,14	147,10	0,11	31,32	0,00	0,16	41,71	70,33	20,09	1,19
4/8	Плов из мяса	200	15,74	18,76	38,16	384,60	0,06	2,40	0,00	0,22	18,54	78,96	26,68	0,74
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,96	51,71	171,47	1354,61	0,45	48,87	0,30	3,06	400,51	626,77	117,03	10,00

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		15,68	22,86	75,60	579,24	0,11	3,60	0,05	0,20	311,10	107,00	35,82	1,86
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
217	Макароны, запеченные с сыром	200	9,38	15,46	31,50	307,24	0,06	0,10	0,00	0,00	171,90	0,00	16,82	0,96
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		23,16	28,36	108,31	708,49	1,30	17,11	0,01	1,05	134,52	146,42	32,49	6,96
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0,96	3,60	5,20	52,80	0,01	0,94	0,00	0,00	21,74	0,00	4,85	0,76
143	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,40	3,80	28,73	144,00	1,08	0,01	0,01	0,30	12,96	76,52	8,34	0,10
440	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,11	5,70	31,80	130,99	0,08	15,30	0,00	0,00	60,99	0,00	0,00	2,17
373	Гуляш из мяса	80	11,34	14,66	2,80	198,00	0,05	0,86	0,00	0,00	11,34	0,00	0,00	2,14
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,84	51,22	183,91	1287,73	1,41	20,71	0,06	1,25	445,62	253,42	68,31	8,82

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		16,70	21,26	70,60	533,36	0,23	2,66	0,10	0,24	277,88	309,00	73,90	3,14
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62
258	Каша пшеничная вязкая	200	11,14	9,98	40,06	286,76	0,14	1,36	0,08	0,24	144,00	219,00	50,00	2,38
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		25,60	27,34	119,18	844,01	0,39	57,39	0,67	12,62	164,38	315,36	119,02	5,85
45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	80	1,05	2,60	5,02	47,68	0,02	15,08	0,00	6,74	23,06	22,22	22,65	0,40
159	Суп с рыбными консервами	250	6,33	8,09	17,98	186,20	0,11	8,85	0,00	0,00	71,40	0,00	0,00	1,40
446	Жаркое из птицы	200	13,84	15,91	30,02	318,63	0,18	15,46	0,07	4,35	35,92	209,64	36,18	2,52
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	30,40	125,00	0,02	8,00	0,60	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,30	48,60	189,78	1377,37	0,62	60,05	0,77	12,86	442,26	624,36	192,92	8,99

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		23,10	20,04	70,93	559,24	0,03	0,92	0,01	0,74	329,66	64,80	11,80	1,57
313	Запеканка из творога (1 вариант)	150	18,74	16,14	23,27	315,44	0,00	0,72	0,00	0,00	251,46	0,00	0,00	0,81
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590	Печенье (крекер)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		30,11	23,68	103,50	749,02	0,38	183,64	0,17	5,24	187,97	379,52	130,82	6,96
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
139	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	7,68	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,93
494	Курица запеченная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	0,08	2,12	0,09	0,58	21,57	192,72	21,02	1,87
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	2,70	4,10	20,41	128,94	0,05	30,90	0,00	3,11	99,80	72,30	37,20	1,46
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,21	43,72	174,43	1308,26	0,41	184,56	0,18	5,98	517,63	444,32	142,62	8,53

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 12

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)		18,06	22,44	70,52	554,86	0,16	3,81	0,08	1,45	450,66	105,70	48,30	2,78
	<i>Для бутерброда:</i>													
5/13	Сыр (порциями)	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,01	0,21	0,00	0,00	300,00	0,00	0,00	0,21
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
294	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232,00	0,08	2,30	0,08	1,10	14,00	60,00	26,00	1,20
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
	ОБЕД (родительская плата, льготная категория)		25,48	26,57	132,64	832,34	0,51	140,02	0,05	1,40	206,88	250,32	83,79	6,57
33	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,00	8,10	3,40	109,00	0,05	42,60	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,80
ГТК	Суп "Волна" с мясом	250	7,12	8,16	18,35	175,32	0,10	12,87	0,05	0,21	37,00	78,70	18,36	1,25
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	8,14	4,04	20,52	109,59	0,02	1,85	0,00	0,03	8,33	6,14	1,66	0,20
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	0,17	25,20	0,00	0,12	41,55	73,08	28,98	1,17
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	16,88	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,54	49,01	203,16	1387,20	0,67	143,83	0,13	2,85	657,54	356,02	132,09	9,35

ИТОГО за 2 неделю :

Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК (льготная категория, родительская плата)	18,16	21,84	70,62	552,79	0,17	10,61	0,11	0,99	350,01	232,93	51,46	2,80
ОБЕД (родительская плата, льготная категория)	26,94	27,06	114,87	800,87	0,54	78,67	1,07	4,35	160,99	285,24	93,58	7,00
ИТОГО:	45,09	48,90	185,49	1353,66	0,71	89,28	1,18	5,34	511,00	518,17	145,04	9,79