

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

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	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	Мг	Fe			
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория)</b>																
1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	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	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			
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>																
71	Овощи натуральные свежие (томидоры)	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	15,16	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	0,15	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	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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,18</b>	<b>52,00</b>	<b>190,48</b>	<b>1349,20</b>	<b>0,55</b>	<b>30,82</b>	<b>0,42</b>	<b>3,11</b>	<b>461,55</b>	<b>486,07</b>	<b>155,39</b>	<b>8,99</b>			

## 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

№ рел.	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	Мg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК (лычотная категория)</b>																
3	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	40	18,46	22,12	72,04	559,22	0,23	13,89	0,30	1,79	161,54	314,38	79,27	4,68			
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	23,98	102,20	0,03	0,48	0,00	0,42	7,00	21,00	8,40	0,48			
1/1	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	3,46	244,62	0,09	0,47	0,30	0,69	122,31	230,78	18,47	2,31			
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	0,00	0,00	0,21			
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	0,30			
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			
	<b>ОБЕД (рогительская пиата)</b>																
19	Огулды консервированные баночные (без уксуса)	60	25,52	26,13	122,47	795,48	0,18	151,90	0,10	1,80	104,03	190,08	71,89	4,06			
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом	250	0,48	0,12	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36			
4/4	Кнеди из мяса, с маслом	80/5	9,18	12,18	1,23	125,26	0,00	0,22	0,00	0,00	47,11	40,72	19,95	1,03			
305	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95	0,03	0,00	0,00	0,27	2,74	1,11	0,27	0,02			
454	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,42	60,60	19,01	0,51			
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	2,16	6,15	2,76	0,13			
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	0,30			
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	0,33			
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	0,78			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,98</b>	<b>48,25</b>	<b>194,51</b>	<b>1352,70</b>	<b>0,40</b>	<b>165,78</b>	<b>0,40</b>	<b>3,59</b>	<b>265,57</b>	<b>504,46</b>	<b>151,15</b>	<b>8,74</b>			

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

День:            День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рек.	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	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК (плотная категория)</b>																		
302	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,83	20,60	144,17	0,23	2,80	0,30	1,62	58,94	212,20	84,13	5,26					
395	Сосиски или сардельки или колбаса отварная	80	8,32	16,70	0,00	184,00	0,05	0,00	0,30	0,34	8,54	49,60	55,53	2,48					
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,00	13,60	1,28					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40					
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78					
	<b>ОБЕД (ромительская плата)</b>																		
45	Винегрет овощной	80	26,40	31,17	104,49	834,99	0,50	68,48	0,06	4,38	4,40	20,00	3,60	0,32					
181	Уха рыбацкая	250	1,08	4,93	6,15	73,28	0,04	10,60	0,00	2,34	26,84	32,14	17,08	0,70					
ТТК	Говядина или оленина тушеная с картофелем	200	11,75	6,52	13,66	160,25	0,20	21,95	0,06	0,90	46,55	151,99	39,85	1,16					
495	Кисель из клюквы	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					
108	Хлеб пшеничный	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					
109	Хлеб ржаной	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)	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					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	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					
			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 СМЕРНЫ)**

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	Мг	Fe			
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория)</b>																
1	Бульбород с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62		
267	Каша пшениная 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			
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>																
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 рренками	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	Тертети 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	Макаронь 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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,19</b>	<b>51,84</b>	<b>215,62</b>	<b>1448,52</b>	<b>0,81</b>	<b>44,94</b>	<b>0,30</b>	<b>2,51</b>	<b>385,73</b>	<b>501,03</b>	<b>150,77</b>	<b>9,18</b>			

**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	Мг	Fe		
325	ЗАВТРАК (льготная категория) Пудинг творожный запеченный	150	23,36	22,72	88,71	652,60	0,13	0,50	0,01	0,32	307,81	61,20	11,80	2,34		
481	Молоко стученное	20	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,00	0,00	229,01	0,00	0,00	1,40		
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04		
588	Вафли	40	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>															
53	Салат из свежих с зеленым горошком	80	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60		
695	Солынка домашняя	80	26,12	29,64	103,50	811,34	0,43	193,59	0,10	3,18	176,15	213,47	90,85	9,45		
352	Котлеты рыбные любительские	250	1,32	3,30	5,83	58,32	0,03	5,49	0,00	1,50	22,66	33,29	14,71	1,05		
429	Картофельное пюре	80	6,70	15,43	8,27	220,07	0,05	11,85	0,00	0,08	18,78	26,25	8,90	0,65		
454	Соус томатный с овощами	150	9,76	2,88	4,96	84,80	0,06	0,80	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,64		
519	Напиток из шиповника	30	3,26	5,37	21,71	148,73	0,17	25,20	0,00	0,12	41,55	73,08	28,98	1,17		
108	Хлеб пшеничный	200	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00	0,25	0,02	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13		
109	Хлеб ржаной	30	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30		
112	Плюды свежие (блоки)	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	200	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
		49,48	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40		
			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	Мг	Fe		
ЗАВТРАК (льготная категория)	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)	27,13	28,79	116,15	810,96	0,41	93,05	0,26	2,76	126,54	256,46	98,57	6,84		
<b>ИТОГО:</b>	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

№ рек.	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	Мг	Fe		
7	ЗАВТРАК (злотоная категория)		16,70	20,60	67,08	524,00	0,30	40,90	0,15	1,22	457,02	409,30	90,05	1,97		
	Буферболды 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	Флоды свежие (мандарины)	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		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>26,02</b>	<b>28,52</b>	<b>123,13</b>	<b>882,78</b>	<b>0,40</b>	<b>36,75</b>	<b>5,52</b>	<b>4,80</b>	<b>145,39</b>	<b>394,83</b>	<b>127,19</b>	<b>11,10</b>		
21	Салаг 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	Свекольный 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 пречневая 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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,60</b>	<b>36,84</b>	<b>137,97</b>	<b>1039,78</b>	<b>0,44</b>	<b>36,81</b>	<b>5,59</b>	<b>5,28</b>	<b>284,83</b>	<b>491,13</b>	<b>136,64</b>	<b>11,59</b>		

**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

№ реч.	Прим 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	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория)</b>																	
301	Омлет натуральный	150	18,71	23,81	69,00	566,02	0,21	11,77	0,30	2,07	273,71	401,78	48,87	5,45				
495	Чай с молоком	200	12,93	20,07	3,46	244,62	0,09	0,47	0,30	0,69	122,31	230,78	18,47	2,31				
108	Хлеб пшеничный	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				
589	Пшеники	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				
112	Плоды свежие (яблоки)	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				
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>																	
245	Кукуруза консервированная	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				
124	Шп из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	60	31,25	27,90	102,47	788,59	0,24	37,10	0,00	0,99	126,80	224,99	68,17	4,55				
4/8	Плов из мяса	250	1,34	0,97	6,73	41,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,55	24,60	7,80	0,01				
527	Компот из смеси сухофруктов	200	10,07	7,69	9,14	147,10	0,11	31,32	0,00	0,16	41,71	70,33	20,09	1,19				
108	Хлеб пшеничный	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				
109	Хлеб ржаной	30	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,50				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
		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				
			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 СМЕРНЫ)**

День:                    День 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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	Мg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК (льготная категория)</b>		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	Бульбуроды 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		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		25,36	28,06	104,80	717,27	1,30	17,26	0,01	1,05	136,79	146,42	31,80	7,06		
53	Салат из свежкы с соевыми огурами	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 перловый с курицей	250	5,60	3,50	25,22	152,78	1,08	0,16	0,01	0,30	15,23	76,52	7,65	0,20		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,04</b>	<b>50,92</b>	<b>180,40</b>	<b>1296,51</b>	<b>1,41</b>	<b>20,86</b>	<b>0,06</b>	<b>1,25</b>	<b>447,89</b>	<b>253,42</b>	<b>67,62</b>	<b>8,92</b>		



**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

№ п/п	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	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК (льготная категория) Вутерброд с маслом	40	16,70	21,26	70,60	533,36	0,23	2,66	0,10	0,24	277,88	309,00	73,90	3,14		
258	Каша пшеничная вязкая	200	2,40	8,60	14,60	146,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	9,90	0,62		
379	Кофейный напиток с молоком	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		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>															
45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	80	25,60	27,34	119,18	844,01	0,39	57,39	0,67	12,62	164,38	315,36	119,02	5,85		
159	Суп с рыбными консервами	250	1,05	2,60	5,02	47,68	0,02	15,08	0,00	6,74	23,06	22,22	22,65	0,40		
446	Жаркое из птицы	200	6,33	8,09	17,98	186,20	0,11	8,85	0,00	0,00	71,40	0,00	0,00	1,40		
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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		
108	Хлеб пшеничный	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		
112	Фрукты свежие (бананы)	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	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		
			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

№ реч.	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	Мg	Fe		
313	ЗАВТРАК (лыжная категория) Запеканка из творога (1 вариант)	150	23,10	20,04	70,93	559,24	0,03	0,92	0,01	0,74	329,66	64,80	11,80	1,57		
481	Молоко стуженное	20	1,8,74	1,6,14	23,27	315,44	0,00	0,72	0,00	0,00	251,46	0,00	0,00	0,81		
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04		
109	Хлеб ржаной	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		
590	Печенье (крекер)	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		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>	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		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	30,11	25,68	103,50	749,02	0,38	183,64	0,17	5,24	187,97	379,52	150,82	6,96		
139	Рассолник ленинградский	250	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
494	Курица запеченная	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		
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	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		
519	Напиток из шиповника	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		
108	Хлеб пшеничный	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		
109	Хлеб ржаной	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	Фрукты свежие (бананы)	100	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	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		
			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 СМЕРЫ)

День: День 12

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рел.	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	Мg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК (лыготная категория)</b>		<b>18,06</b>	<b>22,44</b>	<b>70,52</b>	<b>554,86</b>	<b>0,16</b>	<b>3,81</b>	<b>0,08</b>	<b>1,45</b>	<b>450,66</b>	<b>105,70</b>	<b>48,30</b>	<b>2,78</b>		
	<i>Для бухгалтерии:</i>															
5/13	Сыр (попцями)	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	Макаронь 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		
	<b>ОБЕД (родительская плата)</b>		<b>25,48</b>	<b>26,57</b>	<b>132,64</b>	<b>832,34</b>	<b>0,51</b>	<b>140,02</b>	<b>0,05</b>	<b>1,40</b>	<b>206,88</b>	<b>250,32</b>	<b>83,79</b>	<b>6,57</b>		
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		
ТТК	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	Флоды 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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,54</b>	<b>49,01</b>	<b>203,16</b>	<b>1387,20</b>	<b>0,67</b>	<b>143,83</b>	<b>0,13</b>	<b>2,85</b>	<b>657,54</b>	<b>356,02</b>	<b>132,09</b>	<b>9,35</b>		

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	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК (лыготная категория)</b>	<b>16,31</b>	<b>19,79</b>	<b>61,92</b>	<b>491,62</b>	<b>0,13</b>	<b>3,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,86</b>	<b>297,08</b>	<b>180,76</b>	<b>38,02</b>	<b>2,55</b>		
<b>ОБЕД (родительская плата)</b>	<b>27,30</b>	<b>27,01</b>	<b>114,28</b>	<b>802,33</b>	<b>0,54</b>	<b>78,69</b>	<b>1,07</b>	<b>4,35</b>	<b>161,37</b>	<b>285,24</b>	<b>93,47</b>	<b>7,01</b>		
<b>ИТОГО:</b>	<b>43,61</b>	<b>46,80</b>	<b>176,20</b>	<b>1293,95</b>	<b>0,67</b>	<b>82,50</b>	<b>1,17</b>	<b>5,22</b>	<b>458,44</b>	<b>466,00</b>	<b>131,49</b>	<b>9,56</b>		

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

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рецеп.	Приски пишки, наименование бионода	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
7	<b>ЗАВТРАК (длготная категория)</b> Булербоды горячие с сыром	50	18,79	23,58	73,19	588,28	0,24	3,15	0,16	0,66	506,34	440,30	66,45	2,06		
260	Каша "Дружба"	180	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49		
495	Чай с молоком	200	4,73	10,49	22,55	203,58	0,07	1,19	0,07	0,18	114,00	126,00	28,00	0,50		
480	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогашенный 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		
32	<b>ОБЕД (долителеская плата)</b> Помидоры консервированные баночные (без уксуса)	80	26,89	25,61	124,94	844,28	0,50	72,71	0,77	3,32	129,60	325,99	105,58	9,67		
133	Суп картофельный с мясом	250	0,48	0,16	3,36	15,92	0,05	20,00	0,16	0,32	11,20	20,80	16,00	0,72		
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	7,41	6,06	20,49	166,66	0,16	24,52	0,00	0,13	19,89	71,79	27,59	1,22		
291	Макаронные изделия отварные	180	8,32	16,72	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28		
454	Соус томатный с овощами	20	6,76	0,80	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,93	14,27	44,60	10,35	1,03		
537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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		
108	Хлеб пшеничный	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		
112	Глюды свежие (блолки)	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	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		
			45,68	49,19	198,13	1432,56	0,74	75,86	0,93	3,98	635,94	766,29	172,03	11,73		