

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
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		23,50	21,55	75,78	589,25	0,36	0,86	0,07	0,34	306,66	62,55	14,10	2,10		
3	Бульброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,26	0,15	17,99	76,65	0,24	0,36	0,06	0,3	5,25	15,75	6,30	0,36		
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 стуженное	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		
	ОБЕД		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	Фрукты 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:		50,39	47,16	200,72	1433,53	0,86	73,57	0,84	3,66	436,26	388,54	119,68	11,76		

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 2

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		
	ЗАВТРАК		15,60	22,02	85,30	623,96	0,31	2,76	0,06	0,40	287,36	232,20	73,80	3,08		
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		
267	Каша пшенная 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	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		30,93	31,43	104,12	823,43	0,35	25,62	0,38	1,96	124,38	224,99	119,80	7,81		
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, шиндели из мяса	80/5	14,17	17,58	14,31	267,90	0,06	1,21	0,00	0,50	50,49	23,57	5,34	0,54		
302	Каша гречневая вязкая	180	5,60	5,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98		
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		
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		
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:		46,53	53,45	189,42	1447,39	0,66	28,38	0,44	2,36	411,74	457,19	193,60	10,89		

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

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рет.	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		16,25	16,06	85,60	554,80	0,23	2,40	0,02	0,33	379,13	109,50	52,52	2,53		
609	Печенье	50	3,75	4,90	36,50	208,50	0,06	0,00	0,00	0,00	21,75	0,00	0,00	1,58		
73	Суп молочный с крупой пшеничной "Артек"	200	7,06	8,24	18,40	175,20	0,10	1,10	0,00	0,00	225,60	0,00	34,32	0,48		
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	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		26,90	31,17	111,89	863,99	0,52	74,68	0,66	5,18	146,43	367,82	152,83	5,47		
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 рыбачья	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		
ТТК	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		
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		
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:		43,15	47,23	197,49	1418,79	0,75	77,09	0,68	5,51	525,56	477,32	205,35	8,00		

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

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рп.	Присем 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		
	ЗАВТРАК		21,78	23,09	75,07	597,04	0,04	3,85	0,05	0,29	334,56	62,80	12,55	1,75		
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,03	0,13	0,04	0,25	7,50	15,00	3,75	0,50		
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 стуженное	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		
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		
	ОБЕД		23,00	26,09	123,29	796,68	0,20	189,90	0,10	1,72	132,03	175,48	73,49	3,38		
19	Огуры 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 рисом, 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		
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		
112	Флоды 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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,78	49,18	198,36	1393,72	0,24	193,74	0,14	2,01	466,59	238,28	86,04	5,13		

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 5

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	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК		16,87	15,82		574,68	0,16	2,34	0,00	0,95	507,86	204,10	50,38	2,65				
	<i>Для бухгалтеров:</i>																	
5/13	Сыр (порциями)	20	5,27	5,33	0,00	70,00	0,01	0,14	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,14				
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				
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,04	4,80	20,64	111,82	0,08	0,90	0,00	0,32	164,80	144,00	24,08	0,54				
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				
588	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60				
	ОБЕД		26,40	29,50	114,44	857,70	0,45	71,59	0,62	3,64	179,75	247,87	100,95	9,75				
53	Салат из свежих 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	Солынка 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 лобительские	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				
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				
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 (блоки)	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:		45,27	45,52	213,55	1432,38	0,61	73,93	0,62	4,59	687,61	451,97	151,33	12,39				

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

День: День 6

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					
	ЗАВТРАК																		
1	Булгурод с маслом	35	18,68	20,42	83,53	585,61	0,25	2,66	0,10	0,57	282,86	328,50	76,86	3,39					
258	Каша пшеничная вязкая	200	2,10	7,52	12,77	127,75	0,04	0,00	0,00	0,00	7,08	0,00	8,66	0,54					
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					
108	Хлеб пшеничный	30	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																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	29,63	23,42	123,80	748,98	0,37	57,94	0,09	4,76	190,07	362,12	122,22	7,37					
139	Рассолынка 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	Курлица запеченная	80	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	Капустя тушеная (из свежей капусты)	180	18,86	13,03	0,46	194,29	0,08	2,12	0,09	0,58	21,57	192,72	21,02	1,87					
526	Компот из свежих ягод	200	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	30	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	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	Флоды свежие (бананы)	100	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:		1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
			48,31	43,84	207,33	1334,59	0,62	60,60	0,19	5,33	472,93	690,62	199,08	10,76					

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	Мg	Fe						
	ЗАВТРАК	18,78	19,83	84,07	587,56	0,22	2,48	0,05	0,48	349,74	166,61	46,70	2,58						
	ОБЕД	27,29	27,87	117,08	822,51	0,40	82,07	0,44	3,43	150,37	284,04	112,48	7,24						
	ИТОГО:	46,07	47,70	201,14	1410,07	0,62	84,55	0,48	3,91	500,11	450,65	159,18	9,82						

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двуразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 7

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	Мг	Fe		
	ЗАВТРАК		20,30	16,90	89,02	533,30	0,19	2,78	0,07	0,81	415,24	242,80	28,65	1,78		
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,50	9,45	0,49		
256	Каша манная вязкая	200	10,94	7,04	43,52	224,80	0,08	1,42	0,00	0,00	140,80	0,00	0,00	0,56		
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	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		28,05	28,57	109,29	840,51	0,46	89,25	4,98	4,24	188,20	399,65	139,40	12,70		
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	180	5,60	5,80	24,72	173,00	0,06	0,00	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98		
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	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,35	45,47	198,31	1373,81	0,65	92,04	5,05	5,05	601,44	642,45	168,05	14,48		

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

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

День: День 8

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК		17,92	23,40	81,72	607,72	0,16	6,21	0,30	1,35	156,42	271,56	29,47	3,97						
588	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00	0,01	0,00	0,00	0,33	7,68	17,28	4,80	0,72						
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						
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						
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		30,07	28,38	113,87	839,29	0,28	64,60	0,60	1,80	141,80	244,89	89,37	7,16						
245	Кукруза 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	Ши 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						
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						
112	Фрукты свежие (блоки)	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:		47,99	51,78	195,59	1447,01	0,44	70,81	0,90	3,15	298,22	516,45	118,84	11,13						

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

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	Мg	Fe						
	ЗАВТРАК		23,50	21,55	75,78	589,25	0,36	0,86	0,07	0,34	306,66	62,55	14,10	2,10						
3	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,26	0,15	17,99	76,65	0,24	0,36	0,06	0,3	5,25	15,75	6,30	0,36						
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 стуженное	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						
	ОБЕД		23,56	28,36	120,31	758,49	1,90	17,66	0,02	1,17	151,52	133,57	31,49	8,16						
53	Салат из свежих с соленьями 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, с курицей	250	3,40	3,80	28,73	144,00	1,68	0,06	0,02	0,42	12,96	66,67	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						
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						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,06	49,91	196,09	1347,74	2,25	18,52	0,09	1,51	458,18	196,12	45,59	10,26						

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

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Примем 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		
	ЗАВТРАК		15,00	19,87	81,65	587,46	0,30	2,76	0,06	0,40	285,34	232,20	71,33	2,93		
	Бутерброд с маслом	30	1,80	6,45	10,95	109,50	0,04	0,00	0,00	0,00	6,08	0,00	7,43	0,47		
1	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		
267	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		
382	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		
108	ОБЕД		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	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:		40,60	47,21	200,83	1431,47	0,69	60,15	0,73	13,02	449,72	547,56	190,55	8,78		

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

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	Мг	Fe		
	ЗАВТРАК		16,87	16,88	97,24	628,60	0,28	12,40	0,00	0,42	429,10	151,00	57,70	5,02		
609	Печенье	60	4,50	5,88	43,80	250,20	0,07	0,00	0,00	0,00	26,10	0,00	0,00	1,90		
170	Суп молочный с крутой	200	8,95	9,14	17,90	203,40	0,12	1,10	0,00	0,00	256,00	0,00	30,90	0,30		
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		
112	Фрукты 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		30,97	30,12	108,44	818,50	0,50	167,88	0,32	2,62	97,77	295,53	88,87	5,97		
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 грибами	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	Терфегли 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		
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	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,84	47,00	205,68	1447,10	0,78	180,28	0,32	3,04	526,87	446,53	146,57	10,99		

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

День: День 12

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		
	ЗАВТРАК		20,54	16,76	77,66	575,80	0,16	2,78	0,09	0,70	400,42	199,30	26,25	1,41		
7	Булгурбоды 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		
259	Каша рисовая вязкая	200	10,28	5,60	37,04	271,20	0,06	1,42	0,00	0,00	131,20	0,00	0,00	0,56		
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		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		
	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, тушенная 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	Фрукты 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:		46,02	43,33	210,30	1408,14	0,67	142,80	0,14	2,10	607,30	449,62	110,04	7,98		

ИТОГО за 2 недели :

	Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК	19,02	19,23	83,85	587,02	0,24	4,63	0,10	0,67	331,86	193,24	37,92	2,87		
	ОБЕД	27,29	28,22	117,29	822,19	0,67	89,47	1,11	3,98	158,43	273,22	91,99	7,74		
	ИТОГО:	46,31	47,45	201,13	1409,21	0,91	94,10	1,20	4,65	490,29	466,46	129,91	10,60		