

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)**

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	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				
	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	0,50				
	ПОЛДНИК		10,30	10,88	51,80	350,20	0,11	1,00	0,04	0,00	274,10	184,00	28,00	1,92				
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				
535	Раженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,02				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,35	39,45	161,09	1190,71	0,57	90,25	5,02	4,24	462,30	583,65	167,40	14,62				

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)**

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рел.	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				
	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	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	Пи 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 (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				
	ПОЛДНИК		11,43	11,90	43,74	314,72	0,05	0,13	0,09	0,51	53,24	82,36	9,96	0,81				
577	Творожки песочные	80	11,33	11,90	28,74	254,72	0,05	0,13	0,09	0,51	42,24	79,36	8,96	0,51				
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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,50	40,28	157,61	1154,01	0,33	64,73	0,69	2,31	195,04	327,25	99,33	7,97				

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)**

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ п/п	Пример 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		
	ОБЕД		23,16	28,36	108,51	709,49	1,90	19,96	0,02	1,17	137,72	137,57	33,49	7,06		
53	Салат из свежих с соевыми стручками	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		
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		
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		
	ПОЛДНИК		11,40	13,06	55,60	307,20	0,14	1,50	0,06	0,94	199,66	238,66	38,00	0,68		
565	Булочка Дорожная	80	5,60	8,06	47,60	207,20	0,08	0,00	0,06	0,94	10,66	42,66	8,00	0,66		
535	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	1,50	0,00	0,00	189,00	196,00	30,00	0,02		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,56	41,42	164,11	1016,69	2,04	21,46	0,08	2,11	337,39	576,23	71,49	7,75		

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)**

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реп.	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		
	ОБЕД		25,32	27,48	108,24	797,65	0,37	179,39	0,15	12,16	160,78	280,96	108,92	5,55		
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		
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		
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		
	ПОЛДНИК		12,36	9,29	48,37	359,37	0,09	1,41	0,04	0,53	157,51	123,07	21,47	0,89		
540	Вагрушка с повидлом	80	9,20	6,61	32,43	258,77	0,05	0,11	0,02	0,53	11,73	33,07	7,47	0,75		
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,68	36,77	156,61	1157,02	0,46	180,80	0,19	12,69	298,29	404,03	130,39	6,44		

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)**

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Пример 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		
	ОБЕД		30,75	29,98	103,98	799,86	0,50	37,88	0,24	2,28	92,37	296,93	85,97	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	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		
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	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		
	ПОЛДНИК		11,30	15,66	50,54	386,00	0,10	2,60	0,10	0,94	258,67	69,34	188,00	0,85		
668	Булочка нежная	80	5,50	10,66	40,94	280,00	0,09	0,00	0,06	0,94	18,67	41,34	8,00	0,65		
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,01	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,05	45,64	154,52	1185,86	0,60	40,48	0,34	3,22	351,04	366,27	273,97	6,82		

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ 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				
	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				
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, 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	0,165	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				
	ПОЛДНИК		10,60	9,98	55,21	402,00	0,07	1,95	0,00	0,00	84,39	0,00	0,00	0,92				
5/12	Варушка с творогом	80	10,50	9,98	32,21	306,00	0,07	0,15	0,00	0,00	74,39	0,00	0,00	0,82				
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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,08	36,55	187,85	1234,34	0,58	141,97	0,05	1,40	291,27	250,32	83,79	7,49				

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		
	ОБЕД	27,14	28,22	112,75	803,19	0,67	88,52	1,01	3,84	154,63	268,39	90,16	7,50		
	ПОЛДНИК	11,23	11,80	50,88	353,25	0,09	1,43	0,06	0,49	167,93	116,24	47,57	1,01		
	ИТОГО:	38,37	40,02	163,63	1156,44	0,76	89,95	1,06	4,33	322,55	384,63	137,73	8,51		

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ 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	Мg	Fe						
	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						
	ПОЛДНИК		10,30	10,88	51,80	350,20	0,11	1,00	0,04	0,00	274,10	184,00	28,00	1,92						
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						
535	Раженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,02						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,19	36,49	176,74	1194,48	0,61	73,71	0,81	3,32	403,70	509,99	133,58	11,59						

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)**

День: День 8

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	Mg	Fe		
	ОБЕД		30,93	31,43	120,22	809,43	0,37	29,42	0,38	1,96	118,38	224,99	119,80	7,41		
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	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		
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		
	ПОЛДНИК		11,84	13,06	38,44	375,20	0,10	1,50	0,05	0,76	198,10	233,56	35,96	0,54		
555	Крепдель сахарный	80	6,04	8,06	30,44	275,20	0,04	0,00	0,05	0,76	9,10	37,56	5,96	0,52		
535	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	1,50	0,00	0,00	189,00	196,00	30,00	0,02		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,77	44,49	158,66	1184,63	0,47	30,92	0,43	2,72	316,48	458,55	155,76	7,95		

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)**

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реп.	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		
	ОБЕД		26,80	31,17	108,49	848,99	0,50	67,18	0,06	4,38	154,43	331,82	138,83	6,37		
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		
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		
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		
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		
	ПОЛДНИК		14,36	11,40	54,80	340,00	0,09	2,60	0,10	0,94	252,00	77,34	188,00	0,86		
563	Булочка Ванильная	80	8,56	6,40	45,20	234,00	0,08	0,00	0,06	0,94	12,00	49,34	8,00	0,66		
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,01	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,16	42,57	163,29	1188,99	0,59	69,78	0,15	5,31	406,43	409,15	326,83	7,24		

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)**

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рецеп.	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				
	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	Оушда 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 картошкой, 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	Кнедли 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 лимонника	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	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				
	ПОЛДНИК		11,43	11,90	51,74	350,72	0,05	1,93	0,09	0,51	52,24	79,36	8,96	0,61				
577	Творожки песочные	80	11,33	11,90	28,74	254,72	0,05	0,13	0,09	0,51	42,24	79,36	8,96	0,51				
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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,43	37,99	175,03	1147,40	0,25	191,83	0,19	2,23	184,27	254,84	82,45	3,99				

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРЫ)**

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Принем 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		
	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 свежкы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,83	58,52	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		
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	Флоды 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		
	ПОЛДНИК		9,62	10,46	62,12	418,02	0,10	1,30	0,06	0,82	149,32	76,86	26,10	1,70		
567	Вулочка Российская	80	5,74	6,66	37,06	270,66	0,06	0,00	0,06	0,80	18,66	50,66	8,00	0,66		
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,02	39,96	176,56	1275,72	0,55	72,89	0,67	4,46	329,07	324,73	127,05	11,45		

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет (двухразовое питание)
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)**

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				
	ОБЕД		29,63	23,42	123,80	748,98	0,37	57,94	0,09	4,76	190,07	362,12	122,22	7,37				
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	Расольник 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				
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	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				
	ПОЛДНИК		10,70	7,91	48,33	339,77	0,09	1,41	0,02	0,53	138,73	160,07	22,47	1,15				
540	Ватрушка с повидлом	80	9,20	6,61	32,43	258,77	0,05	0,11	0,02	0,53	11,73	33,07	7,47	0,75				
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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,33	31,33	172,13	1088,75	0,46	59,35	0,10	5,29	328,80	522,19	144,69	8,52				

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				
ОБЕД	27,27	27,87	119,20	817,68	0,40	81,46	0,34	3,30	150,71	278,04	110,14	7,33				
ПОЛДНИК	11,38	10,94	51,21	362,32	0,09	1,62	0,06	0,59	177,42	135,20	51,58	1,13				
ИТОГО:	38,65	38,80	170,40	1179,99	0,49	83,08	0,39	3,89	328,12	413,24	161,73	8,46				