

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне - летний
 Возраст: 12-18 лет
МЕНЮ

№ ре- цепт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порци и	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценнос- ть .ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с овсяной крупой со сл. маслом	300	5,3	6,5	21,8	160,02	26,10	141,34	0,3	35,50	0,25	0,05	0,19	0,78	167
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
23	Сыр порционный	20	7,2	9,5		235		131		0,11	0,1	0,01	0,11	0,7	117
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
	ЗАВТРАК 2														
	Сок фруктовый	200	1		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	122
	Печенье	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		261
	Банан	100	2,14	0,7	30	11,43	60	40	0,81	28,5	0,8	0,06	0,07	14,3	144
	ОБЕД														
65	Суп крестьянский с рисовой круп. с мясом и сметаной	300/10 12	2,9	7,3	14	32,91	15,31	60,55	0,55	9,0	2,92	0,03	0,03	7,21	134
87	Тефтели рыбные с томатным соусом	120/50	26,0	32,7	20,6	42,29	29,30		1,03			0,16	2,014	4,06	483
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	57,25	43,93	129,70	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	214
	Хлеб ржаной	120	9,9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
41	Винегрет овощной с растительным маслом	100/25	5,3	4,3	7,3	40,83	23,93		0,93			0,05	0,05	5,16	88
	Конфеты шоколадные	20													144
196	Компот из смеси сухофр-в	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	УЖИН														
66	Котлеты из говядины	120	17,4	14,3	15,4	41,72	33,19	168,4	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06	262
95	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	117,99	45,15	91,45	1,74		3,94	0,08	0,09		340
28	Салат из свеклы с раст. маслом	100	2,2	0,14	12	50,00	29,42		1,85			0,02	0,05	8,09	56
	Сок мультифруктовый	200	0,60	0,40	32,60	40,0	18,00	24,00	0,80	0,00	0,40	0,040	0,020	4,0	140
22	Масло сл. порционное	20	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	Хлеб пшеничный	100	6,08	0,64	39,52	16	11,2	52	0,88		73,6	0,088	0,024		190,4
	ПЕРЕД СНОМ														
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО		144,86	1160,2 4	4982	1485,72	591,79	1724,25	22,47	178,24	91,136	3,283	7,552	70,75	4247,9

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 7 - 11 лет **МЕНЮ**

№ реп епт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с овсяной крупой со сл. маслом	250	4,4	5,4	18,1	133,35	21,75	117,78	0,25	29,58	0,21	0,04	0,16	0,65	139
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,33		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
23	Сыр порционный	20	7,2	9,5		235		131		0,11	0,1	0,01	0,11	0,7	117
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						103
	ЗАВТРАК 2														
	Сок фруктовый	200	1		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	122
	Печенье	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		261
	Банан	100	2,14	0,7	30	11,43	60	40	0,81	28,5	0,8	0,06	0,07	14,3	144
	ОБЕД														
	Салат «Пёстрый»	80	0,8	3,6	8,6	20,44			1,06	0,00				2,98	70,0
	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200/15	4,8	4,0	16,0	29,6	27,91	108,56	1,6	30,71	0,44	0,1	0,1	6,71	118,4
	Сосиски отварные с сливочным маслом	47,2	12,0	24,0	2,0	36,0	11,17	104,05	4,0	12,12	0,46	0,02	0,06		266,0
	Макароны отварные ссл.м	180/5	3,0	5,0	36,0	200,0			1,0	0,00				0,00	211,0
	Компот из изюма	200	0,00	0,00	28,0	16,0			1,0	0,00				0,00	109,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00				0,00	60,0
	Апельсин	50	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	144
	УЖИН														
66	Котлеты из говядины	120	17,4	14,3	15,4	41,72	33,19	168,4	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06	262
95	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	102,6	39,26	79,53	1,51		3,43	0,07	0,08	32,96	151
28	Салат из свеклы с раст. маслом	80	1,7	0,11	9,5	40,00	23,53		1,48			0,02	0,04	4,87	45
	Сок мультифруктовый	200	0,60	0,40	32,60	40,0	18,00	24,00	0,80	0,00	0,40	0,040	0,020	4,0	140
22	Масло сл. порционное	15	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,64	39,52	16	11,2	52	0,88		73,6	0,088	0,024		190,4
	ПЕРЕД СНОМ														
182	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО		109,71	131,54	434,22	1376,17	170,88	3081	18,92	91,656	91,656	1,5272	4,8384	97,82	3538,65

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 12-18 лет **МЕНЮ**

№ реп епт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
171	Каша ячневая рассыпчатая молочная со сл. маслом	250/7	12,0	10,2	58,7	212,81	57,32		1,63			0,24	0,24	1,5	310
119	Сосиски отварные со сл. м.	100/ 5	9,9	20,8	0,8	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08		230
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	ЗАВТРАК 2														
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
	Булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	15,38	10,00		0,84			0,08	0,04	0,00	348
	ОБЕД														
52	Щи из св. капусты намяс- ном бульоне с картофелем со сметаной	300 /12	2,1	7,0	10,1	38,92	22,84		0,85			0,06	0,06	14,37	112
98	Жаркое по - домашнему	300	22,5	24,2	24,4	9,56	8,63		0,42			0,01	0,007	1,92	406
	Хлеб ржаной	120	9,9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
	Сок фруктовый	200	1		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	122
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	УЖИН														
148	Пудинг творожный со сметанным соусом	250/ 70	32,1	17,1	83,3	224,38	35,23	312,3 4	1,27	36,99	0,96	0,05	0,30	0,06	609
36	Салат из картофеля с зел. горошком с раст. маслом	100	3,03	10,0	10,01	16,35	19,44		0,82			0,05	0,05	6,64	144
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Банан	100	2,14	0,7	30	11,43	60	40	0,81	28,5	0,8	0,06	0,07	14,3	144
	ПЕРЕД СНОМ														135
	Снежок	200	5,6	6,4	9,8	236	32	192	0,2	0,04	0,06	0,26	0,28	1,6	116
	Итого		147,13	142,70	520,19	1509,08	404,47	1467, 65	24,44	29,295	5,126	1,422	3,534	42,280	4089,50

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст 7-11 лет **МЕНЮ**

№ рец епт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
171	Каша ячневая рассыпчатая молочная со сл. маслом	180/5	8,6	7,3	40,22	153,9	41,27		1,17			0,17	0,17	0,47	237
119	Сосиски отварные со сл. м.	100/ 5	9,9	20,8	0,8	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08		230
23	Сыр порционный	20	7,2	9,5		235		131		0,11	0,1	0,01	0,11	0,7	117
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,33		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	ЗАВТРАК 2														
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
	Булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	15,38	10,00		0,84			0,08	0,04	0,00	348
	ОБЕД														
	Салат из свеклы с яблоками с растительным маслом	80	0,6	0,6	12,0	16,2			0,00	0,00				6,0	44,44
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	6,2	10,4	0,00			0,00	0,00				0,00	107,4
	Тефтели рыбные	80/40	9,1	11,0	13,0	35,0			0,00	0,00				3,0	189,0
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	6,0	10,0	28,0	0,00			3,0	0,00				0,00	222,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	28,0	7,0			1,0	0,00				7,0	109,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00				0,00	60,0
	Яблоко	50	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	УЖИН														
148	Пудинг творожный со сметанным соусом	200/ 50	25,7	13,7	66,7	179,50	28,18	249,87	1,02	29,59	0,77	0,04	0,24	0,05	488
36	Салат из картофеля с зел. горошком с раст. маслом	80	2,6	8,0	1	13,08	15,54	0,66				0,04	0,04	5,32	115
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	Банан	100	2,14	0,7	30	11,43	60	40	0,81	28,5	0,8	0,06	0,07	14,3	144
	ПЕРЕД СНОМ														135
	Снежок	200	5,6	6,4	9,8	236	32	192	0,2	0,04	0,06	0,26	0,28	1,6	116

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст 12-18 лет

МЕНЮ

№ ре- цеп- т	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порци- и	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
75	Суп молочный с макарон - ными изделиями со сл. мас.	300	6,6	6,6	23,8	162,7	21,61	136,01	0,48	35,50	0,53	0,07	0,19	0,78	182
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	ЗАВТРАК 2														
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Вафли с жировой начинкой	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		162
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ОБЕД														
63	Суп картофельный с бобо- выми и гречками на кур. б	300 25	9,94	10,8	24,9	34,9	28,83	115,77	1,4	35,84	0,52	0,12	0,12	8,05	240,6
88	Котлеты рубленые из птицы	120	25.2	29,8	31.87	34,01	224.91	2.85	2,85	77,91	1,33	0,11	0,18	0,90	357
95	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	117,99	45,15	91,45	1,74		3,94	0,08	0,09	37,9	173
	Свекла отварная порционная	100	1,5	0,1	8,8	37	22	43	1,4			0,02	0,04	10,0	42
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	УЖИН														
78	Рыба тушеная с овощами	120/80	28,7	7,9	9,5	43,23	65,25		1,7			0,3	0,7	8,1	225
94	Картофель отварной со сливочным маслом	250/7	4,5	6,4	32,0	20,68	45,83	1,81	1,59			0,14	1,02	1,97	207
33	Салат «Пестрый» с растительным маслом	100	1,0	4,5	10,8	25,55	14,85		1,33			0,03	0,03	3,73	88
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						103
	Хлеб ржаной	100	9.9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
	Банан	100	2.25	0.75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	
	ПЕРЕД СНОМ														
	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,30	0,30	1,2	102
	ИТОГО:		132,71	123,56	474,78	1153,90	715,2	1176,40 0	24,17	152,31	13,196	2,085	5,891	228,32	3436,5

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст 7-11 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
75	Суп молочный с макарон - ными изделиями со сл.мас	250	5,5	5,5	19,9	135,61	18,01	113,34	0,40	29,58	0,45	0,06	0,16	0,65	151
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	ЗАВТРАК 2														
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Вафли с жировой начинко	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		162
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ОБЕД														
	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,6	7,1	13,6	0,00			0,00	0,00				0,00	125,0
	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,6	7,0	13,6	0,00			0,00	0,00				0,00	126,0
	Сосиски отварные с сливочным маслом	47,2	12,0	24,0	2,0	36,0	11,17	104,05	4,0	12,12	0,46	0,02	0,06		266,0
	Картофельное пюре	180	3,0	6,0	19,0	76,0			1,0	0,00				22,0	150,0
	Напиток из апельсина	200	0,00	0,00	26,0	8,0			0,00	0,00				13,0	100,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00				0,00	60,0
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	УЖИН														
78	Рыба тушеная с овощами	90/50	20,2	9,5	4,6	22,98	31,53	138,99	0,80	14,56	165	0,12	0,11	1,03	184
94	Картофель отварной со сливочным маслом	230/5	4,5	4,8	31,9	20,41	45,71	116,11	1,80	29,50	0,30	0,14	0,11	1,96	193
33	Салат «Пестрый» с растительным маслом	80	0,8	3,6	8,5	20,44	11,88		1,06			0,02	1,02	2,98	70
	Хлеб ржаной	75	6,93	1,3	36,4	36,4	49	166	4,2		0,7	0,21	0,084		190,05
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						103
	Банан	100	2.25	0.75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	
	ПЕРЕД СНОМ														
	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,30	0,30	1,2	102
	ИТОГО:		108,97	107,56	397,6	10039,4	442,1	2968,07	21,12	172,31	14,848	1649,6	2,794	210,14	3056,85

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 12-18 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с рисовой крупой со сл. маслом	300	5,3	6,5	21,8	160,02	26,10	141,34	0,30	35,50	0,25	0,05	0,19	0,78	167
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
23	Сыр порционный	20	7,2	9,5		235		131		0,11	0,1	0,01	0,11	0,7	117
	ЗАВТРАК 2														
	Банан	100	2.25	0.75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	144
202	Кисель из концентрата	200			10	0,20			0,03						119
	Сушка	15	3,2	0,37	22	7,4	5,5	27,8	0,49		0,05	0,012	0,91		99
	ОБЕД														
67	Суп картофельный с ово- щами на мясном бульоне	300	9,94	10,8	24,9	34,9	28,83	115,77	1,4	35,84	0,52	0,12	0,12	8,05	240,6
92	Гуляш	100/75	24,2	29,8	4,7	19,64	38,09		4,37			0,08	0,20	1,37	404
116	Каша перловая рассыпча- тая со сливочным маслом	250/7	7,6	6,0	52,8	115,94	89,88		2,61			0,15	0,11	14,3	300
	Хлеб ржаной	120	9.9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
196	Компот из кураги	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0.04	0.08	0.80	171
	Конфеты шоколадные	20													
	УЖИН														
215	Сырники со сгущенным молоком	180/15	31,0	19,4	45,8	248,18	38,4		1,41			0,10	0,41	0,91	485
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Свекла отварная порционная	100	1,5	0,1	8,8	37	22	43	1,4			0,02	0,04	10,0	42
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ПЕРЕД СНОМ														
	Сок абрикосовый	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168

	Сок абрикосовый	200	1		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	112
	ИТОГО		115,59	102,77	476,78	1181,88	487,45	1054,79	44,42	123,16	6,728	1,353	4,285	60,88	2902,45

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 12-18 лет

МЕНЮ

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энерге т. Ценнос ть ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
126	Каша гречневая молочная вязкая со сл. маслом	250/ 8	11,0	11,4	44,4	148,37	129,48	257,82	4,14	75,33	0,69	0,23	0,25	0,25	326
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
269	Чай с сахаром с молоком	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
3	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	153,1	23,2		1,04			0,07	0,08	0,09	406
	ЗАВТРАК 2														
272	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	105,86	12,18					0,03	0,12	0,52	94
	Булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	15,38	10,00		0,84			0,08	0,04	0,00	348
	ОБЕД														
34	Борщ сибирский с мясными фрикадельками со сметаной	300 20 10	9,35 0,25	8,92 1	21,61 0,2	63,84 4,3	43,68 0,4	164,7 3	3,58 0,01	1,21 0,01	0,14 0,001	0,12 0,005	0,91 0,005	23,2 0,01	189,6 20,6
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	57,25	43,93	129,70	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	214
	Помидоры свежие порционные	100													
99	Биточки из говядины	120	21,6	17,5	17,4	39,19	32,27		1,55			0,10	0,16	1,34	315
	Хлеб ржаной	120	14,85	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
196	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	Груша	100	0,6		26,05	28,5	18	24	3,45	0,015	0,15	0,03	0,045	7,5	
	УЖИН														
119	Сосиски отварные со с. м.	100/ 5	9,9	20,8	0,8	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08		230
95	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	117,99	45,15	91,45	1,74		3,94	0,08	0,09	37,9	173
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	ПЕРЕД СНОМ														
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168

	ИТОГО		123,8	118,72	515,39	1147,91	586,55	1374,44	32,15	128,64 5	12,220	1,662	2,657	210,14	3752,7
--	-------	--	-------	--------	--------	---------	--------	---------	-------	-------------	--------	-------	-------	--------	--------

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 7-11 лет **МЕНЮ**

№	Наименование блюда	Масса порции	БЖУ			Минеральные вещества			Витамины			Энергет. ценность ккал		
			Белки	Жиры	Углеб.	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е			
	Какао с молоком	200	4,3	6,5	18,8	10,36	39,26	79,53	1,51	3,48	0,04	0,04	4,14	70
274	Апельсин	100	1,35	0,3	12,13	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90
	ЗАВТРАК 1													
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,64	39,52	16	11,2	52	0,88		73,6	0,088	0,024	238
126	Каша гречневая молочная вязкая со сл. маслом	230/6	10,2	10,5	40,8	136,50	119,12	237,20	3,81	69,31	0,64	0,21	0,23	299
	Вяженка	200	6,6	12	49,4	218	74	184	1,1	0,08	0,04	0,16	0,23	368
	Хлеб пшеничный													
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016	105,6
269	Чай с сахаром с молоком	200	0,2		13,7	0,40			0,04					53
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106,9	15,4		0,67		0,05	0,06	0,07	106
	ЗАВТРАК 2													
272	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	105,86	12,18				0,03	0,12	0,52	94
	Булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	15,38	10,00		0,84		0,08	0,04	0,00	348
	ОБЕД													
	Салат из свеклы с яблоками с растительным маслом	80	0,6	0,6	12,0	16,2			0,00	0,00			6,0	44,44
	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16,0	26,0			1,0	17,0			1,0	100,0
	Куры отварные	80	11,4	12,6	12,6	37,3			1,0	0,00			3,4	214,9
	Пюре картофельное	180	4,0	5,0	15,0	93,0			1,0	0,00			80,0	116,0
	Напиток лимонный	200	1,0	0,00	31,0	32,0			1,0	0,00			1,0	123,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00			0,00	60,0
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2	63
	УЖИН													
119	Сосиски отварные со с. м	100/5	9,9	20,8	0,8	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08	230

	ИТОГО		107,55	102,68	459,45	1014,17	510,64	1186,73	27,31	115,35	63,878	1,3946	2,2446	145,02	2959,65
--	-------	--	--------	--------	--------	---------	--------	---------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст 12-18 лет **МЕНЮ**

№ рецеп т.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энерге т. Ценно сть ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
182	Каша манная молочная жидкая со сл. маслом	250/ 7	7,5	10,2	36,7	156,84	22,86	131,85	0,52	78,83	0,77	0,08	0,18	0,27	268
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
	ЗАВТРАК 2														
202	Кисель из концентрата	200			10	0,20			0,03						119
	Сухари	15	5,7	0,36	25	89,28	31,25	89,28	0,7	0,003	0,07	0,178	1,78		119,8
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ОБЕД														
57	Рассольник домашний с мясом со сметаной	300/12 / 12	2,6 0,5	6,3 2	16,4 0,2	28,46 8,6	28,97 1,0	6	1,09 0,02	0,02	0,002	0,1 0,01	0,07 0,01	32 0,002	234 20,6
66	Котлеты из говядины	120	17,4	14,3	15,4	41,72	33,19	168,4	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06	262
96	Морковь тушенная с рисом	250	4,4	12,8	42,5	36,52	62,34	121,53	1,22	59,79	0,87	0,08	0,10	2,66	
	Хлеб ржаной	120	9,9	1,8	52		70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
196	Компот из смеси с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	УЖИН														
119	Сосиски отварные со сливочным маслом	100/ 5	9,9	20,8	0,8	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08		230
92	Картофель отварной со сливочным маслом	230/5	4,5	4,8	31,9	20,41	45,71	116,11	1,80	29,50	0,30	0,14	0,11	1,96	193
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Свекла отварная порционная	100	1,5	0,1	8,8	37	22	43	1,4		0,02	0,04	10,0		42
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	Сок мультифруктовый	200	0,60	0,40	32,60	40,0	18,00	24,00	0,80	0,00	0,40	0,040	0,020	1,12	55
	Груша	100	0,6		26,05	28,5	18	24	3,45	0,015	0,15	0,03	0,045	7,5	66
	ПЕРЕД СНОМ														
	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,30	0,30	1,2	102

ИТОГО:		119,90	119,86	471,99	1579,70	522,24	2035,55	30,99	324,02 6	15,41 6	2,035	7,572	244,252	3557,9
--------	--	--------	--------	--------	---------	--------	---------	-------	-------------	------------	-------	-------	---------	--------

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценност ь ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
182	Каша манная молочная жидкая со сл. маслом	180/ 5	6,9	9,4	33,7	144,29	21,03	121,30	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25	247
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
	ЗАВТРАК 2														
202	Кисель из концентрата	200			10	0,20			0,03						119
	Сухари	15	5,7	0,36	25	89,28	31,25	89,28	0,7	0,003	0,07	0,178	1,78		119,8
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ОБЕД														
57	Рассольник домашний с мясом со сметаной	250/ 12/8	5,3 0,5	16,9 2	16,9 0,2	29,3 8,6	5,7 1,0	1,04 6	1,6 0,02	0,88 0,02	0,104 0,002	0,07 0,01	1,55 0,01	25,6 0,002	187,2 20,6
66	Котлеты из говядины	120	17,4	14,3	15,4	41,72	33,19	168,4	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06	262
96	Морковь тушеная с рисом	230	4,1	11,7	39,1	33,6	57,35	11,81	1,13	55	0,8	0,08	0,09	2,45	280
	Хлеб ржаной	80	6,93	1,3	36,4	36,4	49	166	4,2		0,7	0,21	0,084		190,05
196	Компот из смеси с/фрук.	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	УЖИН														
92	Картофель отварной со сливочным маслом	230/ 5	4,5	4,8	31,9	20,41	45,71	116,11	1,80	29,50	0,30	0,14	0,11	1,96	193
119	Сосиски отварные со сл. м.	100/ 5	9,9	20,8	0,8	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08		230
	Свекла отварная порционная	80													
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	Сок мультифруктовый	200	0,60	0,40	32,60	40,0	18,00	24,00	0,80	0,00	0,40	0,040	0,020	1,12	55
	Груша	100	0,6		26,05	28,5	18	24	3,45	0,015	0,15	0,03	0,045	7,5	66
	ПЕРЕД СНОМ														
	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,30	0,30	1,2	102

	ИТОГО:		107,89	116,16	422,84	1165,91	482,25	3511,17	25,94	1032,573	14,694	2,610	6,986	232,852	3063,25
--	--------	--	--------	--------	--------	---------	--------	---------	-------	----------	--------	-------	-------	---------	---------

Возраст 7-11 лет **МЕНЮ**

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

№ ре- септ	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порци- и	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
123	Каша пшеничная молочная жидкая со сл. маслом	250/8	9,1	11,2	42,1	156,68	53,46	200,54	1,42	77,33	0,34	0,19	0,18	0,26	307
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
269	Чай с сахаром с молоком	200	0,2		13,7	0,40			0,40					0,26	103
	ЗАВТРАК 2														
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Печенье	15	2,2	3,0	22,4	8,80	6,00	27	2,6	4,0	1,06	0,180	0,16	0,0	122
	Банан	100	2.25	0.75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	144
	ОБЕД														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	7,4	9,0	17,0	40,43	36,59	115,88	1,44	34,74	0,33	0,11	0,12	12,72	180
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	52,6	33,6		2,69			0,09	0,12	4,96	319
62	Котлеты морковные со сметанным соусом	200/50	14,21	18,4	32,65	128,2	23,2	186	1,1	0,16		0,09	0,24	0,57	329
	Хлеб ржаной	120	9.9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
	Огурцы свежие порционные	100													
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0.03	0.13	0,52	93
	УЖИН														
94	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	57,25	43,93	129,70	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	214
87	Тефтели рыбные с томатным соусом	120/50	26,0	32,7	20,6	42,29	29,30		1,03			0,16	2,014	4,06	483
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
20	Салат «Здоровье» с растительным маслом	100	2,0	4,6	7,1	23,23	23,35		0,73			0,05	0,05	1,91	134
186	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3			0,015	0,045	1,95	69

ПЕРЕД СНОМ															
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО		142,36	152,65	487,65	1401,36	503,46	1628,67	27,16	219,48	4,806	2,327	6,281	65,14	3998,5

Возраст 12-18 лет **МЕНЮ**

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст 7 - 11 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энерг. Ценнос ть ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
123	Каша пшеничная молочная жидкая со сл. маслом	230/6	8,4	10,3	38,8	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24	282
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
269	Чай с сахаром с молоком	200	0,2		13,7	0,40			0,40						53
	ЗАВТРАК 2														
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Печенье	15	2,2	3,0	22,4	8,80	6,00	27	2,6	4,0	1,06	0,180	0,16	0,0	122
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	144
	ОБЕД														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,5	4,7	19,1	17,36	26,69	90,93	1,13	14,37	0,35	0,09	0,09	6,69	146
120	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	42,08	26,88		2,15			0,07	0,01	3,97	255
62	Котлеты морковные со сметанным соусом	200/ 50	14,21	18,4	32,65	128,2	23,2	186	1,1	0,16		0,09	0,24	0,57	329
	Хлеб ржаной	80	6,93	1,3	36,4	36,4	49	166	4,2		0,7	0,21	0,084		190,05
	Огурцы свежие пор-ные	80													
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	УЖИН														
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	186
87	Тефтели рыбные с томатным соусом	80/50	18,5	16,3	14,3	28,62	20,20		0,72			0,11	0,10	2,90	279
20	Салат «Здоровье» с раст м	80	1,6	3,6	5,7	18,58	18,68		0,58			0,04	0,04	3,00	107
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238

186	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3			0,015	0,045	1,95	69
	ПЕРЕД СНОМ														
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО		120,45	121,55	432,11	1300,63	434,91	1464,71	23,27	188,11	5,368	10,711 6	2,6906	55,76	3339,65

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст 12-18 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с рисовой крупой со сл. маслом	300	5,3	6,5	21,8	160,02	26,10	141,34	0,30	35,50	0,25	0,05	0,19	0,78	167
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,40						53
	ЗАВТРАК 2														
272	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18		0,11			0,03	0,12	0,52	109
	Вафли с жировой начинкой	15	2,2	3,0	22,4	8,80	6,00	27	2,6	4,0	1,06	0,180	0,16	0,0	122
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3			0,015	0,045	1,95	69
	ОБЕД														
41	Суп с рыбными консервами	300	11,12	18,22	28	75,6	18,6	186	1,15	1,15	0,22	0,13	3,4	29,4	192,2
161	Пюре гороховое со сливочным маслом	230 /10	23,2	10,5	54,3	129,48	116,90		7,61			0,79	0,17	0,0	408
102	Зразы «Школьные»	100	13,9	16,8	12,9	19,79	27,28		1,69			0,06	0,13	0,0	259
33	Салат «Пестрый» с растительным маслом	100	1,0	4,5	10,8	25,55	14,85		1,33			0,03	0,03	3,73	88
	Сок мультифруктовый	200	0,60	0,40	32,60	40,0	18,00	24,00	0,80	0,00	0,40	0,040	0,020	4,0	140
	Хлеб ржаной	120	9,9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
	УЖИН														
215	Сырники с вареньем	180/30	31,0	19,4	45,8	248,18	38,4		1,41			0,10	0,41	0,91	485
25	Салат из свеклы с растит. маслом	100	1,4	8,2	8,0	37,15	20,16		1,30			0,02	0,04	9,07	110
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	144
	ПЕРЕД СНОМ														
182	Снежок	200	5,5	56	16,4	211,46	24,36	165,30	0,20	24,00		0,04	0,27	0,56	140
	ИТОГО:		135,77	169,57	532,58	1229,95	509,96	1082,98	32,97	94,85	9,966	38,248	7,717	67,04	3602,7

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст 7 - 11 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с рисовой крупой со сл. маслом	250	4,4	5,4	18,1	133,35	21,75	117,78	0,25	29,58	0,21	0,04	0,16	0,65	139
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,40						53
	ЗАВТРАК 2														
188	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	53,33	6,09	39,15	0,10	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	103
	Вафли с жировой начинкой	15	2,2	3,0	22,4	8,80	6,00	27	2,6	4,0	1,06	0,180	0,16	0,0	122
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3			0,015	0,045	1,95	69
	ОБЕД														
	Салат из свеклы с растительным маслом	80	3,0	11,4	4,2	108,6			0,6	4,8				0,00	106,8
	Суп овощной со сметаной	200/5	1,6	7,0	8,8	0,00			0,00	0,00				0,00	103,4
	Котлета рубл. Из птицы	100	17,6	4,3	6,4	33,6			0,00	0,00				0,00	184,0
	Макароны отварные с сливочным маслом	180/5	3,0	5,0	36,0	200,0			1,0	0,00				0,00	211,0
	Напиток лимонный	200	1,0	0,00	31,0	32,0			1,0	0,00				1,0	123,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00				0,00	60,0
	Апельсин	50	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	УЖИН														
215	Сырники с вареньем	150/20	25,8	16,2	38,2	206,82	32		0,94			0,08	0,34	0,76	104
25	Салат из свеклы с расти- тельным маслом	80	1,1	6,6	8,4	29,72	16,13		1,04			0,01	0,03	7,25	88
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	144
	ПЕРЕД СНОМ														
182	Снежок	200	5,5	56	16,4	211,46	24,36	165,30	0,20	24,00		0,04	0,27	0,56	140
	ИТОГО:		114,3	149,52	543,14	1003,92	417,21	943,68	27,08	97,68	4,304	1,7316	6,4636	67,19	2756,45

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний
 Возраст 12 - 18 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с овсяной крупой со сл. маслом	300	5,3	6,5	21,8	160,02	26,10	141,34	0,3	35,5	0,25	0,05	0,19	0,78	167
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	ЗАВТРАК 2														
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9			0,06	0,075	15	144
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Сушка	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		
	ОБЕД														
66	Суп картофельный с лапшой домашней на курином бульоне	300	9,94	10,8	24,9	34,9	28,83	115,77	1,4	35,84	0,52	0,12	0,12	8,05	240,6
88	Котлеты рубленные из птицы	120	25.2	29,8	31.87	34,01	224.91	2.85	2,85	77,91	1,33	0,11	0,18	0,90	357
95	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	117,99	45,15	91,45	1,74		3,94	0,08	0,09	37,9	173
36	Салат из картофеля с зел. горошком с раст. маслом	100	3,03	10,0	10,01	16,35	19,44		0,82			0,05	0,05	6,64	144
196	Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	Хлеб ржаной	120	9.9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
	УЖИН														
78	Рыба тушеная с овощами	120/80	28,7	7,9	9,5	43,23	65,25		1,7			0,3	0,7	8,1	225
94	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	57,25	43,93	129,70	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	214
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
22	Масло сл. порционное	20	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,40						53
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3			0,015	0,045	1,95	69
	ПЕРЕД СНОМ														
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО:		134,34	136,43	516,25	1138,39	813,99	1346,72	25,50	187,39	11,776	1,865	5,104	134,30	3546,10

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст 7 - 11 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с овсяной крупой со сл. маслом	250	4,4	5,4	18,1	133,35	21,75	117,78	0,25	29,58	0,21	0,04	0,16	0,65	139
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	ЗАВТРАК 2														
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9			0,06	0,075	15	144
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Сушка	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		
	ОБЕД														
	Салат Витаминный	80	0,00	0,00	1,0	7,0			0,00	0,00				3,0	4,0
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	1,6	5,4	10,4	0,00	0,00		0,00	0,00				0,00	103,4
	Сосиски отварные с сливочным маслом	47,2	12,0	24,0	2,0	36,0	11,17	104,05	4,0	12,12	0,46	0,02	0,06		266,0
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	6,0	10,0	28,0	0,00			3,0	0,00				0,00	222,0
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,0	0,00			0,00	0,00				0,00	76,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00				0,00	60,0
	Яблоко	50	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	УЖИН														
78	Рыба тушеная с овощами	90/50	20,2	9,5	4,6	22,98	31,53	138,99	0,80	14,56		0,12	0,11	1,03	184
94	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	186
22	Масло сл. порционное	20	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,40						53
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3			0,015	0,045	1,95	69
	ПЕРЕД СНОМ														
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО:		110,09	124,30	435,360	1014,97	534,40	1504,64	21,07	173,09	12,478	1,454	2,908	114,10	3146,45

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст 12-18 лет

МЕНЮ

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
75	Суп молочный с макарон. изделиями со сл. маслом	300	6,6	6,6	23,8	162,7	21,61	136,01	0,48	35,50	05,3	0,07	0,19	0,78	182
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
272	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18		0,11			0,03	0,12	0,52	109
	ЗАВТРАК 2														
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	Сок фруктовый	200	1		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	112
	Булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	15,38	10,00		0,84			0,08	0,04	0,00	348
	ОБЕД														
54	Борщ с капустой и карто- фелем со сметаной на мясном бульоне	300 /12	2,8	9,9	13,6	60,71	30,21		1,37			0,06	0,09	9,82	165
97	Плов из отварной говядины	350	34,3	34,8	66,4	33,26	86,81		5,2			0,13	0,25	0,85	722
196	Компот с черносливом	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	Хлеб ржаной	120	9,9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
	УЖИН														
213	Запеканка из творога с вареньем	180/30	33,0	23,8	42,1	329,29	48,44		1,13			0,10	0,50	0,66	517
	Свекла отварная порционная	100	1,5	0,1	8,8	37	22	43	1,4			0,02	0,04	10,0	42
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
186	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9			0,06	0,075	15	144
	ПЕРЕД СНОМ														
	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,30	0,30	1,2	102
	ИТОГО:		132,20	117,40	494,18	1294,11	455,70	951,96	27,78	38,59	7,876	1,333	4,642	50,35	3425,50

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возраст 7-11 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
75	Суп молочный с макарон. изделиями со сл. маслом	250	5,5	5,5	19,9	135,61	18,01	113,34	0,40	29,58	0,45	0,06	0,16	0,65	151
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
272	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18		0,11			0,03	0,12	0,52	109
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
	ЗАВТРАК 2														
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	Сок фруктовый	200	1		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	112
	Булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	15,38	10,00		0,84			0,08	0,04	0,00	348
	ОБЕД														
	Суп «Крестьянский» со сметаной	200/5	1,6	7,0	8,0	0,00			0,00	0,00				0,00	107,4
	Тефтели рыбные	80/40	9,1	11,0	13,0	35,0			0,00	0,00				3,0	189,0
	Картофельное пюре	180	3,0	6,0	19,0	76,0			1,0	0,00				22,0	150,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	28,0	7,0			1,0	0,00				7,0	109,0
	Салат «Пёстрый»	80	0,8	3,6	8,6	20,44			1,06	0,00				2,98	70,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00				0,00	60,0
	Апельсин	50	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	УЖИН														
213	Запеканка из творога с вареньем	150/20	27,5	19,8	35,1	274,41	40,37		0,94			0,08	0,42	0,56	431
	Свекла отварная порционная	80													
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
186	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9			0,06	0,075	15	144
	ПЕРЕД СНОМ														
	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,30	0,30	1,2	102
	ИТОГО:		117,49	104,40	438,14	1153,05	408,69	824,59	24,52	32,65	8,398	1,258	2,840	42,31	2510,65

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 12-18 лет

МЕНЮ

№ рец епт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценнос-ть .ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с овсяной крупой со сл. маслом	300	5,3	6,5	21,8	160,02	26,10	141,34	0,3	35,50	0,25	0,05	0,19	0,78	167
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
23	Сыр порционный	20	7,2	9,5		235		131		0,11	0,1	0,01	0,11	0,7	117
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
	ЗАВТРАК 2														
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Вафли с жировой начинкой	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		261
	Банан	100	2,14	0,7	30	11,43	60	40	0,81	28,5	0,8	0,06	0,07	14,3	144
	ОБЕД														
65	Суп крестьянский с рисовой круп. с мясом и сметаной	300/10 12	2,9	7,3	14	32,91	15,31	60,55	0,55	9,0	2,92	0,03	0,03	7,21	134
87	Тефтели рыбные с томатным соусом	120/50	26,0	32,7	20,6	42,29	29,30		1,03			0,16	2,014	4,06	483
20	Макаронные из-я отварные	230/10	8,4	6,4	51	14,28	11,21		1,13			0,09	0,03	0,00	301
	Хлеб ржаной	120	9,9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
41	Винегрет овощной с раст. маслом	100/25	5,3	4,3	7,3	40,83	23,93		0,93			0,05	0,05	5,16	88
	Конфеты шоколадные	20													
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	УЖИН														
66	Котлеты из говядины	120	17,4	14,3	15,4	41,72	33,19	168,4	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06	262
95	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	117,99	45,15	91,45	1,74		3,94	0,08	0,09		340
28	Салат из свеклы с рас. мас	100	2,2	0,14	12	50,00	29,42		1,85			0,02	0,05	8,09	56
	Сок мультифруктовый	200	0,60	0,40	32,60	40,0	18,00	24,00	0,80	0,00	0,40	0,040	0,020	4,0	140
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	Хлеб пшеничный	100	6,08	0,64	39,52	16	11,2	52	0,88		73,6	0,088	0,024		190,4
	ПЕРЕД СНОМ														
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО		144,86	1160,2 4	4982	1485,72	591,79	1724,25	22,47	178,24	91,136	3,283	7,552	70,75	4247,9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 7 - 11 лет **МЕНЮ**

№ ре- цепт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с овсяной крупой со сл. маслом	250	4,4	5,4	18,1	133,35	21,75	117,78	0,25	29,58	0,21	0,04	0,16	0,65	139
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,33		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
23	Сыр порционный	20	7,2	9,5		235		131		0,11	0,1	0,01	0,11	0,7	117
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						103
	ЗАВТРАК 2														
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Вафли с жировой начинкой	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		261
	Банан	100	2,14	0,7	30	11,43	60	40	0,81	28,5	0,8	0,06	0,07	14,3	144
	ОБЕД														
	Салат из свеклы с растительным маслом	80	3,0	11,4	4,2	108,6			0,6	4,8				0,00	106,8
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	7,0	7,2	0,00			0,00	0,00				0,00	101,8
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	6,0	10,0	28,0	0,00			3,0	0,00				0,00	222,0
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,0	0,00			0,00	0,00				0,00	76,0
	Зразы Школьные	80	11,0	12,0	14,0	1,0			0,00	0,00				0,00	220,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00				0,00	60,0
	Яблоко	50	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	УЖИН														
66	Котлеты из говядины	120	17,4	14,3	15,4	41,72	33,19	168,4	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06	262
95	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	102,6	39,26	79,53	1,51		3,43	0,07	0,08	32,96	151
28	Салат из свеклы с рас. маслом	80	1,7	0,11	9,5	40,00	23,53		1,48			0,02	0,04	4,87	45
	Сок мультифруктовый	200	0,60	0,40	32,60	40,0	18,00	24,00	0,80	0,00	0,40	0,040	0,020	4,0	140
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,64	39,52	16	11,2	52	0,88		73,6	0,088	0,024		190,4
	ПЕРЕД СНОМ														
182	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО		109,71	131,54	434,22	1376,17	170,88	3081	18,92	91,656	91,656	1,5272	4,8384	97,82	3538,65

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 12-18 лет **МЕНЮ**

№ рец епт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
171	Каша ячневая рассыпчатая молочная со сл. маслом	250/7	12,0	10,2	58,7	212,81	57,32		1,63			0,24	0,24	1,5	310
119	Сосиски отварные со сл. м.	100/ 5	9,9	20,8	0,8	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08		230
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74.1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	ЗАВТРАК 2														
202	Кисель из концентрата	200			10	0,20			0,03						119
	Булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	15,38	10,00		0,84			0,08	0,04	0,00	348
	ОБЕД														
52	Щи из св.капусты на мяс- ном бульоне с карт со смет	300 /12	2,1	7,0	10,1	38,92	22,84		0,85			0,06	0,06	14,37	112
94	Картофельное пюре	230	22,5	24,2	24,4	9,56	8,63		0,42			0,01	0,007	1,92	406
66	Биточки из говядины	120	17,4	13,3	15,4	41,72	33,19	38,4	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	00,6	262
	Хлеб ржаной	120	9,9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
	Сок фруктовый	200	1		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	122
	Яблоко	100	0,6		17	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,45	0,015	0,045	1,95	69
	УЖИН														
148	Пудинг творожный с вареньем	250/ 30	32,1	17,1	83,3	224,38	35,23	312,34	1,27	36,99	0,96	0,05	0,30	0,06	609
36	Салат из картофеля с зел. горошком с раст. маслом	100	3,03	10,0	10,01	16,35	19,44		0,82			0,05	0,05	6,64	144
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Банан	100	2,14	0,7	30	11,43	60	40	0,81	28,5	0,8	0,06	0,07	14,3	144
	ПЕРЕД СНОМ														135
	Снежок	200	5,6	6,4	9,8	236	32	192	0,2	0,04	0,06	0,26	0,28	1,6	116
	Итого		147,13	142,70	520,19	1509,08	404,47	1467,65	24,44	29,295	5,126	1,422	3,534	42,280	4089,50

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст 7 - 11 лет **МЕНЮ**

№ ре- цепт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- оды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
171	Каша ячневая рассыпчатая молочная со сл. маслом	180/5	8,6	7,3	40,22	153,9	41,27		1,17			0,17	0,17	0,47	237
119	Сосиски отварные со сл. м.	100/ 5	9,9	20,8	0,8	22,64	13,18	122,76	1,59	14,30	0,55	0,02	0,08		230
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,33		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	ЗАВТРАК 2														
202	Кисель из концентрата	200			10	0,20			0,03						119
	Булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	15,38	10,00		0,84			0,08	0,04	0,00	348
	ОБЕД														
52	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,6	7,0	13,6	0,00			0,00	0,00				0,00	126,0
94	Сосиски отварные с слив м	47,2	12,0	24,0	2,0	36,0	11,17	104,05	4,0	12,12	0,46	0,02	0,06		266,0
66	Макароньы отварные с сливочным маслом	180/5	3,0	5,0	36,0	200,0			1,0	0,00				0,00	211,0
	Салат Витаминный	80	0,00	0,00	1,0	7,0			0,00	0,00				3,0	4,0
	Напиток из апельсина	200	0,00	0,00	26,0	8,0			0,00	0,00				13,0	100,0
	Хлеб ржаной	50	2,0	1,0	12,0	4,0			0,00	0,00				0,00	60,0
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	УЖИН														
148	Пудинг творожный с вареньем	200/ 20	25,7	13,7	66,7	179,50	28,18	249,87	1,02	29,59	0,77	0,04	0,24	0,05	488
36	Салат из картофеля с зел. горошком с раст. маслом	80	2,6	8,0	8,1	13,08	15,54	0,66				0,04	0,04	5,32	115
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	Банан	100	2,14	0,7	30	11,43	60	40	0,81	28,5	0,8	0,06	0,07	14,3	144
	ПЕРЕД СНОМ														135
	Снежок	200	5,6	6,4	9,8	236	32	192	0,2	0,04	0,06	0,26	0,28	1,6	116
	ИТОГО		129,39	134,80	437,36	1409,49	341,98	1301,14	18,27	84,80	4,298	1,151	2,794	42,42	3481,65

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний

Возраст 12-18 лет

МЕНЮ

№ ре- септ	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
75	Суп молочный с макарон - ными изделиями со сл. мас.	300	6,6	6,6	23,8	162,7	21,61	136,01	0,48	35,50	0,53	0,07	0,19	0,78	182
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	ЗАВТРАК 2														
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Вафли с жировой начинкой	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		162
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ОБЕД														
63	Суп картофельный с бобо- выми и гречками на кур. б	300 25	9,94	10,8	24,9	34,9	28,83	115,77	1,4	35,84	0,52	0,12	0,12	8,05	240,6
202	Куры отварные	100	8,4	6,5	51	14,28	11,21		1,13			0,09	0,03	0,00	301
95	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	117,99	45,15	91,45	1,74		3,94	0,08	0,09	37,9	173
	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Сок абрикосовый	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	УЖИН														
78	Рыба тушеная с овощами	120/80	28,7	7,9	9,5	43,23	65,25		1,7			0,3	0,7	8,1	225
94	Картофель отварной со сливочным маслом	250/7	4,5	6,4	32,0	20,68	45,83	1,81	1,59			0,14	1,02	1,97	207
	Свекла отварная порционная	100	1,5	0,1	8,8	37	22	43	1,4			0,02	0,04	10,0	42
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						103
	Хлеб ржаной	100	9,9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	
	ПЕРЕД СНОМ														
	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,30	0,30	1,2	102
	ИТОГО:		132,71	123,56	474,78	1153,90	715,2	1176,40 0	24,17	152,31	13,196	2,085	5,891	228,32	3436,5

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст 7-11 лет МЕНЮ

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
75	Суп молочный с макарон - ными изделиями со сл.мас	250	5,5	5,5	19,9	135,61	18,01	113,34	0,40	29,58	0,45	0,06	0,16	0,65	151
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	110,36	27,00		0,87			0,03	0,13	0,52	93
	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,28	22	4,8	74	1	0,1	0,08	0,03	0,2		63
	ЗАВТРАК 2														
183	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	116
	Вафли с жировой начинкой	15	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	0,18	1,14	0,016	1,06		162
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ОБЕД														
63	Суп картофельный с бобо- выми и гречками на кур.б	200 15	8,7	9,4	21,02	29,8	27,91	108,56	1,35	30,71	0,44	0,1	0,1	6,71	204,8
120	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	42,08	26,88		2,15			0,07	0,01	3,97	255
95	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	10,2,6	39,26	79,53	1,51		3,43	0,04	0,04	4,14	70
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
	Сок абрикосовый	200	1		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	112
	УЖИН														
78	Рыба тушеная с овощами	90/50	20,2	9,5	4,6	22,98	31,53	138,99	0,80	14,56	165	0,12	0,11	1,03	184
94	Картофель отварной со сливочным маслом	230/5	4,5	4,8	31,9	20,41	45,71	116,11	1,80	29,50	0,30	0,14	0,11	1,96	193
	Свекла отварная порционная	80	1,2	0,08	7,04	29,6	17,6	34,4	1,12			0,016	0,032	8	33,6
	Хлеб ржаной	80	6,93	1,3	36,4	36,4	49	166	4,2		0,7	0,21	0,084		190,05
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						103
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	
	ПЕРЕД СНОМ														
	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,30	0,30	1,2	102
	ИТОГО:		108,97	107,56	397,6	10039,4 7	442,1	2968,07	21,12	172,31	14,848	1649,6	2,794	210,14	3056,85

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 12-18 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценность ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с рисовой крупой со сл. маслом	300	5,3	6,5	21,8	160,02	26,10	141,34	0,30	35,50	0,25	0,05	0,19	0,78	167
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,2	74,1	30	21	97,5	1,65		0,016	0,045	1,48		357
22	Масло сл. порционное	15	0,2	14	0,2	4,8	0,1	6	0,04	0,1	0,01	0,002	0,002		132
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
	ЗАВТРАК 2														
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	144
	Сок абрикосовый	200	1,0		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	112
	Сушка	15	3,2	0,37	22	7,4	5,5	27,8	0,49		0,05	0,012	0,91		99
	ОБЕД														
67	Суп картофельный с ово- щами на мясном бульоне	300	9,94	10,8	24,9	34,9	28,83	115,77	1,4	35,84	0,52	0,12	0,12	8,05	240,6
92	Гуляш	100/75	24,2	29,8	4,7	19,64	38,09		4,37			0,08	0,20	1,37	404
116	Каша перловая рассып- чатая со сл. маслом	250/7	7,6	6,0	52,8	115,94	89,88		2,61			0,15	0,11	14,3	300
	Хлеб ржаной	120	9,9	1,8	52	52	70	237	6		1	0,3	0,12		271,5
196	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	Конфеты шоколадные	20													
	УЖИН														
215	Сырники со сгущенным молоком	180/15	31,0	19,4	45,8	248,18	38,4		1,41			0,10	0,41	0,91	485
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
33	Салат «Пестрый» с растительным маслом	100	1,0	4,5	10,8	25,55	14,85		1,33			0,03	0,03	3,73	88
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ПЕРЕД СНОМ														
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО		131,84	113,87	517,7	1314,07	552,31	1190,26	23,15	134,13	6,246	1,379	5,922	66,63	3618,5

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст: 7-11 лет **МЕНЮ**

№ реце пт.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угле- воды	Минеральные вещества мг.				Витамины мг					Энергет. Ценност ь ккал
						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	Е	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК 1														
45	Суп молочный с рисовой крупой со сл. маслом	250	4,4	5,4	18,1	133,35	21,75	117,78	0,25	29,58	0,21	0,04	0,16	0,65	139
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
22	Масло сл. порционное	10	0,16	11,2	0,16	3,8	0,08	4,8	0,03	0,08	0,008	0,0016	0,0016		105,6
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	0,40			0,04						53
	ЗАВТРАК 2														
	Сок абрикосовый	200	1,0		28	40	20	36	0,4	2,6	0,46	0,04	0,08	8,0	112
	Сушка	15	3,2	0,37	22	7,4	5,5	27,8	0,49		0,05	0,012	0,91		99
	Банан	100	2.25	0.75	31,5	12	63	42	0,9	30	0,06	0,075	0,9	15	
	ОБЕД														
67	Суп картофельный с ово- щами на мясном бульоне	250	8,7	9,4	21,02	29,8	27,91	108,56	1,35	30,71	0,44	0,1	0,1	6,71	204,8
116	Каша перловая рассып- чатая со сл. маслом	180/5	5,5	4,3	38,0	83,48	64,71		1,88			0,11	0,08	10,17	216
92	Гуляш	100/75	24,2	29,8	4,7	19,64	38,09		4,37			0,08	0,20	1,37	404
	Хлеб ржаной	80	6,93	1,3	36,4	36,4	49	166	4,2		0,7	0,21	0,084		190,05
196	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	70,93	45,68	63,51	1,44		2,75	0,04	0,08	0,80	171
	Конфеты шоколадные	20	0,54	5,16	10,94	7,2	7,8	13,8	0,42	0,4		0,002	0,01		90,6
	УЖИН														
215	Сырники со сгущенным молоком	150/10	25,8	16,2	38,2	206,82	32		0,94			0,08	0,34	0,76	104
	Хлеб пшеничный	75	7,6	0,8	49,4	20	14	65	1,1		0,92	0,11	0,03		238
186	Чай с лимоном и сахаром	200/ 15/7	0,2	0,1	13,9	2,86	0,73	1,34	0,08		0,01			1,12	55
33	Салат «Пестрый» с растительным маслом	100	1,0	4,5	10,8	25,55	14,85		1,33			0,03	0,03	3,73	88
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	51	19,5	34,5	0,45		0,3	0,06	0,045	90	65
	ПЕРЕД СНОМ														
	Ряженка	200	6	12	10	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,26	0,28	0,6	168
	ИТОГО		115,59	102,77	476,78	1181,88	487,45	1054,79	44,42	123,16	6,728	1,353	4,285	60,88	2902,45

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ г. Малмыжа

_____ С.Б. Ложкина
« _____ » _____ 2021г.

П Р И М Е Р Н О Е

двухнедельное меню

(возраст 12-18 лет)

(весенне - летний период)

КОГОБУ ШИ ОВЗ г. Малмыжа

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ г. Малмыжа

С.Б. Ложкина

«_____» _____ 2021г.

П Р И М Е Р Н О Е

двухнедельное меню

(возраст 7-11 лет)

(весенне - летний период)

КОГОБУ ШИ ОВЗ г. Малмыжа