

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 89"



/Коротаева С. А./

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/Шамшурин А. О./

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ**  
**ПЕРИОД: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

**2023**

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	190	6,18	4,82	31,53	207,30	70,42	42,6	104,06	1,28	20,36	0,2	0,08	5,23
62	Омлет натуральный	60	6,23	7,48	1,16	107,61	45,6	7,78	78,4	1,15	90,02	0,04	0,16	1,41
414	Пирожок печеный с мясом	55	6,44	7,00	18,91	127,81	105,73	0,29	52,8	0,04	63,65	0	0,07	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>505</b>	<b>18,98</b>	<b>19,31</b>	<b>76,27</b>	<b>539,06</b>	<b>228,22</b>	<b>52,40</b>	<b>238,42</b>	<b>2,63</b>	<b>174,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>12,39</b>
	<b>Обед</b>													
156	Салат из белокачанной капусты (б/м)	60	1,48	5,08	6,57	51,24	18,52	11,76	46,3	0,8	0	0,04	0,08	4,23
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6,40	11,99	99,94	163,56	28,28	150,49	1,09	179,5	0,15	0,15	10,39
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	6,87	4,30	126,65	151,02	29,92	113,36	1,32	0	0,15	0,18	0,79
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	41,15	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59
188	Булка пшенично-ржаная	57	3,69	0,56	27,79	131,77	8,92	7,86	16,58	0,79	0	0,06	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>827</b>	<b>25,29</b>	<b>24,29</b>	<b>117,13</b>	<b>743,49</b>	<b>348,56</b>	<b>79,44</b>	<b>330,29</b>	<b>4,10</b>	<b>212,54</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>21,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1332</b>	<b>44,27</b>	<b>43,60</b>	<b>193,40</b>	<b>1282,55</b>	<b>576,78</b>	<b>131,84</b>	<b>568,71</b>	<b>6,73</b>	<b>386,57</b>	<b>0,66</b>	<b>0,75</b>	<b>33,39</b>

## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	180	3,78	8,36	12,93	135,79	54	24,73	91,89	0,47	78,43	0,04	0,07	5,14
109	Флан творожный	75	8,07	4,81	14,04	147,10	139,05	17,52	118,38	1,54	59,31	0,15	0,19	7,45
28	Сдоба с повидлом	51	4,29	3,74	30,48	148,54	31,89	6,16	28,91	0,82	4,1	0,06	0,02	0
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	2,39
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>506</b>	<b>16,27</b>	<b>16,94</b>	<b>82,92</b>	<b>528,99</b>	<b>230,66</b>	<b>50,32</b>	<b>242,56</b>	<b>2,95</b>	<b>141,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>14,98</b>
	<b>Обед</b>													
572	Салат из свеклы отварной	65	0,87	2,83	6,35	56,63	22,05	10,51	23,17	0,75	0	0,01	0,02	1,17
39	Суп крестьянский с крупой	250	2,24	6,07	15,93	116,46	126,5	16,75	187,5	0,24	0	0,06	0,09	12
105	Котлета куриная "Нежная"	90	15,79	11,87	11,20	228,90	130,03	15,36	45,55	0,71	205,82	0,08	0,16	0,56
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	67	4,33	0,66	32,67	154,89	10,48	9,24	19,49	0,93	0	0,07	0,03	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>832</b>	<b>26,89</b>	<b>27,25</b>	<b>106,68</b>	<b>781,30</b>	<b>332,66</b>	<b>86,68</b>	<b>377,71</b>	<b>3,95</b>	<b>243,66</b>	<b>0,39</b>	<b>0,44</b>	<b>20,06</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1338</b>	<b>43,16</b>	<b>44,19</b>	<b>189,60</b>	<b>1310,29</b>	<b>563,32</b>	<b>137,00</b>	<b>620,27</b>	<b>6,90</b>	<b>385,50</b>	<b>0,65</b>	<b>0,72</b>	<b>35,04</b>

## МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
154	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,50	1,82	31,02	34,41	6,59	13,84	0,3	0	0,01	0,01	2,72
208	Фрикадельки "Петушок"	55	8,36	8,06	4,58	115,49	167,58	27,13	98,69	0,64	118,26	0,14	0,22	8,5
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,64	25,62	153,90	13,68	13,75	112,01	0,63	30,45	0,04	0,03	0
188	Булка пшенично-ржаная	54	3,49	0,53	26,33	124,84	8,45	7,45	15,71	0,75	0	0,05	0,02	0
60	Напиток из клюквы с яблоками	200	0,14	0,09	21,10	82,02	4,95	3,26	3,16	0,5	0	0,01	0,01	1,58
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>519</b>	<b>15,63</b>	<b>15,82</b>	<b>79,45</b>	<b>507,27</b>	<b>229,07</b>	<b>58,18</b>	<b>243,41</b>	<b>2,82</b>	<b>148,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>12,80</b>
	<b>Обед</b>													
598	Салат из овощей с морской капустой	70	2,61	6,30	6,61	92,95	7,33	9,26	23,73	0,38	0	0,03	0,02	3,31
41	Рассольник ленинградский	250	5,11	4,94	18,05	139,96	183,83	24,62	69,14	0,73	153,07	0,1	0,07	12,33
164	Котлеты Московские	90	9,85	9,38	29,96	178,86	132,3	9,15	131,88	0,63	0	0,05	0,25	0,02
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	18,73	158,87	7,85	32,5	108,98	1,44	59,5	0,16	0,08	0
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8
188	Булка пшенично-ржаная	49	3,17	0,48	23,89	113,28	7,67	6,76	14,25	0,68	0	0,05	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>816</b>	<b>25,59</b>	<b>26,48</b>	<b>112,71</b>	<b>745,03</b>	<b>342,23</b>	<b>83,13</b>	<b>349,52</b>	<b>3,95</b>	<b>212,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,44</b>	<b>18,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>41,22</b>	<b>42,30</b>	<b>192,16</b>	<b>1252,30</b>	<b>571,30</b>	<b>141,31</b>	<b>592,93</b>	<b>6,77</b>	<b>361,28</b>	<b>0,64</b>	<b>0,73</b>	<b>31,26</b>



## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
126	Филе куринное в сметанном соусе	90	9,23	12,66	1,80	134,19	144,71	45,13	216,06	1,81	115,62	0,19	0,25	9,56
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	41,15	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0
	Помидор свежий	30	0,31	0,00	1,04	5,66	83,7	5,22	0	0,23	0	0	0	3
188	Булка пшенично-ржаная	49	3,17	0,48	23,89	113,28	7,67	6,76	14,25	0,68	0	0,05	0,02	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>529</b>	<b>19,10</b>	<b>18,54</b>	<b>83,00</b>	<b>548,53</b>	<b>237,20</b>	<b>57,11</b>	<b>231,37</b>	<b>2,78</b>	<b>148,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>12,56</b>
	<b>Обед</b>													
298	Салат "Тазалык"	80	4,04	7,88	7,80	104,10	84,34	11,33	63,48	0,48	0	0,1	0,12	3,64
41	Суп картофельный с крупой	250	2,55	4,57	20,74	113,69	140,22	20,3	87,25	1,02	105,62	0,18	0,16	11,57
61	Котлеты домашние	90	12,57	8,41	9,37	162,56	108,48	18,64	113,09	1	82,2	0,05	0,1	0,04
114	Каша рисовая вязкая	170	2,58	4,89	28,02	166,83	3,58	18,26	55,83	0,38	32,35	0,03	0,02	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
188	Булка пшенично-ржаная	52	3,36	0,51	25,35	120,21	8,14	7,17	15,13	0,72	0	0,05	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>842</b>	<b>25,23</b>	<b>26,27</b>	<b>115,95</b>	<b>763,73</b>	<b>351,23</b>	<b>77,43</b>	<b>337,94</b>	<b>3,76</b>	<b>220,17</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1371</b>	<b>44,33</b>	<b>44,81</b>	<b>198,95</b>	<b>1312,26</b>	<b>588,43</b>	<b>134,54</b>	<b>569,31</b>	<b>6,54</b>	<b>368,83</b>	<b>0,66</b>	<b>0,70</b>	<b>33,56</b>

## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	3,96	9,82	14,67	219,36	103,2	30,22	129,87	0,67	68,93	0,15	0,06	3,51
60	Запеканка из творога	70	8,21	5,59	13,03	118,82	90,19	17,04	67,56	0,38	85,39	0,08	0,16	10,31
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	5,88	41,03	8,82	0	0	1,11	0	0	0,01	0
188	Булка пшенично-ржаная	53	3,43	0,52	25,84	122,53	8,29	7,31	15,42	0,73	0	0,05	0,02	0
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>538</b>	<b>17,25</b>	<b>17,23</b>	<b>76,94</b>	<b>586,57</b>	<b>270,95</b>	<b>61,57</b>	<b>257,85</b>	<b>2,99</b>	<b>164,32</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>14,47</b>
	<b>Обед</b>													
2	Салат из свежих огурцов	60	0,43	5,93	1,87	61,39	12,31	4,49	22,59	0,82	0	0,02	0,02	5,35
46	Тыкмач (суп с тестом)	250	4,96	3,69	26,09	167,32	150,89	20,44	84,46	0,19	140,9	0,09	0,19	8,57
230	Тефтели рыбные	140	12,35	10,65	15,58	207,34	145,51	21,39	115,16	0,95	38,11	0,08	0,08	0,72
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
190	Булка школьная	54	4,25	0,57	27,15	130,56	8,27	5,83	31,14	0,44	0	0,05	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>864</b>	<b>25,45</b>	<b>26,61</b>	<b>116,06</b>	<b>808,36</b>	<b>360,73</b>	<b>86,97</b>	<b>355,35</b>	<b>3,73</b>	<b>216,85</b>	<b>0,41</b>	<b>0,45</b>	<b>20,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1402</b>	<b>42,70</b>	<b>43,84</b>	<b>193,00</b>	<b>1394,93</b>	<b>631,68</b>	<b>148,54</b>	<b>613,20</b>	<b>6,72</b>	<b>381,17</b>	<b>0,71</b>	<b>0,78</b>	<b>35,44</b>

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	175	5,69	4,43	25,14	190,94	64,86	39,23	95,83	0,98	18,74	0,19	0,07	4,81
62	Омлет натуральный	50	5,19	6,24	0,97	89,68	38	6,48	65,34	0,96	75,02	0,03	0,14	1,18
84	Десерт фруктовый "Яблоки и груши с сахаром"	90	2,30	5,25	13,28	67,79	105,71	7,4	49,51	0,31	68,95	0,01	0,06	0,18
188	Булка пшенично-ржаная	38	2,46	0,37	18,53	87,85	5,94	5,24	11,05	0,53	0	0,04	0,02	0
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>553</b>	<b>15,77</b>	<b>16,32</b>	<b>83,39</b>	<b>533,81</b>	<b>220,23</b>	<b>60,26</b>	<b>225,11</b>	<b>2,90</b>	<b>162,71</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>14,99</b>
	<b>Обед</b>													
156	Салат из белокачанной капусты (б/м)	60	1,47	5,07	6,58	51,24	18,52	11,8	46,3	0,79	0	0,04	0,08	4,22
47	Нугыли шyd с грудкой куриной.	200/10	7,18	4,05	21,01	126,77	125,44	27,66	123,8	0,65	127,8	0,17	0,17	10,2
105	Котлета куриная "Нежная"	90	10,79	13,20	11,20	208,90	182,04	21,07	65,55	1,21	71,82	0,08	0,16	0,56
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,64	25,62	153,90	13,68	13,75	112,01	0,63	30,45	0,04	0,03	0
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59
188	Булка пшенично-ржаная	56	3,62	0,55	27,30	129,46	8,76	7,72	16,29	0,78	0	0,05	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>776</b>	<b>26,40</b>	<b>27,54</b>	<b>117,04</b>	<b>767,27</b>	<b>354,31</b>	<b>83,62</b>	<b>366,45</b>	<b>4,15</b>	<b>230,07</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>20,57</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1329</b>	<b>42,17</b>	<b>43,86</b>	<b>200,43</b>	<b>1301,08</b>	<b>574,54</b>	<b>143,88</b>	<b>591,56</b>	<b>7,05</b>	<b>392,78</b>	<b>0,67</b>	<b>0,75</b>	<b>35,56</b>



## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
2	Салат из свежих огурцов	50	0,36	4,94	1,56	51,16	10,26	3,74	18,83	0,68	0	0,01	0,02	4,46
461	Колбаски аппетитные	60	10,02	8,25	6,14	167,11	193,63	13,68	88,65	0,04	95,85	0,04	0,18	8,1
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	18,73	158,87	7,85	32,5	108,98	1,44	59,5	0,16	0,08	0
187	Булочка пшенично-ржаная	56	3,64	0,55	27,38	129,84	8,78	7,73	16,46	0,78	0	0,06	0,02	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>516</b>	<b>18,81</b>	<b>19,11</b>	<b>68,93</b>	<b>565,50</b>	<b>220,97</b>	<b>57,65</b>	<b>232,92</b>	<b>2,99</b>	<b>155,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>12,56</b>
	<b>Обед</b>													
572	Салат из свеклы отварной	60	2,83	3,21	7,70	52,28	18,56	10,91	21,39	0,69	0	0,01	0,02	0,43
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной	250/12,5	2,35	6,37	16,72	122,28	132,82	17,58	196,87	0,25	0	0,06	0,09	12,6
180	Котлета "Бриз"	90	12,48	9,11	8,68	154,11	145,89	4,77	33,91	0,93	186,72	0,1	0,16	0,91
87	Пюре картофельное	165	3,57	5,95	26,20	171,09	44,5	35,91	105,2	1,31	39,02	0,18	0,14	6,51
188	Булка пшенично-ржаная	68	4,40	0,67	33,15	157,20	10,64	9,38	19,78	0,94	0	0,07	0,03	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>845,5</b>	<b>25,83</b>	<b>25,36</b>	<b>107,57</b>	<b>715,48</b>	<b>352,86</b>	<b>78,55</b>	<b>377,15</b>	<b>4,17</b>	<b>225,74</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>20,45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1361,50</b>	<b>44,64</b>	<b>44,47</b>	<b>176,50</b>	<b>1280,98</b>	<b>573,83</b>	<b>136,20</b>	<b>610,07</b>	<b>7,16</b>	<b>381,09</b>	<b>0,69</b>	<b>0,74</b>	<b>33,01</b>



## МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
175	Гуляш из куриного филе	100	11,04	6,87	4,30	126,65	151,02	29,92	113,36	1,32	0	0,15	0,18	0,79
105	Макаронные изделия отварные	160	5,19	5,35	41,15	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0
	Огурец соленый	15	0,11	3,21	0,34	1,99	63,04	21,83	93,13	0,68	110,35	0,05	0,08	12,34
188	Булка пшенично-ржаная	45	2,71	0,44	21,94	104,03	7,04	6,21	13,09	0,62	0	0,04	0,02	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>520</b>	<b>19,25</b>	<b>15,92</b>	<b>82,85</b>	<b>528,08</b>	<b>222,22</b>	<b>57,96</b>	<b>220,64</b>	<b>2,68</b>	<b>143,39</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>13,13</b>
	<b>Обед</b>													
170	Маринад овощной с томатом	65	0,97	1,51	7,19	83,05	15,4	9,27	33,38	0,54	0	0,03	0,03	2,01
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	200/10	4,29	4,15	12,16	113,53	127,23	20,68	58,08	0,78	130,6	0,09	0,06	5,32
157	Битки нежные	115	11,83	16,40	2,52	158,26	190,26	47,95	247,9	1,41	50,3	0,2	0,32	5,38
105	Макаронные изделия отварные	150	4,86	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
188	Булка пшенично-ржаная	57	3,69	0,56	27,79	131,77	8,92	7,86	16,58	0,79	0	0,06	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>797</b>	<b>25,77</b>	<b>27,64</b>	<b>112,91</b>	<b>805,04</b>	<b>348,91</b>	<b>87,49</b>	<b>360,10</b>	<b>3,69</b>	<b>211,88</b>	<b>0,39</b>	<b>0,44</b>	<b>18,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1317</b>	<b>45,02</b>	<b>43,56</b>	<b>195,76</b>	<b>1333,12</b>	<b>571,13</b>	<b>145,45</b>	<b>580,74</b>	<b>6,37</b>	<b>355,27</b>	<b>0,63</b>	<b>0,73</b>	<b>31,59</b>

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,20	9,28	14,36	150,87	60	27,48	102,1	0,52	87,14	0,04	0,08	5,71
65	Омлет с сыром	75	8,71	3,53	21,33	190,12	80,43	14,89	38,34	1,2	13,58	0,18	0,07	7,07
265	Ватрушка наливная	50	4,67	5,49	18,25	87,19	69,1	1,26	82,71	1	64,21	0,01	0,1	0,02
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>525</b>	<b>19,23</b>	<b>19,60</b>	<b>71,46</b>	<b>513,02</b>	<b>269,98</b>	<b>50,63</b>	<b>268,15</b>	<b>2,82</b>	<b>174,93</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>13,45</b>
	<b>Обед</b>													
173	Салат из свежих помидоров и огурцов	65	0,60	5,22	1,68	41,29	12,13	10	15,8	0,45	0	0,01	0,01	4,27
45	Пуштые шyd (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	3,55	3,60	19,84	143,77	141,58	19,39	160,14	0,29	89,44	0,06	0,21	15,5
179	Котлетка "Донская"	100	10,96	10,19	24,00	167,21	200,15	7	34,73	0,59	63,98	0,09	0,11	1,2
112	Каша гречневая вязкая	180	6,74	6,39	22,45	190,65	9,42	38,97	130,71	1,7	71,37	0,19	0,09	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	69	4,46	0,68	33,64	159,52	10,79	9,51	20,07	0,96	0	0,07	0,03	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>864</b>	<b>26,51</b>	<b>26,13</b>	<b>116,73</b>	<b>760,95</b>	<b>374,52</b>	<b>84,87</b>	<b>361,45</b>	<b>4,04</b>	<b>224,79</b>	<b>0,42</b>	<b>0,45</b>	<b>20,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1389</b>	<b>45,74</b>	<b>45,73</b>	<b>188,19</b>	<b>1273,97</b>	<b>644,50</b>	<b>135,50</b>	<b>629,60</b>	<b>6,86</b>	<b>399,72</b>	<b>0,67</b>	<b>0,78</b>	<b>34,42</b>

## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
118	Каша пшеничная молочная	150/10	6,45	13,99	14,72	282,37	150,94	30,37	174,64	0,17	123,4	0,21	0,16	4,94
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,34	0,32	18,58	74,52	12,94	7,05	8,61	1,75	0	0,02	0,01	3,6
417	Ватрушка с творогом	62	8,88	2,58	19,78	117,02	50,06	14,6	53,8	0,41	35,81	0,02	0,11	0,15
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>522</b>	<b>15,80</b>	<b>16,90</b>	<b>77,75</b>	<b>570,25</b>	<b>220,41</b>	<b>53,75</b>	<b>240,21</b>	<b>2,49</b>	<b>159,21</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>14,44</b>
	<b>Обед</b>													
268	Салат "Сезонный"	60	0,66	4,99	5,85	50,59	37,67	5,37	19,2	0,32	0	0,02	0,02	3,03
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	6,95	5,63	15,04	133,32	144,12	13,72	36,48	0,81	72	0,04	0,07	1,5
227	Нимысьтыз запеканка (особая запеканка)	100	11,36	9,85	2,96	139,11	90,78	21,76	200,4	0,79	107,76	0,09	0,2	0,58
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102	1,27	37,84	0,17	0,14	6,32
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
188	Булка пшенично-ржаная	63	4,07	0,62	30,72	145,64	9,86	8,69	18,33	0,87	0	0,06	0,03	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>845,5</b>	<b>26,63</b>	<b>26,89</b>	<b>105,45</b>	<b>732,13</b>	<b>331,30</b>	<b>86,27</b>	<b>379,79</b>	<b>4,18</b>	<b>217,60</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>20,25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1367,50</b>	<b>42,43</b>	<b>43,79</b>	<b>183,20</b>	<b>1302,38</b>	<b>551,71</b>	<b>140,02</b>	<b>620,00</b>	<b>6,67</b>	<b>376,81</b>	<b>0,65</b>	<b>0,74</b>	<b>34,69</b>