

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 60"



/Л. Н. Кунаева/

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А. О. Шамшурин/

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ**  
**ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

2024

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	6,98	36,74	218,21	107,28	37,02	104,27	1,29	27,44	0,2	0,04	6,71
62	Омлет натуральный	70	7,26	9,14	1,35	125,55	91,53	9,08	93,48	1,34	131,03	0,04	0,18	5,59
185	Сдоба обыкновенная с кунжутом	52	3,81	2,29	27,78	152,83	15,69	9,37	30,28	0,26	5,81	0,04	0,03	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>522</b>	<b>19,23</b>	<b>19,71</b>	<b>83,39</b>	<b>581,43</b>	<b>274,95</b>	<b>62,47</b>	<b>273,03</b>	<b>2,99</b>	<b>174,28</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>12,95</b>
	<b>Обед</b>													
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	90	0,77	0,29	10,72	67,07	47,63	11,15	43,75	0,5	0	0,03	0,08	3,24
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6,30	7,29	95,94	167,56	35,28	154,49	1,19	180,5	0,15	0,18	11,39
157	Битки нежные	115	11,83	12,40	7,52	198,26	143,26	21,95	129,88	0,91	0	0,15	0,2	0,38
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
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
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,35	17,76	87,14	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>25,08</b>	<b>24,94</b>	<b>117,05</b>	<b>822,39</b>	<b>373,29</b>	<b>80,33</b>	<b>366,71</b>	<b>3,62</b>	<b>213,54</b>	<b>0,37</b>	<b>0,49</b>	<b>20,76</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1402</b>	<b>44,31</b>	<b>44,65</b>	<b>200,44</b>	<b>1403,82</b>	<b>648,24</b>	<b>142,80</b>	<b>639,74</b>	<b>6,61</b>	<b>387,82</b>	<b>0,67</b>	<b>0,82</b>	<b>33,71</b>

## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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	175	3,93	5,00	28,30	182,02	83,11	32,79	90,21	0,75	53,76	0,06	0,09	6,57
109	Флан творожный	75	11,83	5,06	11,76	147,41	122,76	17,52	130,9	1,18	54,4	0,15	0,2	6,82
6	Рулетик с маком	51	3,22	9,57	25,04	195,48	66,24	12,01	53,79	0,75	32,3	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>501</b>	<b>19,18</b>	<b>19,68</b>	<b>80,22</b>	<b>583,43</b>	<b>272,56</b>	<b>62,32</b>	<b>274,90</b>	<b>2,73</b>	<b>140,46</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>13,39</b>
<b>Обед</b>														
31	Салат "Веснушка"	75	1,25	3,77	8,70	70,71	57,32	12,32	27,48	0,29	0	0,03	0,02	3,79
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02
10	Котлета, рубленая куриная	90	13,06	9,52	13,38	167,83	126,99	16,66	86,51	1,49	84	0,07	0,14	0
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33
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
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,35	17,76	87,14	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>835</b>	<b>26,71</b>	<b>27,60</b>	<b>113,00</b>	<b>738,20</b>	<b>383,34</b>	<b>87,39</b>	<b>364,37</b>	<b>4,17</b>	<b>235,89</b>	<b>0,39</b>	<b>0,43</b>	<b>20,96</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1336</b>	<b>45,89</b>	<b>47,28</b>	<b>193,22</b>	<b>1321,63</b>	<b>655,90</b>	<b>149,71</b>	<b>639,27</b>	<b>6,90</b>	<b>376,35</b>	<b>0,64</b>	<b>0,74</b>	<b>34,35</b>



# МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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>													
182	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	75	0,96	3,64	3,09	48,08	54	9,65	35,25	0,41	0	0,01	0,01	2,7
208	Фрикадельки "Петушок"	60	9,12	7,70	5,00	125,99	73,72	13,23	31,3	0,7	96,28	0,14	0,21	7,36
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,64	25,62	153,90	95,29	25,81	155,3	0,63	61,41	0,09	0,07	0
	Хлеб пшеничный	32	2,29	0,28	14,21	69,71	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>527</b>	<b>15,75</b>	<b>16,42</b>	<b>76,51</b>	<b>508,18</b>	<b>230,19</b>	<b>52,30</b>	<b>226,25</b>	<b>2,69</b>	<b>157,69</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>14,16</b>
	<b>Обед</b>													
158	Салат из квашеной капусты	65	1,02	3,25	6,47	57,44	26,84	9,15	19,75	0,37	0	0,01	0,01	10,02
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной,,	250/10	2,40	4,70	23,81	159,57	142,8	19,83	96,3	0,39	134,68	0,11	0,15	10,92
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	140,3	14,05	51,88	0,6	58,24	0,05	0,18	0,02
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	26,37	169,46	8,37	31,4	116,24	1,69	31,47	0,17	0,08	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный..	40	2,86	0,28	18,86	89,57	7,04	4,87	22,62	0,38	0	0,03	0,01	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>835</b>	<b>25,45</b>	<b>24,53</b>	<b>112,94</b>	<b>744,01</b>	<b>331,96</b>	<b>87,48</b>	<b>334,28</b>	<b>4,16</b>	<b>224,39</b>	<b>0,40</b>	<b>0,44</b>	<b>20,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1362</b>	<b>41,20</b>	<b>40,95</b>	<b>189,45</b>	<b>1252,19</b>	<b>562,15</b>	<b>139,78</b>	<b>560,53</b>	<b>6,85</b>	<b>382,08</b>	<b>0,65</b>	<b>0,74</b>	<b>35,12</b>

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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>													
155	Сардельки молодежные	70	8,69	5,77	1,94	108,56	209,99	32,85	194,51	1,96	109,18	0,16	0,21	5,82
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,85	0,77	62,87	10,56	22,3	33,5	0,45	0	0,09	0,08	3,3
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,35	17,76	87,14	0	0	0	0	0	0	0	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>510</b>	<b>18,61</b>	<b>15,99</b>	<b>83,72</b>	<b>576,99</b>	<b>227,65</b>	<b>56,88</b>	<b>232,17</b>	<b>2,58</b>	<b>140,16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,30</b>	<b>14,87</b>
	<b>Обед</b>													
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	15,91	30,81	0,5	0	0,04	0,05	2,86
42	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	4,56	20,01	118,82	142,9	19,3	124,15	1,29	129,5	0,18	0,19	11,21
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	9,87	14,30	126,65	161,02	14,92	73,36	0,92	59,45	0,08	0,15	1,92
100	Рис припущенный	150	3,70	4,86	21,50	220,13	4,83	26,25	79,75	0,54	30,98	0,04	0,03	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
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>827</b>	<b>25,28</b>	<b>25,34</b>	<b>101,40</b>	<b>720,37</b>	<b>333,92</b>	<b>87,44</b>	<b>343,98</b>	<b>4,19</b>	<b>219,93</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>18,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1337</b>	<b>43,89</b>	<b>41,33</b>	<b>185,12</b>	<b>1297,36</b>	<b>561,57</b>	<b>144,32</b>	<b>576,15</b>	<b>6,77</b>	<b>360,09</b>	<b>0,63</b>	<b>0,74</b>	<b>33,66</b>



# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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>													
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	180	4,06	6,13	25,18	190,22	81,63	27,2	112,41	1,14	73,3	0,13	0,05	6,75
60	Запеканка из творога	75	11,19	5,99	10,74	158,38	90,2	19,65	93,81	0,78	63,63	0,05	0,19	6,79
	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,76	3,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,05	6,17	0,01	0,06	0,15
285	Шанежка наливная с яйцами	46	2,91	1,57	24,13	125,27	11,8	5,75	31,69	0,54	19,53	0,06	0,03	0,01
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>19,12</b>	<b>16,99</b>	<b>83,33</b>	<b>579,04</b>	<b>229,21</b>	<b>57,60</b>	<b>270,10</b>	<b>2,56</b>	<b>162,63</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>13,70</b>
	<b>Обед</b>													
268	Салат "Сезонный"	70	0,77	4,65	6,82	59,02	20,62	8,6	22,4	0,37	0	0,02	0,02	5,56
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной	250/10	7,23	3,86	34,48	174,59	164,93	24,53	89,19	1,17	113,8	0,09	0,1	8,11
230	Тефтели рыбные	140	11,95	10,65	9,58	207,34	105,51	13,39	149,16	0,65	78,11	0,08	0,18	0,72
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,93
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>875</b>	<b>26,91</b>	<b>25,07</b>	<b>116,55</b>	<b>781,18</b>	<b>338,28</b>	<b>87,35</b>	<b>383,87</b>	<b>4,12</b>	<b>227,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,44</b>	<b>20,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1391</b>	<b>46,03</b>	<b>42,06</b>	<b>199,88</b>	<b>1360,23</b>	<b>567,49</b>	<b>144,95</b>	<b>653,97</b>	<b>6,68</b>	<b>390,02</b>	<b>0,63</b>	<b>0,77</b>	<b>34,02</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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	180	5,86	6,28	33,07	196,39	96,55	33,31	93,84	1,16	24,69	0,18	0,03	6,04
62	Омлет натуральный	70	7,26	9,14	1,35	125,55	91,53	9,08	93,48	1,34	131,03	0,04	0,18	5,59
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	75	0,65	0,24	8,93	55,89	39,7	9,29	36,46	0,42	0	0,02	0,07	2,7
	Хлеб пшеничный	21	1,50	0,18	9,33	45,75	0	0	0	0	0	0	0	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>546</b>	<b>15,47</b>	<b>15,89</b>	<b>67,80</b>	<b>482,10</b>	<b>228,23</b>	<b>51,68</b>	<b>223,78</b>	<b>2,97</b>	<b>155,72</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>14,33</b>
	<b>Обед</b>													
156	Салат из белокачанной капусты	75	1,14	3,74	7,23	67,72	30,03	12,09	34,61	0,41	0	0,04	0,06	3,24
584	Суп из овощей с сыром	200	3,20	6,13	14,74	104,55	106,25	15,97	59,82	0,55	139,16	0,09	0,12	12,2
509	Котлеты, биточки (особые)	90	13,59	9,42	17,11	186,18	119,83	17,49	45,82	1,3	0	0,12	0,18	0
69	Соус томатный	50	0,76	2,51	4,02	41,96	4,4	7,39	13,49	0,31	17,7	0,01	0,01	3,5
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,64	25,62	153,90	95,29	25,81	155,3	0,63	61,41	0,09	0,07	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,32	15,99	78,43	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>831</b>	<b>25,90</b>	<b>27,00</b>	<b>106,18</b>	<b>723,86</b>	<b>362,41</b>	<b>86,93</b>	<b>336,53</b>	<b>3,93</b>	<b>218,27</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>18,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1377</b>	<b>41,37</b>	<b>42,89</b>	<b>173,98</b>	<b>1205,96</b>	<b>590,64</b>	<b>138,61</b>	<b>560,31</b>	<b>6,90</b>	<b>373,99</b>	<b>0,62</b>	<b>0,73</b>	<b>33,27</b>



## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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>													
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	15,91	30,81	0,5	0	0,04	0,05	2,86
546	Котлета Геркулес	60	8,59	7,37	9,66	137,53	159,76	12,19	96,58	1,02	111,39	0,06	0,1	0,35
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,93
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,35	17,76	87,14	0	0	0	0	0	0	0	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>510</b>	<b>15,72</b>	<b>18,58</b>	<b>82,55</b>	<b>553,21</b>	<b>220,91</b>	<b>62,48</b>	<b>226,18</b>	<b>2,87</b>	<b>146,87</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>14,89</b>
	<b>Обед</b>													
460	Салат из свеклы с изюмом	60	0,80	2,68	11,56	69,06	16,1	9,42	18,46	0,31	0	0,01	0,02	1,97
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02
180	Котлета "Бриз"	90	13,42	8,11	8,68	154,11	115,89	12,57	93,91	0,33	56,72	0,1	0,14	3,91
87	Пюре картофельное	175	3,78	6,31	27,79	181,46	47,2	38,09	111,57	1,39	41,39	0,19	0,15	6,92
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>835</b>	<b>26,92</b>	<b>25,78</b>	<b>116,03</b>	<b>748,59</b>	<b>338,07</b>	<b>87,41</b>	<b>380,21</b>	<b>4,15</b>	<b>212,16</b>	<b>0,42</b>	<b>0,46</b>	<b>18,92</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>42,64</b>	<b>44,36</b>	<b>198,58</b>	<b>1301,80</b>	<b>558,98</b>	<b>149,89</b>	<b>606,39</b>	<b>7,02</b>	<b>359,03</b>	<b>0,69</b>	<b>0,74</b>	<b>33,81</b>



## МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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>													
491	Тефтели (с рисом)	60/50	8,13	10,83	2,25	176,57	209,11	44,99	218,31	0,73	112,35	0,25	0,28	7,86
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
	Огурец свежий	15	0,11	0,01	0,48	2,19	10,04	1,83	5,48	0,1	0	0	0	2,6
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,36	18,21	89,32	0	0	0	0	0	0	0	0
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>516</b>	<b>17,59</b>	<b>16,21</b>	<b>79,48</b>	<b>568,50</b>	<b>242,24</b>	<b>62,43</b>	<b>224,79</b>	<b>2,90</b>	<b>143,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>12,36</b>
	<b>Обед</b>													
158	Салат из квашеной капусты	65	1,02	3,25	6,47	57,44	26,84	9,15	19,75	0,37	0	0,01	0,01	10,02
39	Рассольник	250	1,92	4,47	15,74	108,93	17,36	5,57	49,35	0,1	39,5	0,08	0,07	1,25
155	Сардельки молодежные	90	11,17	7,42	2,49	139,57	269,98	42,23	250,08	2,52	140,37	0,2	0,27	6,42
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,85	0,77	62,87	10,56	22,3	33,5	0,45	0	0,09	0,08	3,3
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
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>870</b>	<b>25,35</b>	<b>25,89</b>	<b>103,63</b>	<b>773,06</b>	<b>332,02</b>	<b>87,43</b>	<b>381,23</b>	<b>4,18</b>	<b>212,91</b>	<b>0,41</b>	<b>0,45</b>	<b>20,99</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1386</b>	<b>42,94</b>	<b>42,10</b>	<b>183,11</b>	<b>1341,57</b>	<b>574,26</b>	<b>149,86</b>	<b>606,02</b>	<b>7,08</b>	<b>356,24</b>	<b>0,66</b>	<b>0,74</b>	<b>33,35</b>

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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>													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,49	5,71	32,34	208,02	94,98	37,47	103,1	0,85	61,44	0,07	0,1	7,5
62	Омлет натуральный	70	7,26	9,14	1,35	125,55	91,53	9,08	93,48	1,34	131,03	0,04	0,18	5,59
265	Ватрушка наливная	41	3,83	4,51	22,30	144,71	35,42	4,03	24,26	0,2	43,37	0,14	0,02	0,01
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>511</b>	<b>15,58</b>	<b>19,36</b>	<b>75,95</b>	<b>554,13</b>	<b>222,53</b>	<b>50,58</b>	<b>220,84</b>	<b>2,45</b>	<b>235,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>13,10</b>
	<b>Обед</b>													
101	Салат Деревенский	75	3,06	8,26	7,76	115,86	14,49	13,54	57,88	0,71	22,5	0,07	0,09	4,14
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	7,33	10,75	97,58	143,4	10,1	45,15	0,33	94,5	0,05	0,09	9,89
179	Котлетка "Донская"	90	11,97	5,17	9,40	162,49	157,14	16,3	121,26	0,43	82,58	0,08	0,16	1,08
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	34,34	127,14	1,84	34,42	0,18	0,09	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
	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,32	15,99	78,43	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>846</b>	<b>26,76</b>	<b>27,49</b>	<b>103,77</b>	<b>768,65</b>	<b>336,82</b>	<b>84,19</b>	<b>382,08</b>	<b>4,15</b>	<b>234,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>20,86</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1357</b>	<b>42,34</b>	<b>46,85</b>	<b>179,72</b>	<b>1322,78</b>	<b>559,35</b>	<b>134,77</b>	<b>602,92</b>	<b>6,60</b>	<b>469,84</b>	<b>0,67</b>	<b>0,74</b>	<b>33,96</b>



## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	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>													
575	Каша пшенная с молоком, вязкая	190	5,25	5,60	23,25	200,10	61,5	41,07	103,46	1,04	39,87	0,21	0,08	5,48
59	Пудинг из творога (запеченный)	65	8,07	6,76	13,60	118,27	64,43	12,74	89,62	0,24	82,56	0,04	0,15	4,25
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	7,88	41,03	8,82	0	0	1,21	0	0	0,01	0
249	Сдоба обыкновенная	42	3,35	2,25	23,37	126,46	7,28	4,75	27,27	0,31	4,98	0,04	0,02	0
588	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,69	77,44	3,05	43,5	0,09	15,6	0	0,02	0,03
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>529</b>	<b>19,11</b>	<b>17,27</b>	<b>83,57</b>	<b>579,65</b>	<b>222,72</b>	<b>62,45</b>	<b>265,39</b>	<b>2,98</b>	<b>143,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>12,56</b>
	<b>Обед</b>													
156	Салат из белокачанной капусты	75	1,14	3,74	7,23	67,72	30,03	12,09	34,61	0,41	0	0,04	0,06	3,24
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	114,12	7,72	36,48	0,51	82	0,04	0,06	1,5
5	Биточки (котлеты) из рыбы с творогом	100	12,22	8,49	11,14	176,63	150,9	17,78	163,1	0,57	94,81	0,07	0,16	6,25
87	Пюре картофельное	175	3,78	6,31	27,79	181,46	47,2	38,09	111,57	1,39	41,39	0,19	0,15	6,92
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
	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,30	15,10	74,07	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>866,5</b>	<b>26,88</b>	<b>26,75</b>	<b>103,75</b>	<b>749,81</b>	<b>353,36</b>	<b>87,12</b>	<b>376,41</b>	<b>4,06</b>	<b>218,20</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>19,49</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395,50</b>	<b>45,99</b>	<b>44,02</b>	<b>187,32</b>	<b>1329,46</b>	<b>576,08</b>	<b>149,57</b>	<b>641,80</b>	<b>7,04</b>	<b>361,21</b>	<b>0,67</b>	<b>0,73</b>	<b>32,05</b>