

СОГЛАСОВАНО:



(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"01" 09 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"

(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.

(генеральный директор)

"01" сентября 2021 г



МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов на 2021-2022гг для учащихся 7-11 лет в
муниципальных общеобразовательных учреждениях

г Липецк

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из капусты с горошком	50	0,70	2,55	4,45	44,00	16,23	0,01	0,02	0	18,69	13,81	7,58	0,26	5,69	43
Гуляш	40/40	11,12	5,20	3,20	105,60	0,4	0,03	0,07	10,67	19,47	121,00	196,67	0,77	1,69	437
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50	0	0,206	0,1	12,5	13,0625	174,81	116,69	4	222,5	508
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	8,71	685
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	457,5	23,12	15,23	79,65	552,50	16,65	0,30	0,19	23,17	70,07	340,02	352,68	7,62	238,59	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из капусты с горошком	25	0,35	1,28	2,23	22,00	8,115	0,005	0,01	0	9,345	6,905	3,79	0,13	2,845	43
Суп рыбный с зеленью	200/1	6,87	6,72	11,47	133,80	7,29	0,05	0,12	12	36,24	141,22	37,88	1,01	460,6	Тугельян 87
Гуляш	40/40	11,12	5,20	3,20	105,60	0,4	0,027	0,073	10,6667	19,4667	121	196,67	0,767	1,693333	437
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50	0	0,206	0,1	12,5	13,0625	174,81	116,69	4	222,5	508
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	633,5	28,29	20,15	79,65	616,90	15,83	0,32	0,30	35,17	91,03	468,40	376,33	7,70	696,35	
Итого за день:	1091	51,42	35,38	159,30	1169,40	32,48	0,62	0,50	58,33	161,10	808,42	729,00	15,32	934,94	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,61	3,94	40,95	2,875	0,026	0,028	0	11,76	21,87	14,15	0,49	102,83	40
Котлета мясная по-хлыновски с томатным соусом	60/30	9,96	8,52	8,31	152,82	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984	96,996	454
Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25	15,125	0,116	0,093	21,25	30,8125	72,163	23,125	0,838	540,375	520
Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00	3,2	0,06	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48	0	701
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	462,5	16,96	17,73	78,40	544,42	21,20	0,52	0,18	36,25	84,56	191,45	86,68	5,17	740,20	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из моркови с яблоком	25	0,22	1,31	1,97	20,48	1,4375	0,013	0,014	0	5,88	10,935	7,075	0,245	51,415	40
Борщ Сибирский со сметаной и зеленью	200/10/1	4,48	5,36	11,84	110,40	5,03	0,08	0,04	0	4,2	78,34	27,6	1,37	368,02	111
Котлета мясная по-хлыновски с томатным соусом	60/30	9,96	8,52	8,31	152,82	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984	96,996	454
Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25	15,125	0,116	0,093	21,25	30,8125	72,163	23,125	0,838	540,375	520
Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00	3,2	0,06	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48	0	701
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	648,5	19,88	21,27	79,02	586,94	24,79	0,57	0,21	36,25	76,94	252,92	96,76	5,50	1056,81	
Итого за день:	1111	36,84	39,00	157,42	1131,36	45,99	1,09	0,39	72,50	161,49	444,37	183,44	10,67	1797,01	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	5,13	0,03	0,2	0	11,6	22,49	10,38	0,43	142,03	71
Плов из птицы	175	12,95	12,95	23,80	269,50	0,45	0,063	0,063	26,25	16,95	180,46	41,875	1,45	268,25	492
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20	0,08	0	0	16	56	84	1,2	0	639
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	422,5	16,75	18,46	70,85	520,50	25,58	0,21	0,26	26,25	56,17	281,81	156,68	4,66	410,28	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	2,565	0,015	0,1	0	5,8	11,245	5,19	0,215	71,015	71
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	6,6	0,02	0,05	0,02	9,6	22,8	15,97	0,64	385	140
Плов из птицы	175	12,95	12,95	23,80	269,50	0,45	0,063	0,063	26,25	16,95	180,46	41,875	1,45	268,25	492
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20	0,08	0	0	16	56	84	1,2	0	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	598,5	18,72	17,93	85,95	585,50	29,62	0,21	0,21	26,27	59,97	293,37	167,46	5,09	724,27	
Итого за день:	1021	35,48	36,39	156,81	1106,00	55,20	0,42	0,48	52,52	116,15	575,18	324,13	9,75	1134,55	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	4,65	0,05	0,02	139,5	9,33	28,89	9,77	0,33	46,07	б/н
Котлеты из филе цыпленка с томатным соусом	60/30	11,94	9,54	13,44	189,00	0,00	0,04	4,81	7,00	8,40	84,70	16,90	1,00	218,88	498
Макароны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75	0	0,813	0,05	17,5	4,05	30,975	17,625	0,925	25,2875	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	8,71	685
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	447,5	20,94	16,88	80,92	563,01	4,67	0,95	4,88	164,00	40,63	174,96	76,03	4,84	298,95	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Кукуруза консервированная	10	0,29	0,62	0,80	9,93	2,325	0,025	0,01	69,75	4,665	14,445	4,885	0,165	23,035	б/н
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,40	14,72	0,05	0,04	0	34,66	38,1	17,8	0,64	303,74	124
Котлеты из филе цыпленка с томатным соусом	60/30	11,94	9,54	13,44	189,00	0,00	0,04	4,81	7,00	8,40	84,70	16,90	1,00	218,88	498
Макароны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75	0	0,813	0,05	17,5	4,05	30,975	17,625	0,925	25,2875	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	648,5	21,16	20,68	79,23	592,08	17,07	0,96	4,91	94,25	64,69	192,67	78,51	4,52	579,65	
Итого за день:	1096	42,10	37,56	160,15	1155,09	21,74	1,91	9,79	258,24	105,32	367,63	154,54	9,36	878,60	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,45	44,00	16,23	0,01	0,02	0	18,69	13,81	7,58	0,26	5,69	43
Жаркое по - домашнему	175	15,58	8,58	18,90	218,75	7,475	0,175	0,263	16,475	24,7	266,41	51,675	3,15	952,3125	436
Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	100	0,013	0,067	0	21,33	3,47	2,47	0,63	10,27	705
Батон нарезной . витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	462,5	20,53	12,10	68,45	469,15	123,71	0,25	0,35	16,48	82,28	312,49	92,59	6,42	968,27	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из капусты с морковью	25	0,35	1,28	2,23	22,00	8,115	0,005	0,01	0	9,345	6,905	3,79	0,13	2,845	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40	25,65	0,18	0,06	0	30,46	69,74	28,24	1,62	378,18	139
Жаркое по - домашнему	175	15,58	8,58	18,90	218,75	7,475	0,175	0,263	16,475	24,7	266,41	51,675	3,15	952,3125	436
Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	100	0,013	0,067	0	21,33	3,47	2,47	0,63	10,27	705
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	638,5	24,91	14,87	72,98	530,15	141,24	0,41	0,40	16,48	97,46	369,39	106,60	7,11	1343,61	
Итого за день:	1101,00	45,44	26,97	141,43	999,30	264,95	0,66	0,75	32,95	179,74	681,88	199,18	13,53	2311,88	

2 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	0,03	0,03	0	13,03	26,4	18,24	0,34	96,08	туфельки
Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,00	0	0,053	0	0	7,10667	100,13	11,853	1,467	0	431
Макароны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75	0	0,813	0,05	17,5	4,05	30,975	17,625	0,925	25,2875	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	8,71	685
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	6/н
Итого:	457,5	19,93	17,03	74,81	536,30	2,42	0,95	0,08	17,50	43,04	187,91	79,46	5,32	130,08	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из моркови	25	0,31	0,03	2,91	13,08	1,2	0,015	0,015	0	6,515	13,2	9,12	0,17	48,04	туфельки
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40	24,76	0,02	0	1,68	26,08	242,78	16,8	0,58	0	139
Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,00	0	0,053	0	0	7,10667	100,13	11,853	1,467	0	431
Макароны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75	0	0,813	0,05	17,5	4,05	30,975	17,625	0,925	25,2875	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	6/н
Итого:	633,5	20,27	18,89	77,29	566,23	25,98	0,93	0,07	19,18	56,67	411,55	76,70	4,93	82,04	
Итого за день:	1091	40,20	35,92	152,10	1102,53	28,40	1,88	0,15	36,68	99,71	599,45	156,16	10,26	212,12	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,01	0,02	0	17,58	20,49	10,45	0,67	136,8	Тутельян 33
Биточки из филе цыпленка с соусом томатным	60/30	10,44	10,50	11,58	183,60	0,000	0,036	4,812	6,996	8,400	84,696	16,896	0,996	218,880	499/587
Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00	0	0,025	0,013	16,875	1,1375	50,788	13,613	0,438	33,8125	511
Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	12,9	0,02	0,01	0	23,52	11,5	6,5	0,24	99,4	699
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	6/н
Итого:	432,5	18,23	19,64	94,59	628,95	17,65	0,14	4,85	23,87	68,20	196,27	78,32	4,73	488,89	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из свеклы	25	0,36	1,52	2,09	23,48	2,375	0,005	0,01	0	8,79	10,245	5,225	0,335	68,4	Тутельян 33
Суп - лапша с зеленью	200/1	2,24	4,64	11,12	96,00	0,4	0,04	0,012	0	15,76	23,44	8,36	0,47	42,5	140
Биточки из филе цыпленка с соусом томатным	60/30	10,44	10,50	11,58	183,60	0,000	0,036	4,812	6,996	8,400	84,696	16,896	0,996	218,880	499/587
Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00	0	0,025	0,013	16,875	1,1375	50,788	13,613	0,438	33,8125	511
Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	12,9	0,02	0,01	0	23,52	11,5	6,5	0,24	99,4	699
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	6/н
Итого:	608,5	18,76	22,24	94,37	654,08	15,68	0,16	4,86	23,87	69,23	203,53	71,01	4,06	462,99	
Итого за день:	1041	36,99	41,88	188,96	1283,03	33,33	0,30	9,71	47,74	137,43	399,80	149,33	8,79	951,89	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	4,65	0,05	0,02	139,5	9,33	28,89	9,77	0,33	46,07	6/н
Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60	0,4	0,027	0,073	10,6667	19,4667	121	196,67	0,767	1,693333	433
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50	0	0,206	0,1	12,5	13,0625	174,81	116,69	4	222,5	508
Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	37,40	146,00	24,4	0,004	0,008	0	60,44	9,48	4,96	0,28	60,44	648
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	6/н
Итого:	412,5	23,91	13,44	99,12	616,36	29,45	0,34	0,20	162,67	119,86	362,98	358,95	7,76	330,70	1589,00

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Кукуруза консервированная	10	0,29	0,62	0,80	9,93	2,325	0,025	0,01	69,75	4,665	14,445	4,885	0,165	23,035	6/н
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,10	16,44	124,00	6,03	0,08	0,05	0	52,9	57,56	20,72	0,78	387,6	132
Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60	0,4	0,027	0,073	10,6667	19,4667	121	196,67	0,767	1,693333	433
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50	0	0,206	0,1	12,5	13,0625	174,81	116,69	4	222,5	508
Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	37,40	146,00	24,4	0,004	0,008	0	60,44	9,48	4,96	0,28	60,44	648
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	6/н
Итого:	613,5	24,94	17,40	105,51	683,03	33,16	0,37	0,24	92,92	162,16	400,16	364,34	7,57	695,27	
Итого за день:	1026	48,85	30,83	204,64	1299,39	62,61	0,71	0,44	255,58	282,02	763,14	723,29	15,33	1025,97	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,45	44,00	16,23	0,01	0,02	0	18,69	13,81	7,58	0,26	5,69	43
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/40	9,54	4,59	5,04	100,80	1,875	0,06	0,045	4,5	25,2	133,05	25,95	0,51	229,65	374
Картофельное пюре	100	2,10	4,50	14,60	109,00	12,1	0,093	0,074	17	24,65	57,73	18,5	0,67	432,3	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	8,71	685
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	6/н
Итого:	487,5	16,39	12,62	60,59	424,20	30,23	0,22	0,14	21,50	87,39	234,99	83,77	4,03	676,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из капусты с морковью	25	0,35	1,28	2,23	22,00	8,115	0,005	0,01	0	9,345	6,905	3,79	0,13	2,845	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40	25,65	0,18	0,06	0	30,46	69,74	28,24	1,62	378,18	139
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	10,60	5,10	5,60	112,00	2,08333	0,067	0,05	5	28	147,83	28,833	0,567	255,1667	374
Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25	15,125	0,116	0,093	21,25	30,8125	72,163	23,125	0,838	540,375	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	6/н
Итого:	663,5	22,36	17,02	69,33	523,65	50,99	0,40	0,21	26,25	111,53	321,10	105,29	4,95	1185,28	
Итого за день:	1151	38,75	29,63	129,92	947,85	81,22	0,62	0,35	47,75	198,93	556,09	189,06	8,98	1861,63	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Огурец консервированный	20	0,45	0,75	8,90	17,00	2,78	0,01	0,01	0	11,64	14,12	6,72	0,3	70,23	б/н
Цыплята отварные, соус томатный	60/30	10,20	6,78	2,76	112,80	0,00844	0,034	0,084	27	34,5038	84,128	12,825	1,024	34,515	487
Макаронны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75	0	0,813	0,05	17,5	4,05	30,975	17,625	0,925	25,2875	516
Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00	25,8	0,01	0,01	0	19,18	9,9	9,3	0,45	105,6	634
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0	0,02	0	0	5,94	5,94	10,44	0,8	0	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	410,5	19,28	13,63	95,54	563,95	28,59	0,92	0,15	44,50	86,94	167,92	77,33	5,08	235,63	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Огурец консервированный	10	0,23	0,38	4,45	8,50	1,39	0,005	0,005	0	5,82	7,06	3,36	0,15	35,115	б/н
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	5,66	10,84	100,80	8,23	0,04	0,03	0	35,5	42,58	21	0,95	305,32	110
Цыплята отварные, соус томатный	60/30	10,20	6,78	2,76	112,80	0,00844	0,034	0,084	27	34,5038	84,128	12,825	1,024	34,515	487
Макаронны отварные	125	4,38	5,13	29,38	183,75	0	0,813	0,05	17,5	4,05	30,975	17,625	0,925	25,2875	516
Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00	25,8	0,01	0,01	0	19,18	9,9	9,3	0,45	105,6	634
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582	0	б/н
Итого:	593,5	19,56	18,40	92,68	608,85	35,43	0,93	0,18	44,50	110,68	197,50	84,53	5,08	505,84	
Итого за день:	1004	38,84	32,03	188,22	1172,80	64,02	1,85	0,33	89,00	197,62	365,42	161,86	10,16	741,47	
Среднее значение завтраки:		19,60	15,67	80,29	541,93	30,01	0,48	1,13	53,62	73,92	245,08	144,25	5,56	451,80	
Среднее значение обеды:		21,89	18,88	83,60	594,74	38,98	0,53	1,16	41,51	90,04	311,06	152,75	5,65	733,21	

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из капусты с горошком	Горошек консервированный
5	Обед	Салат из капусты с морковью	Капуста маринованная
2 неделя			
4	Обед	Салат из капусты с морковью	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из капусты с горошком	Салат из капусты с огурцом
2	Обед	Салат из моркови с яблоком	Салат из помидоров и огурцов
2 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из помидоров и огурцов
2	Обед	Салат из свеклы	Салат из свежих огурцов