

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
общества с ограниченной
ответственностью «ТОПАЗ»



А.В. Плотников

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 36 г. Липецка



Л.Н. Асанова

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для трехразового питания (горячий завтрак, обед, полдник) для учащихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов, посещающих группу продлённого дня в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 101 рубль (средства федерального бюджета – 80,00 руб.; родительская плата – 21,00 руб.)

1 неделя
 День 1 понедельник
 Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	200/10	8,2	12,4	51	358	0,6	0,9	0	0,1	196,2	522	120	8,8
684,685	Чай с сахаром	200/15	4,9	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
Всего			16,0	13,1	85,8	516,8	0,8	0,9	0,0	0,1	202,2	526,4	140,3	12,1

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Огурец консервированный	20	0,6	0,0	0,6	2,4	0,0	3,3	0,0	0,0	15,3	16,0	9,3	0,4
147	Суп вермишелевый с курицей и зеленью	200/10/1	3,6	5,1	12,7	107,7	0,1	8,3	0,0	0,7	24,6	66,7	27,0	1,1
413	Сосиска отварная	75	8,3	18,0	1,3	205,0	205,0	0,0	0,0	0,2	34,2	105,0	29,7	1,8
511,593	Рис отварной с соусом	150/50	3,8	6,5	29,9	196,0	0,2	1,4	18,0	0,0	10,9	86,6	14,9	1,4
634	Компот из свежемор. ягод	200	0,6	0,0	46,6	182,0	0,0	26,0	0,0	0,0	18,0	18,0	12,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			21,0	30,2	118,7	825,1	205,4	39,0	18,0	2,2	113,8	344,5	104,3	7,9

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Язычок слоеный	50	3,3	9,5	23,5	160,0	0,1	0,04	86,5	0,6	22,8	0,0	6,7	0,5

694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5,0	31,8	187,0	0,2	2,6	60,0	0,0	133,8	65,9	18,8	0,6
Всего			8,0	14,5	55,3	347,0	0,3	2,6	146,5	0,6	156,6	65,9	25,5	1,1
Всего за день:			45,0	57,8	259,8	1688,9	206,5	42,5	164,5	2,9	472,6	936,8	270,1	21,1

День 2 вторник

Завтрак														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	5,9	10,9	27,7	241,5	0,1	0,0	27,1	0,0	25,6	147,3	57,0	3,6
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
Всего			9,1	11,6	62,7	402,3	0,4	2,2	27,1	0,0	43,7	157,3	81,6	7,4

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А
43	Салат из свежей капусты с зеленью	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	32,5	0,0	0,0	37,4	27,6	15,2	1,0
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	6,1	4,6	16,1	130,5	0,15	1	0	2,1	82	328	48	2,2
371	Рыба припущенная	80	17,0	5,0	0,0	113,6	0,1	0,6	9,1	1,7	28,6	155,4	20,6	0,6
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,1	18,2	25,5	0,0	37,0	86,6	27,8	1,0
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0	110	1,6	0,3	14	2	4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			32,2	22,0	98,1	721,6	0,5	162,2	36,2	5,4	209,7	651,8	126,9	7,8

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,8	13,4	16,3	224,7	0,1	0,2	360,0	0,0	227,7	172,4	19,2	0,9

640	Кисель плодово-ягодный	200	11,8	13,5	17,3	246,0	0,1	0,1	0,6	0,0	244,0	40,0	12,0	0,2
Всего			20,6	26,9	33,6	470,7	0,1	0,3	360,6	0,0	471,7	212,4	31,2	1,0
Всего за день:			61,8	60,5	194,5	1594,6	1,0	164,7	423,9	5,4	725,1	1021,5	239,7	16,2

День 3 среда

Завтрак														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет								
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	8,0	17,5	1,6	197,7	0,1	0,1	536,2	0,0	81,1	162,9	10,2	1,7
640	Кисель плодово-ягодный	200	11,8	13,5	17,3	246,0	0,1	0,1	0,6	0,0	244,0	40,0	12,0	0,2
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
Всего			22,7	31,7	38,7	544,5	0,4	0,2	536,8	0,0	325,1	203,3	39,5	4,7

Обед

Обед														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет								
	Горошек консервированный	20	0,1	0,1	2,2	106,7	0,0	1,1	0,0	0,3	4,8	14,9	5,1	0,2
111	Борщ со сметаной, курицей и зеленью	200/10/1	40,4	51,0	38,5	100,9	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,10
451	Котлета домашняя	75	11,1	2,3	7,5	94,5	0,2	0,3	52,5	0,4	20,7	89,4	12,1	1,1
508,593	Каша гречневая с соусом	150/50	10,0	10,2	46,8	323,0	12,2	1,4	0,0	4,2	28,0	154,0	77,5	2,8
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			66,1	64,1	137,8	817,1	12,5	15,3	52,5	6,2	126,8	373,3	139,6	8,5

Полдник

Полдник														
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			

№ со. рец.	Наименование продукта	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок печеный с повидлом	75	7,20	16,30	30,70	299,00	2,20	0,23	1,30	3,50	25,60	0,32	12,00	1,50

705	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0	0,0	100,0	0,0	0,0	21,3	3,5	3,5	0,6
Всего			7,6	16,3	54,3	393,0	2,2	100,2	1,3	3,5	46,9	3,8	15,5	2,1
Всего за день:			96,4	112,2	230,7	1754,6	15,1	115,7	590,6	9,7	498,8	580,4	194,5	15,4

День 4 четверг

Завтрак														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/5	13,52	9,46	15,64	197,15	0,0	0,2	30,0	0,0	125,8	168,7	18,4	0,9
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
Всего			13,8	9,5	30,8	257,2	0,0	2,4	30,0	0,0	143,9	178,3	25,7	1,8

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из морской капусты	30	0,4	1,9	3,9	33,6	0,0	3,6	84,0	0,9	11,5	8,5	5,1	0,5
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	7,6	33,6	43,3	124,1	0,078	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	1,2
493	Филе цыплят тушеные в сметанном соусе	60/50	13,8	2,6	5,5	127,0	0,0	0,0	33,0	0,0	30,8	50,6	6,6	1,5
332	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0,1	0,0	0,0	0,0	7,5	47,5	22,7	0,8
640	Кисель плодово-ягодный	200	11,8	13,5	17,3	246,0	0,1	0,1	0,6	0,0	244,0	40,0	12,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			43,05	58,35	132,83	883,20	0,39	9,75	117,60	2,20	325,71	256,39	78,50	6,56

Всего за день			56,87	67,81	163,67	1140,35	0,43	12,18	147,60	2,21	469,63	434,66	104,15	8,32
---------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10	7-10	7-10	7-10	7-10	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

		лет	лет	лет	лет	лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Рулетики с маком	60	4,5	14,4	29,3	480,0	1,5	0,0	0,0	0,0	221,0	135,0	66,3	1,5
	Сок натуральный в тетрапаке	200	0,00	0,00	22,80	92,00	0,01	1,00	0,00	0,00	3,90	11,00	2,00	0,21
Всего			4,5	14,4	52,1	572,0	1,5	1,0	0,0	0,0	224,9	146,0	68,3	1,7
	Всего за день:		75,2	91,7	246,6	1969,5	2,0	15,6	177,6	2,2	838,5	758,9	198,1	11,8

День 5 пятница

Завтрак														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
311	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/10	5,0	8,6	31,9	233,1	0,0	0,0	27,1	0,0	11,3	39,8	8,0	1,8
694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5,0	31,8	187,0	0,2	2,6	60,0	0,0	133,8	65,9	18,8	0,6
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
Всего			12,6	14,3	83,5	520,9	0,5	2,6	87,1	0,0	145,1	106,1	44,1	5,3

Обед														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Икра кабачковая	30	0,3	1,8	2,1	27,0	0,0	1,7	0,0	0,0	5,4	6,8	4,0	0,2
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10/1	1,9	4,9	8,5	86,5	0,1	18,5	0,0	0,0	43,3	47,6	22,3	0,8
437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132,0	0,0	0,5	13,3	0,0	24,3	103,5	22,7	2,2
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,1	18,2	25,5	0,0	37,0	86,6	27,8	1,0
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			23,6	20,6	79,1	657,0	0,3	38,8	38,8	1,3	126,9	300,8	91,0	7,0

Полдник														
№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
701	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102,0	0,0	5,4	0,0	0,0	12,0	4,0	4,0	0,8
	Круассан	60	8,4	4,8	96,0	250,8	0,4	0,2	4,6	0,0	102,0	258,0	24,0	5,6
Всего			8,5	4,8	122,4	352,8	0,4	5,6	4,6	0,0	114,0	262,0	28,0	6,4
	Всего за день:		44,7	39,7	285,0	1530,7	1,2	47,0	130,5	1,3	386,0	668,9	163,1	18,8

2 неделя
 День 6 понедельник

Завтрак														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/10	8,2	12,4	51	358	0,6	0,9	0	0,1	196,2	522	120	8,8
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
Всего			11,3	13,1	85,8	574,8	0,8	0,9	0,0	0,1	202,2	526,4	140,3	12,1
Обед														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Кукуруза консервированная	20	0,4	0,0	2,2	10,0	0,0	2,5	54,1	0,0	14,5	13,1	5,3	0,3
147	Суп вермишелевый с курицей и зеленью	200/10/1	3,6	5,1	12,7	107,7	0,1	8,3	0,0	0,7	24,6	66,7	27,0	1,1
413	Сосиска отварная	75	8,3	18,0	1,3	205,0	205,0	0,0	0,0	0,2	34,2	105,0	29,7	1,8
511,593	Рис отварной с соусом	150/50	3,8	6,5	29,9	196,0	0,2	1,4	18,0	0,0	10,9	86,6	14,9	1,4
634	Компот из свежемор. ягод	200	0,6	0,0	46,6	182,0	0,0	26,0	0,0	0,0	18,0	18,0	12,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Язычок слоеный	50	3,3	9,5	23,5	160,0	0,1	0,04	86,5	0,6	22,8	0,0	6,7	0,5
Всего			20,9	30,2	120,3	832,7	205,4	38,1	72,1	2,2	113,0	341,5	100,3	7,8
Полдник														
№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Язычок слоеный	50	3,3	9,5	23,5	160,0	0,1	0,04	86,5	0,6	22,8	0,0	6,7	0,5

694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5,0	31,8	187,0	0,2	2,6	60,0	0,0	133,8	65,9	18,8	0,6
Всего			8,0	14,5	55,3	347,0	0,3	2,6	146,5	0,6	156,6	65,9	25,5	1,1
Всего за день:			40,1	57,8	261,4	1754,5	206,5	41,7	218,5	2,9	471,8	933,8	266,1	21,0

День 7 вторник

Завтрак														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	5,9	10,9	27,7	241,5	0,1	0,0	27,1	0,0	25,6	147,3	57,0	3,6
694,693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,20	2,60	60,00	0,00	133,80	65,90	18,80	0,60
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
Всего			13,7	16,6	80,0	532,3	0,6	2,6	87,1	0,0	159,4	213,6	93,1	7,1
Обед														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
78	Икра свекольная	100	2,4	4,6	12,3	100,1	0,0	6,7	0,0	0,0	38,2	60,8	29,6	6,6
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	6,1	4,6	16,1	130,5	0,15	1	0	2,1	82	328	48	2,2
371	Рыба припущенная	80	17,0	5,0	0,0	113,6	0,1	0,6	9,1	1,7	28,6	155,4	20,6	0,6
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,1	18,2	25,5	0,0	37,0	86,6	27,8	1,0
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0	110	1,6	0,3	14	2	4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			33,1	21,5	101,5	733,7	0,5	136,5	36,2	5,4	210,6	685,0	141,4	13,4
Полдник														
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			

№ сб. рец.	Наименование продукта	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		лет	лет	лет	лет	лет								
	Пирожок печеный с повидлом	75	7,20	16,30	30,70	299,00	2,20	0,23	1,30	3,50	25,60	0,32	12,00	1,50
684,685	Чай с сахаром	200/15	4,9	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
Всего			12,1	16,3	45,7	357,0	2,2	0,2	1,3	3,5	31,6	4,3	15,0	1,9
Всего за день:			58,9	54,4	227,2	1623,0	3,3	139,3	124,6	8,9	401,6	902,9	249,5	22,4

День 8 среда

Завтрак														
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/5	13,52	9,46	15,64	197,15	0,0	0,2	30,0	0,0	125,8	168,7	18,4	0,9
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
Всего			13,72	9,46	30,64	313,15	0,04	0,23	30,00	0,01	131,83	172,68	21,35	1,26

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из морской капусты	30	0,4	1,9	3,9	33,6	0,0	3,6	84,0	0,9	11,5	8,5	5,1	0,5
111	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	40,4	51,0	38,5	100,9	0,0	10,3	0,0	0,0	44,4	53,2	26,3	1,1
493,600	Филе цыплят тушеные в сметанном соусе	60/50	13,8	2,6	5,5	127,0	0,0	0,0	33,0	0,0	30,8	50,6	6,6	1,5
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,084	0	0	0	7,485	47,505	22,68	0,8
634	Компот из свежемор. ягод	200	0,6	0,0	46,6	182,0	0,0	26,0	0,0	0,0	18,0	18,0	12,0	0,8

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			64,7	62,2	157,3	796,0	0,3	39,9	117,0	2,2	122,9	230,1	84,0	7,1

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Кольцо с арахисом	60	5,1	16,8	31,2	294,0	0,1	0,2	78,0	0,9	13,8	48,1	11,5	0,7
640	Кисель плодово-ягодный	200	11,8	13,5	17,3	246,0	0,1	0,1	0,6	0,0	244,0	40,0	12,0	0,2
Всего			16,9	30,3	48,5	540,0	0,2	0,3	78,6	0,9	257,8	88,1	23,5	0,8
Всего за день:			95,3	101,9	236,5	1649,2	0,5	40,4	225,6	3,1	512,5	490,8	128,9	9,2

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
340	Омлет натуральный с маслом	80/5	8,0	17,5	1,6	197,7	0,1	0,1	536,2	0,0	81,1	162,9	10,2	1,7
640	Кисель плодово-ягодный	200	11,8	13,5	17,3	246,0	0,1	0,1	0,6	0,0	244,0	40,0	12,0	0,2
	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
Всего			22,7	31,7	38,7	544,5	0,4	0,2	536,8	0,0	325,1	203,3	39,5	4,7

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн, Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с зеленью	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	32,5	0,0	0,0	37,4	27,6	15,2	1,0
87	Суп рыбный с зеленью	200/1	6,9	6,7	11,6	133,9	0,1	9,1	15,0	0,0	45,3	176,5	47,4	1,2
462	Тефтели с соусом	60/50	12,9	15,4	13,5	246,2	0,0	0,9	0,0	0,0	22,0	107,0	19,0	0,8

520	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,0	0,2	5,6	4,0	0,2	40,0	84,0	30,0	1,0
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			28,9	29,0	98,9	772,1	0,4	50,3	19,0	1,5	173,6	456,9	130,2	7,3

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Песочница глазированная	70	3,7	16,1	44,3	325,5	0,0	2,67	6,9	0,5	31,5	44,4	9,9	0,0
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0	110	1,6	0,3	14	2	4	0,6
Всего			4,1	16,1	67,9	419,5	0,0	112,7	8,5	0,8	45,5	46,4	13,9	0,6
Всего за день:			55,7	76,8	205,4	1736,1	0,8	163,2	564,2	2,3	544,1	706,6	183,6	12,7

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/10	5,0	8,6	31,9	233,1	0,0	0,0	27,1	0,0	11,3	39,8	8,0	1,8
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
684,686	Батон йодированный	36	2,9	0,7	19,8	100,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	17,3	2,9
Всего			8,22	9,33	66,92	393,90	0,28	2,20	27,09	0,00	29,44	49,80	32,56	5,60

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

		лет	лет	лет	лет	лет	В1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	Горошек консервированный	20	0,1	0,1	2,2	106,7	0,0	1,1	0,0	0,3	4,8	14,9	5,1	0,2
124	Щи из свежей капусты со метаной и зеленью	200/10/1	1,9	4,9	8,5	86,5	0,1	18,5	0,0	0,0	43,3	47,6	22,3	0,8
433	Мясо тушеное	50/75	19,1	7,4	4,9	165,0	0,4	1,1	0,0	0,0	20,0	116,3	17,5	1,1
332	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0,1	0,0	0,0	0,0	7,5	47,5	22,7	0,8
701	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102,0	0,0	2,6	0,0	0,0	10,0	2,0	4,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,2	0,6	27,6	132,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Всего			30,6	19,2	104,8	812,7	0,7	23,3	0,0	1,6	96,4	280,4	82,9	5,9

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,8	13,4	16,3	224,7	0,1	0,2	360,0	0,0	227,7	172,4	19,2	0,9
694,693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,2	2,6	60,0	0,0	133,8	65,9	18,8	0,6
Всего			13,7	18,4	48,8	414,7	0,3	2,8	420,0	0,0	361,5	238,3	38,0	1,5
Всего за день:			52,5	46,9	220,5	1621,3	1,2	28,3	447,1	1,6	487,4	568,5	153,5	13,0