



Утверждаю
директор КГКУ «Центр содействия
семейному устройству пгт Славянка»
Н. Г. Бондарь

**Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей 7 – 11 лет
образовательного учреждения, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Наимен. блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г			калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы		B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
2\1	Омлет с сыром и помидором	150/80	12,95	20,81	5,29	260,25	0,124	6,41	0,635	16,64	238,2	41,742	3,572	287,6	
	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			25,27	39,39	57,45	685,39									20,91284
обед															
7	Рис с овощами	180	4,42	7,78	39,63	246,22	0,18	2,15	0,54	2,39	0,75	7,74	3,198	145,8	
29	Борщ со смет. На курин. Бульоне	250	17	10,55	28,9	278,55	0,062	0,31	0,124	15,19	57,66	39,99	3,1	151,59	
114	Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	20,11	80,755	0,018	0,06	0,9	1,65	3,15	2,01	0,045	2,4	
5	Икра морковная	80	2	5,85	11,59	107,01	0,04	1,76	0,248	5	2,72	31,98	2,4	44,88	
4	Гуляш из говяд.	100	9,55	7,36	2,71	115,28	0,1	0,9		1,05	22,6	38,3	3,3	101,2	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			37,615	32,285	142,14	1009,585									30,80478
полдник															
11	Булочка молочная	100	5,56	9,05	49,5	301,69	0,05	4,7	0,1	0,12	60,4	1,7	1,46	43,2	
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			6,96	9,85	95,12	496,97									15,16371
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	
14	Рыба духовая	100	21,5	23,6	5,9	322	0,09	1,8	0,02	11,9	27,6	33,5	0,9	155,6	
17	Икра свекольная	80	2	5,85	11,9	108,25	0,04	1,76	0,248	4,9	2,72	31,98	2,4	44,88	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
15	Пюре карт.	200	3,01	5,15	21,01	142,43	0,2	3,2	0,1	24,22	22,6	30	1,34	148,8	
			34,81	35,7	116,27	925,62									28,24281
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18	12,3	
			7,4	6,6	18,4	159,8									
			112,06	123,83	429,38	3277,365	1,528	29,39	3,23	117,97	969,3	445,34	35,935	1858,3	

% от калор.

13,676 34,004 52,40551

С. И. Б.



День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,3	4,6	19,02	134,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	19,66636
18	Вермишель молочная	200/10	6,15	8,14	27,47	207,74	0,06	0,6	0,085	1,95	242,1	30,3	0,6	201,9	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			18,42	26,52	79,63	630,88									
обед															
21	Щи со свежей капустой на куриц. Бульоне	250	15,29	7,18	4,16	169,42	0,06	0,12	0,65	14,2	55,3	19,9	0,8	39,2	29,16006
23	Котлета мясная	80	15,28	20,65	4,22	263,85	0,08	0,96	0,032		12,4	22,16	2,8	169	
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6	
19	Гарнир овощи. сборн.	200	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5	
16	Огурец св.	80	0,52	2,63	2,54	35,91	0,04	1,134	0,093	13,88	12,22	13,96	0,58	22,21	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			39,25	39,11	99,86	935,43									
полдник															
	Конфета	30	0,42	2,46	20,82	105,2		0,36			7,5	14,7			20,56414
24	Запеканка из творога	200	20,97	19,76	28,79	376,88	0,105	2,94	0,42	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			23,19	23,02	90,41	652,68									
ужин															
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	25,64672
25	Солянка домашняя с сол. Огурцами	250	15,8	20,8	29,96	370,24	0,09	0,6	0,018	22,8	102,9	43,8	3,3	218,7	
	Икра кабачковая	80	2,1	8,5	9,6	98,72	0,04	1,76	1,52	12,32	34,08	25,04	1,04	40,6	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
			26,245	30,405	117,17	822,725									
дополнительный ужин															
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180	25,64672
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,8	6,5	18,1	159,2									
			114,91	125,56	405,17	3207,915	1,42	17,91	3,407	115,292	1517,1	528,47	29,42	2014,7	

% от калор.

14,328 35,225 50,5212887

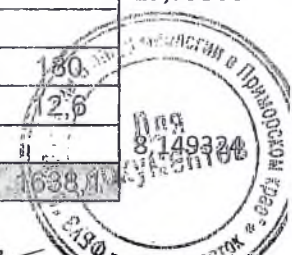


День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
115	Коф.нал.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	
26	Каша жидк. из "Геркулеса"	200/10	7,6	13,12	31,3	273,68	0,062	0,31	0,062	0,93	256,06	38,44	0,31	225,68	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			18,92	30,7	82,46	581,82									21,97063
обед															
28	Туш. Морковь	80	1,37	5,59	8,03	87,91	0,024	0,48	0,432	4,7	17,04	18,56	0,4	28,8	
48	Суп с фрикадельками из говяд.	250	11,02	10,34	9,82	176,42	0,06	0,3	0,6	2,4	34,8	15	0,9	71,1	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,3	32,6	21	0,64	21,9	
30	Котлета рыбная	80	22,01	24,2	5,5	327,84	0,09	1,75	0,02	12	27,9	33,9	1	159,6	
99	Карт.запеч.брусочк.	180	2,9	4,9	20,01	135,74	0,14	3	0,1	23,9	21,6	28	1	145,3	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			42,94	45,32	107,73	1015,05									32,70879
полдник															
39	Булочка домашняя	100	5,55	8,76	38,9	256,64	0,11	1,1	0,061		47	34	2,3	121	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,5	0,04	1,5	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,55	9,76	103,3	539,24									17,3762
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	
40	Плов с говяд.	230	17,8	15,5	4,4	228,3	0,052	0,234	0,78	20,54	66,52	21,82	1,04	67,6	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
16	Огурец	75	0,8	0,2	2,6	14	0,0225	0,075	0,0075	7,5	10,5	0,45	17,25	31,5	
			27,345	17,805	86,02	614,305									19,79506
дополнительный ужин															
	Снежок	200	3,4	3	12,5	90,6	0,08		0,044	0,6	240	28	0,2	180	
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	162,3	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			4,57	12,18	31,25	252,9									
			103,83	116,3	410,76	3103,325	1,2205	16,11	2,8306	106,752	1086,77	465,17	35,81	1638,11	
% от калор.			13,382	33,718	52,9445										



День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор
	Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	19,11842
35	Каша рисов.жидк.	200/10	3,63	10,18	25,67	208,82	0,093	0,31	0,085	1,95	225,68	36,89	0,62	222,27	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			15,95	28,76	77,83	633,96									
обед															
45	Печень тушёная	80	14,2	15,14	4,8	212,224	0,08	0,56	0,4	6,72	59,3	16,96	6,16	98,08	32,80898
36	Суп куриный с гречками	250	11,53	12,6	47,28	348,64	0,06	0,6	0,6	8,4	34,8	24,3	2,1	138,6	
37	Кисель из конц.	200	0,62	0,18	26	106,4					0,2		0,04		
38	Капуста туш.	200	6,43	3,97	17,3	130,65	0,1	0,2	0,8	45,2	123	50,8	2	99	
17	Икра свекольная	80	2	5,85	11,9	108,25	0,04	1,76	0,248	4,9	2,72	31,98	2,4	44,88	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			39,38	38,47	146,48	1087,934									
полдник															
31	Ватрушка с творогом	100	12,34	13	38,23	319,28	0,3	2,2	0,1	0,2	81,9	18,3	1,1	150,6	15,51766
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			13,74	13,8	83,85	614,56									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	27,73583
2\2	Омлет с сосиской и сыром	150/80	22,3	36,1	2,97	425,98	0,252	6,41	0,575	0,64	265,2	44,342	4,772	398,6	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
182	Картофель отварной	150	3,3	3,11	24,9	140,79	0,18	1,34	0,003	30,53	116,76	36,61	1,58	105,85	
			38,9	40,31	105,33	916,71									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	4,8191
	Пряник	30	1,6	1,6	1	58	0,024				2,7		0,18	123	
			7,4	6,6	9,4	159,8									
			110,37	127,91	422,89	3315,964	1,729	19,71	3,126	133,452	1440,49	446,582	34,992	1990,23	

% от калор.

13,314 34,724 51,01262



День: пятница

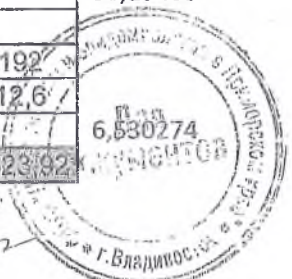
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
	Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калор., Ккал	В1	Е	А	С	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,3	4,6	19,02	134,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	21,77674
41	Каша ячневая	200/8	7,05	9,13	32,4	239,97	0,87	0,53	0,085	1,95	205,41	36	0,751	227,02	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
13	Сыр	12	2,43	3,6	0	42,12	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6	
			21,75	1,13	84,56	705,23									
обед															
42	Свекольник со свекл. На куриц. бульоне	250	15,71	10,28	8,11	187,8	0,124	0,93	0,155	10,23	161,9	28,52	1,86	110,98	27,35873
43	Жаркое из говяд.	200	18,1	11,45	33,6	309,85	0,24	0,96	0,048	24,24	47,52	95,04	6,96	159,8	
12	Компот из чернослива	200	0,46	0,14	26,47	108,98	0,003	0,27	0,001	0,6	16,6	20,4	0,66	12,45	
	Салат "Дальневосточный"	80	0,8	8	5,6	97,6	0,11	2,28	0,026	11,7	29,6	33,36	2,4	49,2	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			39,67	30,16	112,98	886									
полдник															
44	Булочка "Веснушка"	100	5,56	9,05	44,48	281,61	0,22	6,51	0,0097	0,12	22,3	65,12	9,7	2,45	14,17991
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			7,86	9,85	85,28	459,21									
ужин															
86	Помидор	90	0,87	2,67	5,3	48,71	0,05	1,36	0,092	15,7	79,94	15,08	0,75	36,37	30,15435
21	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	
89	Тефтеля рыбная	80	22,01	24,2	5,5	327,84	0,09	1,75	0,02	12	27,9	33,9	1	159,6	
46	Гречка с овощами	150	4,42	7,78	39,63	246,22	0,18	2,16	0,49	2,01	9,6	2,6	0,97	125	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
			35,645	35,755	128,04	976,535									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	6,530274
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	132,6	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			3,54	11,18	31,6	211,48									
			107,97	118,5	442,16	3238,455	2,506	23,55	1,1718	98,146	1149,96	515,02	42,021	1623,92	

% от калор.

13,335 32,931 54,650752



День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	Белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал	В1	Е	А	С	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
15	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,6	20,077
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
47	Каша пшеничная	200/10	8,12	9,25	33,68	250,45	0,115	0,1	0,085	1,95	130,01	33,02	0,93	179,2	
			19,44	26,83	84,84	658,59									
обед															
	Зеленый горош.конс.	80	1,9	0,12	3,9	24	0,066	0,2	30	6	12	12,6	0,42	30,2	26,8704
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	250	15,39	10,27	7,3	183,19	0,15	1,55	0,62	18,9	47,7	40,5	1,5	94,86	
13	Компот.Конс. Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2	
49	Чайохбили из кур.	100	13,3	15,3	2,7	201,7	0,05	1,1	0,4	5,3	20,1	19,2	1,5	96,2	
19	Гарнир овощн.сборн.	200	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	1,11	1,14	196,5	26,8704
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			38,88	8,355	104,25	881,435									
полдник															
51	Сырники	200	20,45	21,05	37,56	421,49	0,126	1,89	0,235	1,68	331	50,61	1,26	300,1	21,46406
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			24,45	22,05	101,96	701,09									
ужин															
12	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	26,73535
	Икра кебачковая	80	2,1	8,5	9,6	98,72	0,04	1,76	1,52	12,32	34,08	25,04	1,04	40,6	
23	Котлета мясная	80	15,28	20,65	4,22	263,85	0,08	0,96	0,032		12,4	22,16	2,8	169	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
15	Пюре карт.	200	3,01	5,15	21,01	142,43	0,2	3,2	0,1	24,22	22,6	30	1,34	148,8	26,73535
			29,635	36,405	119,85	877,005									
дополнительный ужин															
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180	4,853185
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,8	6,5	18,1	159,2									
			120,21	126,1	423	3280,32	1,808	21,95	33,876	135,05	1410,74	607,79	23,23	2039	
% от калор.			14,658	34,608	51,580334										

С.И.И.

День: воскресенье Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№реца.	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-				калорийность, Ккал	Витам ины, мг				Минерал ьные в- ва, мг				% от калор.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	В1		Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р		
завтрак																
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4		
52	Макароны с сыром	200	10,6	13,2	42,3	330,4	1,06		0,13248	0,322	439	44,9	3,4	286,6		
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85		
									0							
									0							
			22,92	31,78	94,46	755,54									23,2092	
обед																
28	Туш. Морковь	80	1,37	5,59	8,03	87,91	0,024	0,48	0,432	4,7	17,04	18,56	0,4	28,8		
29	Борщ со смет. На курин. Бульоне	250	17	10,55	28,9	278,55	0,062	0,31	0,124	15,19	57,66	39,99	3,1	151,59		
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6		
53	Оладьи из печени	100	21,84	22,08	0	286,08	0,3	0,5	0,36	7,6	8,7	23	10,1	342,7		
54	Рис	180	4,3	6,4	44	251,6	0,052	0,26			5,2	32,5	0,65	97,5		
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158		
			49,11	45,35	140,43	1167,11									35,8521	
полдник																
55	Рулет с изюмом	100	5,56	9,05	44,48	281,61	0,22	6,51	0,0097	0,12	22,3	65,12	9,7	2,45		
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30		
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22		
			6,96	9,85	90,1	476,89									14,6494	
ужин																
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8		
56	Свекла туш.	80	1,37	5,59	8,03	87,91	0,024	0,48	0,432	4,6	17,04	18,56	0,4	28,8		
57	Азу с говяд.	230	10,29	11,14	25,43	255,154	0,017	5,31	0,0659	14,49	48,35	58,16	4,86	284,51		
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65		
			19,96	17,83	110,92	696,004									21,3803	
дополнительный ужин																
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184		
	Пряник	30	1,6	1,6	1	58	0,024				2,7		0,18	12,3		
			7,4	6,6	9,4	159,8									4,90885	
			106,35	111,41	445,31	3255,34	2,389	20,18	2,07108	82,334	1171,42	506,59	47,43	1994,9		

% от калор.

13,06774

30,80135

54,71741

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,3	4,6	19,02	134,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	22,09001
58	Каша манная	200/10	5,16	9,1	31,84	229,9	0,125	0,11	0,085	1,95	150,6	33,02	0,93	179,21	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			17,43	27,48	84	653,04									
обед															
59	Суп рыбный	250	21,3	22,6	27,1	301,5	0,1	1,7	0,04	3,5	34,7	17,6	0,7	139	29,96933
45	Печень тушёная	80	14,2	15,14	4,8	212,224	0,08	0,56	0,4	6,72	59,3	16,96	6,16	98,08	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
16	Огурец	75	0,8	0,2	2,6	14	0,0225	0,075	0,0075	7,5	10,5	0,45	17,25	31,5	
130	Овощное рагу с кабачком	200	2,52	2,5	9,63	71,1	0,35	2,3	-0,09	24,9	33,18	38,25	1,27	185,2	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			24,46	41,226	108,5	885,974									
полдник															
60	Ленивые вареники	200	12,2	13,2	37,99	319,56	0,168	5,04	0,42	1,05	332,01	54,18	1,89	311,14	16,81714
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			14	14	78,79	497,16									
ужин															
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	23,96991
33	Сосиска	100	12,4	19,4	0	224,2	0,19	0,4			35	20	1,8	159	
38	Капуста туш.	200	6,43	3,97	17,3	130,65	0,1	0,2	0,8	45,2	123	50,8	2	99	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
			27,175	24,475	94,91	708,615									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	7 143610
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	132,6	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			3,54	11,18	31,6	211,48									
			106,61	118,36	397,8	2956,269	1,7655	17,95	2,1406	111,132	1349,52	433,06	49,49	1959,08	

% от калор.

14,424 36,034 53,8246012



День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	21,78156
61	Каша гречневая	200/10	5,29	9,99	30,94	234,83	1,15	0,01	0,085	1,95	215,4	44,6	3,8	279,5	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
13	Сыр	12	2,43	3,6	0	42,12	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6	
			19,04	31,17	82,1	675,69									
обед															
17	Икра свекольная	80	2	5,85	11,9	108,25	0,04	1,76	0,248	4,9	2,72	31,98	2,4	44,88	27,7928
43	Жаркое из говяд.	200	18,1	11,45	33,6	309,85	0,24	0,96	0,048	24,24	47,52	95,04	6,96	159,8	
112	Компот из чернослива	200	0,46	0,14	26,47	108,98	0,003	0,27	0,001	0,6	16,6	20,4	0,66	12,45	
63	Щи с м/к на курин. Бульоне	250	15,17	10,23	3,14	165,31	0,07	0,15	0,67	14,9	55,3	21,01	0,81	40	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			40,33	28,4	114,31	678,16									
полдник															
64	Пирожок с повидлом	100	4,89	5,54	43,65	244,02	0,03	0,7	0,1	2,8	15,1	5,9	1,3	34,1	20,08791
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
	Конфета	30	0,42	2,46	21,82	105,2		0,36			7,5	14,7			
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,31	8	129,87	631,82									
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	25,58139
142	Тефтели мясные с рисом с овощами подливе	200	22,28	22,69	10,53	335	0,03	0,93	0,32	3,2	13,2	27,16	3	51,2	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
	Салат "Дальневосточный"	80	0,8	8	5,6	97,6	0,11	2,28	0,026	11,7	29,6	33,36	2,4	49,2	
			32,325	32,795	95,15	104,605									
дополнительный ужин															
	Снежок	200	3,4	3	12,5	90,6	0,08		0,044	0,6	240	28	0,2	180	1455,34
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			5,4	4,5	22,6	149,6									
			106,41	105,9	444,03	3145,275	2,346	16,22	2,211	97,356	991,65	559,55	32,661	1455,34	

% от калор.

13,532 30,293 56,4694661



День: среда

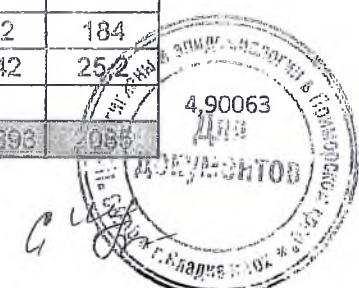
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№№	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал	B1	Б	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	20,29131
66	Каша пшённая жидк.	200/10	5,99	9,52	31,72	236,52	0,063	0,38	0,085	1,95	255,31	39,01	0,33	255,63	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			18,31	28,1	83,88	661,66									
обед															
67	Суп куриный с клецками	250	12,4	11,26	32,27	280,02	0,06	0,6	0,6	8,4	34,8	24,3	2,1	98,6	31,0063
4	Гуляш из говяд.	100	9,55	7,36	2,71	115,28	0,1	0,9		1,05	22,6	38,3	3,3	101,2	
114	Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	20,11	80,755	0,018	0,06	0,9	1,65	3,15	2,01	0,045	2,4	
7	Рис с овощами	180	3,905	4,65	39,19	246,22	0,18	2,16	0,54	2,39	0,75	7,74	3,198	145,8	
5	Икра морковная	80	2	5,85	11,59	107,01	0,04	1,76	0,248	5	2,72	31,98	2,4	44,88	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			32,5	29,865	145,07	1031,055									
полдник															
68	Запеканка с изюмом	200	20,97	19,76	33,52	395,8	0,105	2,94	0,42	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	18,12681
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			22,37	20,56	79,14	591,98									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	25,67495
16	Огурец	75	0,8	0,2	2,6	14	0,0225	0,075	0,0075	7,5	10,5	0,45	17,25	31,5	
15	Пюре карт.	200	3,01	5,15	21,01	142,43	0,2	3,2	0,1	24,22	22,6	30	1,34	148,8	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
30	Котлета рыбная	80	22,01	24,2	5,5	327,84	0,09	1,75	0,02	12	27,9	33,9	1	159,6	
			34,12	30,65	106,53	837,21									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	4,90063
	Пряник	30	1,6	1,6	1	58	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,4	6,6	9,4	159,8									
			114,7	115,8	424,03	3260,805	1,5175	21,27	3,2355	99,702	1182,64	445,3	46,893	2085	

% от калор.

14,07 31,955 52,019057



День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	корийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,3	4,6	19,02	134,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	20,34168
80	Каша "Дружба"	200/10	5,95	9,6	33,02	242,28	0,15	0,05	0,085	1,95	184,47	28,5	1,17	279,5	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			18,22	27,98	85,18	665,42									
обед															
84	Свекла туш. в сметане	80	1,26	6,35	6,75	89,19	0,04	1,79	0,295	1,15	11,5	32,88	2,42	50,98	32,7117
23	Котлета мясная	80	15,28	20,65	4,22	263,85	0,08	0,96	0,032		12,4	22,16	2,8	169	
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6	
81	Борщок с гренками на мясном бульоне	250	13,4	9	16,3	199,8	0,99	1	0,17	14,4	66,8	65,5	4,9	233,5	
50	Рожки	180	10	5,22	41,82	254,26	1,044				34,2	28,8	2,88	156,6	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			44,54	41,95	128,59	1000,07									
полдник															
11	Булочка молочная	100	5,56	9,05	49,5	301,69	0,05	4,7	0,1	0,12	60,4	1,7	1,46	43,2	14,65174
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			7,36	9,85	90,3	479,29									
ужин															
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	27,42819
83	Запек. картоф./мясо	200	24,53	24,3	36,74	463,78	0,16	1,15	0,23	10	82,61	32,66	3,31	136	
82	Закуска из моркови	80	1	4,85	8,01	79,69	0,05	1,76	0,294	6,2	5,36	32,15	2,9	45,11	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
			33,375	30,255	122,86	897,25									
дополнительный ужин															
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08		0,044	1,4	292	28	0,2	180	4,866693
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,8	6,5	18,1	159,2									
			111,8	116,5	444,58	3271,215	0,209	17,85	1,615	63,982	1077	449,75	39,53	1899,14	

% от калор.

13,67 32,062 54,35656



День: пятница

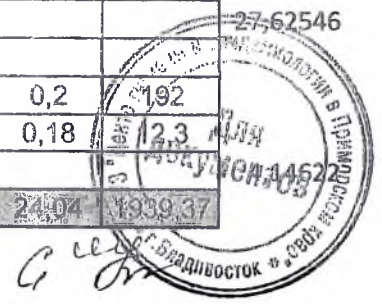
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор
		выход, г	белки	жиры	углеводы	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	
18	Вермишель молочная	200/10	6,15	8,14	27,47	207,74	0,06	0,6	0,085	1,95	242,1	30,3	0,6	201,9	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			17,47	25,72	78,63	615,88									18,65557
обед															
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	250	15,39	10,27	7,3	183,19	0,15	1,55	0,62	18,9	47,7	40,5	1,5	94,86	
85	Эрразы мясн.с яйцом	120	20,61	27,6	4,22	347,72	0,18	1,2	0,136		32,2	28,02	4	249	
113	КомпотКонс.Из персика	200	0,13	0,015	21,71	97,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2	
54	Рис	180	4,3	6,4	44	251,6	0,032	0,16			3,2	20	0,4	80	
86	Помидор	80	0,48	0,16	2,32	12,08	0,032	0,32	0,06	16	6,4	16	0,4	28	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			45,51	15,175	118,75	1063,855									32,22514
полдник															
90	Булочка с крошкой	100	5,55	8,76	38,9	290,1	0,11	1,1	0,061		47	34	2,3	121	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,55	9,76	103,3	572,7									17,34761
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	
19	Гарнир овощн.сборн.	200	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5	
88	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	238	0,07	0,5	0,072	1,8	160	18	1,6	165	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
	Икра кабачковая	80	2,1	3,5	9,6	98,72	0,04	1,76	1,52	12,32	34,08	25,04	1,04	40,6	
			33,105	36,925	118,66	912,005									27,62546
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18	12,3	
			3,97	3,6	22,81	136,88									
			109,61	121,18	441,59	3301,32	1,64	17,27	3,438	115,452	1320,43	679,52	24,04	1939,37	

% от калор.

13,28 33,036 53,5046587



День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор
		выход, г	белки	жиры	углеводы	кислотность, К	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
115	Коп.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	18,65557
18	Вермишель молочная	200/10	6,15	8,14	27,47	207,74	0,06	0,6	0,085	1,95	242,1	30,3	0,6	201,9	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	288,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			17,47	25,72	78,63	615,88									
обед															
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	250	15,39	10,27	7,3	183,19	0,15	1,55	0,62	18,9	47,7	40,5	1,5	94,86	32,22514
85	Зразы мясн.с яйцом	120	20,61	27,6	4,22	347,72	0,18	1,2	0,136		32,2	28,02	4	249	
113	КомпотКонс.Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2	
54	Рис	180	4,3	6,4	44	251,6	0,032	0,16			3,2	20	0,4	60	
86	Помидор	80	0,48	0,16	2,32	12,08	0,032	0,32	0,06	16	6,4	16	0,4	28	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			45,5	45,175	113,75	663,895									
полдник															
90	Булочка с крошкой	100	5,55	8,76	38,9	290,1	0,11	1,1	0,061		47	34	2,3	121	17,34761
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	58	
			4,55	9,76	103,3	572,7									
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	27,62546
19	Гарнир овощн.сборн.	200	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5	
88	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	238	0,07	0,5	0,072	1,8	160	18	1,6	185	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
	Икра кабачковая	80	2,1	8,5	9,6	98,72	0,04	1,76	1,52	12,32	34,08	25,04	1,04	40,6	
			33,105	36,925	118,06	912,035									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2		192,3
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18		
			3,97	3,6	22,85	136,88									
			109,61	121,18	441,59	3301,32	1,64	17,27	3,438	115,452	1620,48	579,52	24,04	609,37	

% от калор.

13,28 33,036 53,5046587



С.И.И.

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор
		выход, г	белки	жиры	углеводы	клетчатка, г	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	25,12772
24	Запеканка из творога	200	20,97	19,76	28,79	376,88	0,105	2,94	0,24	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	
1	Хлеб с маслом	80/15	7,97	13,78	33,14	238,46	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,85	
			33,29	38,34	80,95	802,02									
обед															
222	Сельдь	80	15,92	13,68		186,8	0,03	1,7	0,03		72	71	1,4	203	31,26863
121	Щи с кваш.капустой на курин. Бульоне	250	15,29	7,18	4,16	169,42	0,06	0,12	0,65	14,2	55,3	19,9	0,8	39,2	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
45	Печень тушёная	80	14,2	15,14	4,8	212,224	0,08	0,56	0,4	6,72	59,3	16,96	6,16	98,08	
15	Пюре карт.	200	3,01	5,15	21,01	142,43	0,2	3,2	0,1	24,22	22,6	30	1,34	148,8	
	Хлеб ржаной	100	4,6	0,73	39,2	181,77	0,18	1,4	0,001		35	47	3,9	158	
			54,06	41,93	94,34	998,024									
полдник															
87	Рогалик с повидлом	100	4,89	5,54	43,65	244,02	0,03	0,7	0,1	2,8	15,1	5,9	1,3	34,1	17,05948
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
	Конфета	30	0,42	2,46	21,82	105,2		0,36	0,024		7,5	14,7			
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	13	4,4	22	
			6,71	8,8	111,09	541,5									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	21,50622
92	Зап. кап. с мясом	200	15,59	15,18	11,65	245,58	0,29	0,4	0,1	53,2	219	55,3	4,6	110	
	Хлеб пшеничный	120	7,9	1	57,96	272,44	0,11	1,1			20	14	1,1	65	
28	Туш. Морковь	80	1,37	5,59	8,03	37,91	0,024	0,48	0,432	4,7	17,04	18,56	0,4	28,8	
			25,26	21,87	97,14	686,43									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	23	0,2		3,037951
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42		
			7,8	6,5	18,5	160,8									
			127,12	117,4	402,02	3191,774	1,479	13,73	2,478	142,182	1302,75	490,93	32,57	21780,46	

% от калор.

15,931 33,117 50,38201



Среднее выполнение пищевых веществ для детей возрастной группы с 11 лет.

Дев. меню	Выполнение пищевых в-ств для детей возрастной группы 7-11 лет.			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	124,25	130,24	493,46	3627,52
2	130,25	133,12	489,84	3645,98
3	133,35	142,30	486,30	3886,08
4	128,09	141,18	496,33	3751,85
5	139,13	148,47	536,79	3927,01
6	128,75	130,61	498,11	3616,52
7	122,24	125,57	531,66	3801,27
8	133,46	128,10	483,97	3440,15
9	131,30	136,84	503,75	3703,90
10	136,72	135,98	503,02	3766,08
11	132,87	141,26	528,97	3913,75
12	126,52	138,45	505,19	3731,75
13	143,65	137,59	465,04	3712,22
14	133,09	146,43	494,14	3784,87
Среднее значение, г	131,69	136,87	501,18	3756,71