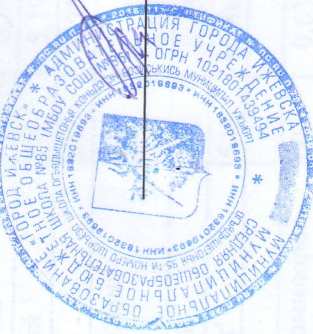


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 85"



/Макимова О. С./

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/Шамшуринов А. О./

# 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

### ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2023

# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
	Каша из хлопьев овсяных																
120	"Геркулес" молочная	150/10	6,24	7,09	18,50	200,02	129,58	33,04	126,96	0,35	58,51	0,15	0,09	1,95			
62	Омлет натуральный	50	5,19	6,40	0,97	89,68	48	6,48	85,34	0,96	115,02	0,03	0,19	0,18			
176	Салат Юность	80	0,73	4,95	10,47	72,39	36,39	10,78	29,91	0,71	0	0,04	0,04	4,12			
	Батон школьный ржанопшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	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			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>545</b>	<b>15,86</b>	<b>19,01</b>	<b>81,50</b>	<b>586,09</b>	<b>229,22</b>	<b>59,92</b>	<b>263,75</b>	<b>2,96</b>	<b>173,53</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>12</b>			
	<b>Обед</b>																
172	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,95	2,56	39,30	28,82	10,82	5,47	0,5	0	0	0	9,08			
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6,30	13,89	99,94	163,56	33,28	179,49	1,09	189,5	0,15	0,21	5,39			
175	Гуляш из куриного филе *	100	12,04	8,87	4,30	126,65	131,02	24,92	143,36	1,32	0	0,15	0,19	0,92			
105	Макаронные изделия отварные	170	6,57	5,68	32,39	251,70	0,71	0	1,13	0,01	35,11	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			
	Батон школьный ржанопшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>835</b>	<b>24,71</b>	<b>24,39</b>	<b>105,36</b>	<b>742,25</b>	<b>338,76</b>	<b>78,53</b>	<b>350,33</b>	<b>3,79</b>	<b>224,61</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>20,98</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>40,57</b>	<b>43,40</b>	<b>186,86</b>	<b>1328,34</b>	<b>568</b>	<b>138,45</b>	<b>614,13</b>	<b>6,76</b>	<b>398,13</b>	<b>0,64</b>	<b>0,77</b>	<b>32,98</b>			

# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг		
	<b>Завтрак</b>															
119	Каша рисовая молочная"	150/10	4,52	8,43	24,10	185,22	95,63	27,15	108,8	1,49	123,8	0,06	0,13	4,96		
109	Флан творожный	60	6,46	3,85	11,24	117,67	109,75	14,02	94,71	0,49	24,95	0,12	0,15	7,22		
30	Плюшка Новомосковская	80	7,20	6,79	31,10	192,80	23,34	11,75	67,59	0,87	5,63	0,12	0,05	2,08		
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>500</b>	<b>18,38</b>	<b>19,12</b>	<b>81,56</b>	<b>554,22</b>	<b>229,17</b>	<b>52,92</b>	<b>271,1</b>	<b>2,9</b>	<b>154,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,33</b>	<b>14,26</b>		
	<b>Обед</b>															
8	Салат из моркови с курагой	75	1,11	0,08	13,70	52,61	0	0	0	0	0	0	0	0		
39	Суп крестьянский с крупой	250	2,24	12,27	15,93	126,46	156,5	19,75	167,5	0,74	0	0,09	0,04	14		
155	Сардельки молодежные	90	14,41	7,42	3,78	139,57	122,85	16,52	58,65	1,22	110,5	0,05	0,23	0,02		
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	105,5	0,16	0,16	5,94		
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0		
64	Батон школьный ржанопшеничный	69	4,48	0,70	33,74	160,16	11,01	9,9	23,06	0,98	0	0,07	0,03	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>834</b>	<b>25,48</b>	<b>25,88</b>	<b>110,93</b>	<b>710,19</b>	<b>331,42</b>	<b>78,82</b>	<b>344,8</b>	<b>4,19</b>	<b>216</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>	<b>19,96</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1334</b>	<b>43,86</b>	<b>45</b>	<b>192,49</b>	<b>1264,41</b>	<b>560,6</b>	<b>131,74</b>	<b>616</b>	<b>7,1</b>	<b>370</b>	<b>0,67</b>	<b>0,76</b>	<b>34,22</b>		

# МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
268	Салат "Сезонный"	60	0,66	2,99	5,85	50,59	87,67	7,37	19,2	0,32	0	0,02	0,02	0,02	2,03		
209	Колбаска "Витаминка"	55	10,06	7,80	2,34	123,21	111,48	13,84	75,69	0,47	91,78	0,06	0,21	0,05			
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			
	Кисель из концентрата плодово-ягодный витаминизированный	200	0,10	0,00	32,06	129,45	7,08	0,73	0	0,07	0	0	0	0	12,1		
64	Батон школьный ржанопшеничный	49	3,18	0,50	23,96	113,74	7,82	7,03	16,37	0,7	0	0,05	0,02	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>514</b>	<b>18,59</b>	<b>16,61</b>	<b>82,94</b>	<b>575,87</b>	<b>221,9</b>	<b>61,47</b>	<b>220,24</b>	<b>3</b>	<b>151,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>14,18</b>			
	<b>Обед</b>																
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	6,59	54,18	24,02	9,67	17,69	0,33	0	0,02	0,02	0,02	8,76		
	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/10	5,31	5,14	18,77	140,56	157,53	25,6	71,91	0,97	159,2	0,11	0,07	0,07	6,59		
164	Котлеты Московские	90	11,85	12,38	29,96	174,86	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	0	2,8		
	Батон школьный ржанопшеничный	50	3,25	0,51	24,45	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02	0			
64	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>817</b>	<b>26,17</b>	<b>26,40</b>	<b>113,97</b>	<b>705,64</b>	<b>332,93</b>	<b>84,93</b>	<b>348,71</b>	<b>4,17</b>	<b>218,7</b>	<b>0,39</b>	<b>0,44</b>	<b>18,17</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1331</b>	<b>44,76</b>	<b>43,01</b>	<b>196,91</b>	<b>1281,51</b>	<b>554,8</b>	<b>146,4</b>	<b>568,95</b>	<b>7,17</b>	<b>370</b>	<b>0,67</b>	<b>0,77</b>	<b>32,35</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>																
8	Салат из моркови с курагой	70	1,03	0,07	12,79	49,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
178	Филе куриное отварное	60	9,22	12,49	0,35	75,49	215,22	46,66	219,7	1,98	115,8	0,24	0,27	11,55			
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	28,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0			
64	Батон школьный ржано-пшеничный	50	3,25	0,51	24,45	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02	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	0	2,8		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>537</b>	<b>19,56</b>	<b>18,14</b>	<b>81,64</b>	<b>523,85</b>	<b>227,08</b>	<b>54,67</b>	<b>239</b>	<b>2,79</b>	<b>146,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>14,35</b>			
	<b>Обед</b>																
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	80	0,27	0,25	14,87	59,62	10,35	5,64	6,89	1,4	0	0,02	0,01	2,88			
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	7,33	10,75	85,58	163,4	20,1	145,2	0,73	129,5	0,16	0,16	10			
207	Котлета "Загадка"	90	16,14	11,74	9,40	195,77	147,84	26,72	148	0,67	78	0,09	0,21	0,84			
114	Каша рисовая вязкая	150	2,28	4,31	24,72	147,21	3,16	16,11	49,26	0,33	28,55	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			
64	Батон школьный ржано-пшеничный	58	3,77	0,59	28,36	134,63	9,26	8,32	19,38	0,82	0	0,06	0,03	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>828</b>	<b>24,39</b>	<b>24,23</b>	<b>112,77</b>	<b>719,14</b>	<b>340,48</b>	<b>78,62</b>	<b>371,9</b>	<b>4,11</b>	<b>236,1</b>	<b>0,37</b>	<b>0,43</b>	<b>19,47</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>43,95</b>	<b>42,37</b>	<b>194,41</b>	<b>1242,99</b>	<b>567,6</b>	<b>133,29</b>	<b>611</b>	<b>6,91</b>	<b>383</b>	<b>0,66</b>	<b>0,73</b>	<b>33,9</b>			

# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	160	3,17	7,86	11,74	175,49	82,56	24,18	103,9	0,77	55,15	0,12	0,05	0,41			
60	Запеканка из творога	70	11,21	9,59	13,03	127,82	94,19	18,34	97,56	0,43	85,39	0,08	0,18	8,34			
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	16,17	0,01	0,06	2,15			
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	60	0,20	0,19	11,15	44,71	7,76	4,23	5,17	1,05	0	0,01	0,01	2,16			
64	Батон школьный ржанопшеничный	50	3,25	0,51	24,45	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	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>555</b>	<b>19,09</b>	<b>19,45</b>	<b>83,65</b>	<b>569,26</b>	<b>238,07</b>	<b>58,92</b>	<b>255,6</b>	<b>3,03</b>	<b>156,71</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>13,06</b>			
	<b>Обед</b>																
89	Салат "Золотая Осень"	60	0,74	5,38	7,41	78,73	12,98	7	13,32	0,37	0	0,01	0,01	4,13			
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной	200/10	5,02	3,11	22,77	140,56	126,76	20,54	70,96	0,76	121,8	0,1	0,18	7,2			
232	Шницель рыбный натуральный	90	13,77	8,96	8,79	168,19	148,6	17,32	157	1,05	55,45	0,1	0,15	1,06			
	Масло сливочное	5	0,02	3,63	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0	0	0			
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	5,94			
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
64	Батон школьный ржанопшеничный	52	3,38	0,53	25,43	120,70	8,3	7,46	17,37	0,74	0	0,05	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>767</b>	<b>26,17</b>	<b>27,02</b>	<b>108,21</b>	<b>772,47</b>	<b>338,23</b>	<b>84,97</b>	<b>355,1</b>	<b>4,18</b>	<b>230,43</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>18,33</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1322</b>	<b>45,26</b>	<b>46,47</b>	<b>191,86</b>	<b>1341,73</b>	<b>576,3</b>	<b>143,89</b>	<b>611</b>	<b>7,2</b>	<b>387,13</b>	<b>0,69</b>	<b>0,79</b>	<b>31,39</b>			

# МЕНЮ

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	6,86	7,28	19,87	196,39	126,72	35,66	141,6	0,49	28,3	0,19	0,1	0,46			
62	Омлет натуральный	50	5,19	6,40	0,97	89,68	48	6,48	85,34	0,96	115	0,03	0,19	0,18			
76	Десерт фруктовый "Груши с сахаром"	65	0,22	1,75	12,88	49,48	39,95	6,11	8,14	0,25	0	0,01	0,01	1,17			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	51	3,31	0,52	24,94	118,38	8,14	7,32	17,04	0,72	0	0,05	0,02	0			
100	Напиток из свежих яблок и апельсинов	200	0,22	0,11	23,83	92,26	8,9	3,75	5,65	0,55	0	0,01	0,01	11			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>546</b>	<b>15,80</b>	<b>16,06</b>	<b>82,49</b>	<b>546,18</b>	<b>231,71</b>	<b>59,32</b>	<b>257,8</b>	<b>2,97</b>	<b>143,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>12,81</b>			
	<b>Обед</b>																
268	Салат "Сезонный"	70	0,77	3,49	6,82	59,02	102,28	8,6	22,4	0,37	0	0,02	0,02	2,36			
47	Нутыли шьд с грудкой куриной	200/10	7,18	4,05	21,31	146,77	125,44	27,66	123,8	0,85	127,8	0,17	0,17	11,2			
105	Котлета куриная "Нежная"	90	10,79	13,20	11,20	228,90	80,04	21,07	65,55	1,21	71,82	0,08	0,16	0,56			
115	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,35	24,01	144,29	12,83	12,89	105	0,59	28,55	0,04	0,05	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			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>775</b>	<b>25,45</b>	<b>25,68</b>	<b>115,56</b>	<b>803,63</b>	<b>335,24</b>	<b>79,73</b>	<b>337,6</b>	<b>3,89</b>	<b>228,2</b>	<b>0,37</b>	<b>0,42</b>	<b>19,71</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1321</b>	<b>41,25</b>	<b>41,74</b>	<b>198,05</b>	<b>1349,81</b>	<b>566,9</b>	<b>139,05</b>	<b>596</b>	<b>6,86</b>	<b>371</b>	<b>0,66</b>	<b>0,72</b>	<b>32,5</b>			

# МЕНЮ

День: вторник

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>																
575	Каша пшеничная с молоком, вязкая	170	8,77	5,01	22,44	96,94	75,03	39,43	128,4	1,2	56,72	0,19	0,07	5,43			
442	Десерт фруктовый "Яблоки и груши с сахаром"	100	0,34	0,28	9,20	75,32	14,12	8,22	10,57	0,49	0	0,02	0,02	2,7			
337	Кекс "Творожный"	64	7,50	11,07	22,49	248,09	131,38	6,97	94,61	0,27	109,7	0,03	0,19	0,03			
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>534</b>	<b>16,77</b>	<b>16,52</b>	<b>82,72</b>	<b>530,84</b>	<b>227,71</b>	<b>58,23</b>	<b>237,9</b>	<b>2,91</b>	<b>166,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>12,26</b>			
	<b>Обед</b>																
173	Салат из свежих помидоров и огурцов	65	0,60	3,22	2,68	41,29	12,13	10	15,8	0,45	0	0,01	0,01	9,87			
569	Суп картофельный с сыром и макаронными изделиями	200	6,31	7,02	18,15	128,34	132,4	15,24	151,2	0,39	111,8	0,09	0,05	3,2			
221	Голубцы Диетические	105/50	10,75	9,56	11,57	174,13	135,23	14,89	56,17	1,03	94,01	0,06	0,26	1,85			
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	5,94			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	67	4,35	0,68	32,76	155,52	10,69	9,61	22,39	0,95	0	0,07	0,03	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>837</b>	<b>25,45</b>	<b>25,94</b>	<b>104,11</b>	<b>713,33</b>	<b>331,36</b>	<b>82,39</b>	<b>341,2</b>	<b>4,06</b>	<b>241,3</b>	<b>0,39</b>	<b>0,48</b>	<b>20,86</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1371</b>	<b>42,22</b>	<b>42,46</b>	<b>186,83</b>	<b>1244,17</b>	<b>559,1</b>	<b>140,62</b>	<b>579</b>	<b>7</b>	<b>407</b>	<b>0,64</b>	<b>0,78</b>	<b>33,2</b>			



# МЕНЮ

День: среда

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>																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	175	3,68	8,13	12,58	132,02	48,11	24,04	89,34	0,45	67,51	0,04	0,07	5,45			
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	8,14	6,54	10,32	127,64	69,47	13,61	101,2	0,4	40,82	0,13	0,13	8,23			
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	5,88	41,03	8,82	0	0	1,21	0	0	0,01	0			
249	Сдоба обыкновенная	57	4,56	2,80	21,73	109,37	40,06	6,44	37,25	0,52	32,73	0,06	0,02	0			
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>507</b>	<b>18,79</b>	<b>18,88</b>	<b>77,99</b>	<b>537,03</b>	<b>230,1</b>	<b>58,45</b>	<b>272,8</b>	<b>2,83</b>	<b>151,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>14,33</b>			
	<b>Обед</b>																
298	Салат "Тазалык"	60	0,78	5,91	5,85	78,07	18,26	8,5	10,11	0,36	0	0,01	0,01	5,73			
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/10	5,31	5,14	18,77	140,56	157,53	25,6	71,91	0,97	159,22	0,11	0,07	6,59			
157	Битки нежные	115	10,83	9,40	10,52	128,26	150,26	37,95	237,9	1,91	160,3	0,17	0,32	0,38			
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	28,58	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			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	57	3,70	0,58	27,87	132,31	9,1	8,18	19,05	0,81	0	0,06	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>842</b>	<b>26,55</b>	<b>26,05</b>	<b>116,26</b>	<b>797,63</b>	<b>342,25</b>	<b>81,96</b>	<b>343,1</b>	<b>4,22</b>	<b>350,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>18,45</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1349</b>	<b>45,34</b>	<b>44,93</b>	<b>194,25</b>	<b>1334,66</b>	<b>572,4</b>	<b>140,50</b>	<b>616</b>	<b>7</b>	<b>501,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0,73</b>	<b>32,8</b>			

# МЕНЮ

День: четверг

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>																
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	180	3,61	2,31	33,59	200,32	54,97	43,46	64,71	1,03	8,3	0,2	0,04	8,46			
62	Омлет натуральный	65	6,75	8,32	1,26	116,58	62,4	8,43	111	1,25	149,5	0,04	0,25	0,24			
267	Шаньга с сыром	61	8,02	7,94	19,17	185,03	114,8	7,93	91,1	0,52	10,71	0,02	0,02	2,08			
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>513</b>	<b>18,64</b>	<b>18,63</b>	<b>69,49</b>	<b>563,03</b>	<b>235,42</b>	<b>60,66</b>	<b>268,3</b>	<b>2,89</b>	<b>168,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>13,58</b>			
	<b>Обед</b>																
154	Салаг из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,00	2,18	37,23	53,69	7,9	16,61	0,36	0	0,01	0,01	3,26			
	Пуштые шьд (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	3,55	3,60	19,84	143,78	141,59	19,4	189	0,3	89,46	0,14	0,23	15,5			
208	Фрикадельки "Петушок"	90	13,68	13,55	17,49	188,98	128,77	11,67	14,21	1,05	69,88	0,04	0,1	0,08			
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	19,97	169,46	8,37	34,66	116,2	1,53	63,46	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			
	Батон школьный ржано- пшеничный	54	3,51	0,55	26,41	125,35	8,62	7,75	18,04	0,77	0	0,05	0,02	0			
64	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>814</b>	<b>26,34</b>	<b>26,43</b>	<b>101,01</b>	<b>723,31</b>	<b>341,49</b>	<b>81,38</b>	<b>354,1</b>	<b>4,06</b>	<b>222,8</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>18,84</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1327</b>	<b>44,98</b>	<b>45,06</b>	<b>170,50</b>	<b>1286,34</b>	<b>576,9</b>	<b>142,04</b>	<b>622</b>	<b>6,95</b>	<b>392</b>	<b>0,67</b>	<b>0,74</b>	<b>32,4</b>			

# МЕНЮ

День: пятница

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>																
257	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150	6,31	14,46	21,28	233,46	155,04	29,64	157,7	0,34	102,4	0,17	0,16	6,04			
75	Десерт фруктовый "Яблоко с сахаром"	85	0,29	0,27	15,79	63,34	11	5,99	7,32	1,49	0	0,02	0,01	3,06			
417	Ватрушка с творогом	75	9,50	1,88	23,95	165,75	56,95	5,57	65,09	0,15	43,33	0,1	0,15	2,02			
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	1,06	0	0	0	1,9			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>510</b>	<b>16,72</b>	<b>16,61</b>	<b>80,98</b>	<b>540,88</b>	<b>245,45</b>	<b>56,81</b>	<b>230,1</b>	<b>3,04</b>	<b>145,7</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>13,02</b>			
	<b>Обед</b>																
156	Салат из белокачанной капусты	75	1,14	3,74	8,24	67,72	30,03	12,09	22,12	0,41	0	0,02	0,03	10,96			
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	6,95	5,63	15,04	133,32	114,12	13,72	36,48	0,21	72	0,04	0,07	0			
387	Суфле "Золотая рыбка"	100	10,87	10,90	10,21	181,71	137,73	12,63	157,7	0,51	122,5	0,07	0,19	0			
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	5,94			
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			
64	Батон школьный ржано-пшеничный	57	3,70	0,58	27,87	132,31	9,1	8,18	19,05	0,81	0	0,06	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>844,5</b>	<b>26,06</b>	<b>26,41</b>	<b>113,78</b>	<b>781,09</b>	<b>338,62</b>	<b>82,88</b>	<b>335,4</b>	<b>4,08</b>	<b>230</b>	<b>0,37</b>	<b>0,45</b>	<b>21</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1354,50</b>	<b>42,78</b>	<b>43,02</b>	<b>194,76</b>	<b>1321,97</b>	<b>584,1</b>	<b>139,69</b>	<b>565</b>	<b>7,1</b>	<b>376</b>	<b>0,66</b>	<b>0,75</b>	<b>34,02</b>			

2023