

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя		С 7 до 12 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ
ЗАВТРАК														
1	Каша гречневая на сгущенном молоке	190	5,48	6,59	48,86	276,64	0,44		21,2		15,07	207,2	30,0	0,3
2	Сыр	11,5	2,6	3,3	-	41		0,7			101		4,0	0,1
3	Масло сливочное	8	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,2
4	Какао на сгущенном молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,2	1,3	20		125,72	116,2	15,6	0,6
5	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,0	37,8	184	0,08	1,26			23,4	39	20,6	1,4
6	Йогурт	100	0,6	0,6	15,0	64,5								
			19,69	22,19	132	808	0,79	2,7	153,2		269	466,9	70	2,6
ОБЕД														
1	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	235/15/7	2,79/0,25/2,18	2,4/1,8/4,0	0,00/0,29/16,78	32,7/18,54/115,4	0,3	20,1	27		33,4	168,3	0,1	0,1
2	Картофель в молоке	160	3,68	4,5	21,44	144,84	0,15	19,4	0,02		65,0	108	9,0	0,9
3	Котлета мясная	80	13,76	14,08	13,7	235,2	0,4	4,63	33,8		86,3	239,2	11,0	1,2
4	Помидор соленый/свеж	50/80	0,00	0,00	1,32	5,28	0,01	7,5			5	17,5	7,5	0,9
5	Сок	190	0,00	0,00	27,6	108,0	0,02	4,0			15	14	23	1,15
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,5	93,5	0,2				37,6	125,6	16,8	0,4
7	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,57	16,2	79	0,08	0,75			68	39	3,1	0,6
			28,18	28	114,29	834,6		57,2	27,02		310	571,4	70	5,25
ПОЛДНИК														
1	Сырники со сгущенным молоком	100/10	0,24/17,5	0,29/15,56	1,9/21,66	11,0/260,55	0,08	0,3	0,01		132	198	7,0	0,4
2	Компот из изюма	200	0,33	0,00	17,4	67,75	0,05	0,4			22,2	15,7	6,0	1,7
3	Фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5		12	29,5		14,4	43,5	9,0	0,4
			18,81	16,59	55,86	403,5	0,13	12,7	29,51		168,6	257,2	22,0	2,5
УЖИН														
1	Капуста тушена\	200,0	5,38	6,07	12,65	124,97	0,02	2,5			11,5	12	2,0	1,9
2	Рыба тушеная с овощами	100/100	19,8	5,47	6,3	150	0,03	0,66	51,8		67,4	215,9	19,3	0,55
3	Яйцо	1,0	1,6	1,4	17,2	85,85	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,6
5	Чай с лимоном	200/7	200/7	-	15,0	60	0,1				18,8	62,8	6,1	0,2
6	Масло сливочное	8	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,2
7	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12,2	65	0,21		100		10	77	13	0,8
8	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,45	27	132	0,08	1,26			11,4	39	5,2	0,6
			32,25	25,39	100,55	742,95	0,75	5,68	82,2		233,5	577,5	53,3	3,75
2-й УЖИН														
1	ряженка	150,0	4,3	3,75	6,0	75	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,2
2	печенье	15	2,1	3,16	20,72	122,08								
			6,4	6,8	36,72	197	0,06	1,4	40		180	184	21	0,2
	ИТОГО		113,33	110,3	341,26	2858	2,56	66,38	291,97		1161,29	2063,00	261,3	12,15

ВТОРНИК 1 неделя		С 7 до 12 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню														
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ
1	Каша пшеничная на молоке	190	7,93	7,87	40,68	269,7	0,3	1,13	49,4		114	163,1	20,7	1,5
2	Колбаса отварная	43	5,59	8,34	0,00	97,61	0,05				10	20	3,0	0,2
3	Масло сливочное	8	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,2
4	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,4			34	50		
5	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,0	37,8	184	0,08	1,26			23,4	39	20,6	1,4
6	Йогурт	100	0,6	0,6	15,0	64,5								
			21,16	25,9	115,7	773,5	0,45	2,79	109,4		185	276,6	44	3,3
ОБЕД														
1	Борщ с капустой, сметаной и птицей	235/15/ 7	0,25/2,37/ 2,52	1,8/2,39 /3,77	0,29/0,09/ 10,55	18,54/31,3 3/78,95	0,05	5,5			26,8	55,5	16,0	
2	Картофельное пюре	200	4,1	10	27,2	252	0,06	19,8	16		10,8	27,81	6,1	0,2
3	Птица отварная	100	22	17	0,4	239	0,11	4,7	21,2		56	48,8	5	1,5
4	Сельдь соленая	27	4,25	2,15	0,00	36,1	0,39	0,5	10,0		15		15	0,9
5	Кисель вит.	200	0,33	0,00	30,35	119,4	0,02	4,5			7,2	4,95	2,0	0,8
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,5	93,5	0,2				37,6	125,6	16,8	0,4
7	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,57	16,2	79	0,08	0,75			68	39	3,1	0,6
8	Фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5	0,5	18			12,4	41,2	8,0	0,4
			41,65	35,2	114,3	974,1	0,45	53,7	109,4		236	299,6	72	3,2
ПОЛДНИК														
1	пирог с капустой и яйцом	100	8,00	7,96	36,33	247,63							1,2	1,2
2	Сок яблочный	190	0,00	0,00	27,6	108,0	0,04	4			14	14	8	0,31
			8,0	7,96	63,9	355,6	0,04	4			14	14	9,2	1,5
УЖИН														
1	Рагу из овощей	210	3,91	18,24	29,07	248,67	0,06	0,14	0,06		50,0	89,0	11,0	0,3
2	биточки мясные	80	13,76	14,08	13,7	235,2	0,4	4,63	33,8		86,3	239,2	11,0	1,2
3	Икра кабачковая / ог св	30,0/100	0,6	2,7	2,1	37,5								
5	Сыр	11,5	2,6	3,3	-	41		0,7			101		4,0	0,1
6	Масло сливочное	8	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,2
7	Чай с сахаром	200	00	0,0	17,28	58	0,08	1,26						
8	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12,2	65	0,21				10	77	13	0,8
8	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,45	27	132	0,08	1,26			11,4	39	5,2	0,6
			29,2	47,11	101,58	852,5	0,71	4,91	93		262,2	591,1	45	2,0
2-й УЖИН														
1	Кефир	150,0	4,3	3,75	6,0	75	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,2
2	печенье	15,0	2,28	10,96	24,76	206,0								
			6,6	6,8	30,76	281	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,1
			107,1	121,7	343,63	2970	2,21	132,30	295,26		634,4	1420,5	257,86	10,5

СРЕДА 1 неделя		с 7 до 12 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	PЭ
ЗАВТРАК														
1	Творожн ая\ запеканка со сгущенным молоком	160/15	0,65/20,09	0,77/13,88	5,04/30,95	28,8/329,31	0,08	0,3	0,01		132	198	15,0	0,5
2	Масло сливочное	8	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,2
3	Сыр	11,5	2,6	3,3	-	41		0,7			101		4,0	0,1
4	Какао на молоке	200,0	4,9	5,0	32,5	190	0,2	1,3	20		125,72	116,2	6,9	0,36
5	Хлеб пшеничный	60	5,25	2,0	37,8	184	0,08	1,26			23,4	39	20,6	1,4
			30,5	31,3	111,7	897,5	0,43	3,0	80,01		385,7	517,7	46,45	1,26
ОБЕД														
1	Щи с мясом и сметаной	235/15/7	4,46/0,25/2,03	3,84/1,8/3,63	0,00/0,29/8,16	52,32/18,54/75,95	0,06	37,7	75,6		56,1	121,8	26,53	1,0
2	Рис с маслом	125	2,3	5,7	34,03	187,16	0,09		32,4		7,12	99,6	27,0	0,6
3	Рыба припущенная в молоке с луком	100	15,5/1,38	5,6/4,75	3,2/5,73	125/69,23	0,03	0,66	51,8		67,4	215,9	26,0	0,7
4	Винегрет	100,0	1,68	10,06	6,6	125,3	0,03	6,6			26,8	59		1,5
5	сок	190,0	0,00	0,00	27,6	108,0	0,04	4			14	14	8	0,4
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,5	93,5	0,2				37,6	125,6	16,8	0,4
7	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,57	16,2	79	0,08	0,75			209	39	3,1	0,6
			33,2	36,5	120,06	934,2	0,43	49,65	159,8		201,62	612,1	100,53	4,9
ПОЛДНИК														
1	Батон с джем	25/100	0,65/8,4	0,77/8,59	5,04/43,88	28,8/288,90	0,44	1,2	30,9		182,6	207,4	23,5	1,1
2	компот из изюма	200,0	0,44	0,00	24,85	96,65	0,05	0,4			22,2	15,7	6	1,7
3	Фрукты	185,0	0,6	0,6	15,0	64,5							9,0	0,4
			10,05	10,3	88,8	479	0,49	1,6	30,9		205	222	37,5	3,2
УЖИН														
1	Картофельная запеканка с мясом	235/5	21,4	23	31,6	421	0,66	48,2	56		41,2	307,2	34,1	2,2
2	Огурец соленый / свеж	50,0/100	50/100	0,00	2,46	9,84	0,02	2,5			11,5	12	7,0	0,3
3	яйцо	1	1,98	0,36	10,5	56,1	0,2				37,6	125,6	16,8	0,4
4	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12,2	65	0,21		100		10	77	13	0,8
5	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,45	27	132	0,08	1,26			11,4	39	5,2	0,6
6	Чай с молоком	200,0	1,6	1,6	17,3	87	0,06	0,14	52		176	100	42,0	0,4
			31,03	26,8	101	770,96	1,5	52,1			280,7		118	3,2
2-й УЖИН														
1	Ряженка	150,0	4,3	3,75	6,0	75	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,2
2	печенье	15,0	2,1	3,16	20,72	122,08							15,0	1,5
			6,6	6,8	30,76	281	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,1
			111,3	108	392,7	3202,7	3,06	107,5	478,96		1208,24	2015,5	323	12,66

ЧЕТВЕРГ 1 неделя		с 7 до 12 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню														
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ
1	Каша геркулесовая на молоке	190	7,48	4,6	0,28	62,8	0,21		100		22	77	5,0	1,2
2	сыр	11,5	2,6	3,3	-	41		0,7			101		4,0	0,1
3	Масло сливочное	8	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,2
4	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,5	3,6	28,7	152	0,08	1,26			11,4	39	5,2	0,2
5	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,0	37,8	184	0,08	1,26			23,4	39	20,6	1,4
6	Йогурт	100	0,6	0,6	15,0	64,5								
			18,47	19,9	81,9	557,2	0,7	2,79	209,4		185	333,6	49,2	2,5
ОБЕД														
1	Суп гороховый с мясом	235/15	2,79/6,03	2,4/4,17	0,00/19,21	32,7/141,25	0,48	13,8	12		38,64	178,7	25,0	3,5
2	Макароньы отварные	147	5,3	4,5	29,9	181	0,2	107,17	32		118,34	91,21	10,0	0,3
3	Гуляш из говядины	100	17,4	12,3	5,2	203	0,4	0,9	33,8		21,8	295,5	24,4	0,9
4	Салат из кваш капусты	100	1,7	5	8,5	85,7		24,1			52,2		16	0,7
5	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	22,35	86,7		0,4			22,2	15,7	6,0	0,2
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,5	93,5	0,2				37,6	125,6	16,8	0,4
7	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,57	16,2	79	0,08	0,75			68	39	3,1	0,6
8	Фрукты	185,0	0,6	0,6	15,0	64,5							8,0	0,4
			36,2	30,2	133,86	967,35	1,36	147	77,8		357,5	745,71	120	5,6
ПОЛДНИК														
1	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,54	38,9	171,2	0,03	0,04	0,02		67	77	28,8	1,2
2	Молоко кипяченое	170,0	6,4	5,6	9,4	116,0	0,7	24	0,2				28,0	0,2
			19	13,1	49	287	0,75	24,07	0,22		67	98	41,0	1,0
УЖИН														
1	Салат из свеклы с сол огур	100	1,0	4,9	5,0	68		4,3			29	17,5		0,9
2	Картофельное пюре	200	4,1	10	27,2	252	5	27,2	4,1	5	27,2	4,1	5	27,2
3	Котлета рубленная куриная	80,0	10,4	9,8	12	172	0,14	0,6	25		38,7	48,8	12,3	0,6
4	Сельдь соленая	27	4,25	2,15	0,00	36,1	0,39	0,5	10,0		15		15	0,9
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,85	56,85		0,1			0,7	0,27		
6	Масло сливочное	8	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,2
7	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12,2	65	0,21		100		10	77	13	0,8
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,45	27	132	0,08	1,26			11,4	39	5,2	0,6
			24,75	29,6	98,2	835,03		33,9			135		48,6	3,58
2-й УЖИН														
1	кефир	150,0	4,3	3,75	6,0	75	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,2
2	печенье	15,0	2,1	3,14	20,72	120,68								
			6,6	6,8	30,76	281	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,1
			105	100,6	394	2928,2	4,27	209,5	494,62		932	1871,38	280	12,9

ПЯТНИЦА 1 неделя		с 7 до 12 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Меню															
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ	
1	Каша манная на молоке	190,0	5,11	6,1	28,34	191,28	0,24	1,15	49,8		116,88	115,63	0,8	0,8	
2	Масло сливочное	8,0	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,1	
3	яйцо	1	2,86	2,92	0,00	39,6	0,06	0,14	52		176	100	42,0	0,2	
4	Какао на молоке	200,0	4,9	5,0	32,5	190	0,2	1,3	20		125,72	116,2	6,9	0,36	
5	Хлеб пшеничный	60	5,25	2,0	37,8	184	0,08	1,26			23,4	39	20,6	1,4	
6	Йогурт	100	0,6	0,6	15,0	64,5									
			18,8	22,2	113,7	722,3	0,74	3,89	229,8		445	352,33	70,3	3,31	
ОБЕД															
1	Суп из овощей с мясом и сметаной	235/15/7	2,79/0,25/2,08	2,4/1,8/3,89	0,00/0,29/10,46	32,7/18,54/87,05	0,39		25,6	50,4		39,3	144,3	38,2	1,1
2	Картофель отварной с луком	170,0	18,6	6,7	3,8	150		1,5			63			0,6	
3	Колбаса отварная	78,0	10,14	15,13	0,00	177,06	0,1				20	85	11	0,9	
4	Икра кабачковая / помид св	50,0	1,02	4,6	4,3	63,7	0,05	5,5			26,8	55,5	14,0	0,3	
5	сок	190,0	0,00	0,00	27,6	108,0	0,04	4			14	14	8,0	0,31	
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,5	93,5	0,2				37,6	125,6	16,8	0,4	
7	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,57	16,2	79	0,08	0,75			68	39	3,1	0,6	
			40,13	35,8	102,65	805,5	1,22	37,35	88,4		308	595,2	91	3,9	
ПОЛДНИК															
1	Оладьи творожные с варенье	100/15	6,8	6,8	37	235	0,08		0,3	0,01		85	198	38	0,6
2	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,35	86,7			0,4		22,2	15,7	6,0		
3	Фрукты	185,0	0,6	0,6	15,0	64,5									
			7,8	7,2	74	386	0,08	0,7			107	214	44	0,6	
УЖИН															
1	Винегрет	100,0	1,4	5,0	7,3	79,8	0,44	9,3	21,2		31,2	207,2	19,5	0,9	
2	Греча с маслом	120/6	4,8	3,0	21,65	132,8	0,66	1,16	31,2		130	307,2	460	2,1	
3	тефтели рыбные тушеные с овощами	80/50	11/1,38	7,6/4,75	14,15/5,73	173,13/69,23	0,10	3,3			70	220	34	1,4	
4	Чай с лимоном	200/7	0,3		14,85	56,85			0,4		16,1	0,3	1,2	0,06	
5	Масло сливочное	8,0	0,04	5,8	0,10	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,2	
6	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12,2	65	0,21		100		10	77	13	0,8	
7	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,45	27	132	0,08	1,26			11,4	39	5,2	0,6	
			25,2	28,02	102,9	797,3		15,4			272,6		532	4,0	
2-й УЖИН															
1	Молоко	150,0	5,2	8,0	8,4	126,0	0,3	0,6	40		248	184	28,0	0,1	
2	Печенье	15,0	2,1	3,16	20,72	122,08									
			7,3	11,16	29,12	248,08	1,29	11,5	173,2		652,07	927,3	28,0	0,1	
ИТОГО															
			99,2	105	422,3	2960	3,29	68,8	491,4		1360,17	1888,83	755	12,32	

	СУББОТА 1 неделя	с 7 до 12 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ
	ЗАВТРАК													
1	Омлет натуральный	105/5	10,8	14,1	2,0	178	0,53	0,2	246		84	226,2	11,4/	2,0
2	Зеленый горошек	30	0,9	0,06	0,95	11		2,5			6		6	0,2
3	Йогурт	100	2,5	4,7	15,5	114,0	0,42	1,4	40		240	190	15,0	0,1
4	Масло	8	0,04	5,8	0,1	52,88	0,01		60		3,6	4,5		0,3
5	Сыр	11,5	2,6	3,3	-	41		0,7			101		4,0	0,1
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,1	0,4			34	50		
7	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,0	37,8	184	0,08	1,26			23,4	39	20,6	1,4
			30,79	33,56	85,05	733	1,2	6,5	398		491	609,7	57	3,1
	ОБЕД													
1	Суп картофельный с крупой рыбный	210/40	3,27/2,68	6,3/2,66	0,00/19,06	68,25/115,63	0,78	26,1	60,4		89,3	364,3	10,3	0,6
2	Макароны отварные	140/5	5,95	10,8	31,7	211	0,1		31		10,6	46,6	2,7	0,4
3	Мясо тушеное	50/75	16,51	16,97	4,81	235,99	0,07	0,4			11	99	4,0	1,0
4	Салат из свеклы с сол огур	100	1,0	4,9	5,0	68		4,3			29	17,5		0,9
6	Сок	190	0,00	0,00	27,6	108,0	0,04	4			14	14	8,0	0,4
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,5	93,5	0,2				37,6	125,6	16,8	0,4
8	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,57	16,2	79	0,08	0,75			68	39	3,1	0,6
9	Фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5								
	конфеты	2,5	1,88	2,8	18,5	107,75								
			37,7	45,9	155,5	1151,5	1,27	35	91,4		259	688,5	44,9	4,3
	ИТОГО:		68,35	79,3	202,7	1884	2,47	35,36	489,4		731,3	1298,2	125,2	6,6

