



УТВЕЖДАЮ
Директор ГБОУ
СОШ №3 г. Карабулак
Б.Б. Гомкортиева
« 31 » 08 2020-2021 уч. год

**Примерное 12 – ти дневное перспективное
меню для обучающихся 1-4 классов
ГБОУ «СОШ №3 г. Карабулак»**

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ – 1 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 1																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	200	8,56	14,1	31,5	287	0,18	1,42	0,08	0,8	155	242	71	1,7	0,1	0	120209	120210
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
3	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160106
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
6	Яблоки	100	0,6	0,6	13,5	67,5	0,06	40			24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:	650	23,56	27,1	118,8	816,9	0,24	42,34	53,58	2,5	569,4	595	143	7,7	0,3	17,3		
Обед																		
1	Винегрет	70	1,0	4,9	5,4	70,0	0,0	5,0	0,0	2,2	23,1	28,6	12,7	0,5	0,0	5,1	100501	100501
2	Плов мясной	200	26	25.22	38.5	490	0.075	0.65	0,6	0,0	20.4		54.9	3.65	0.15		120550	120551
3	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
6	Банан	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10			0,6			8	0,05			
	Итого:	640	31,7	33,02	113,3	880,4	0,115	18,35	0,6	3,2	110,6	117,6	82,5	13,35	0,65	7,5		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ – 2 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 2																		
Завтрак																		
	Каша рисовая на молоке	200	8,34	8,58	36,52	256,78	0,06	9,88			94,46			0,64	0,12	0	120203	120204
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	
	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60			0,3			34	0,0 3			
	Итого:	590	19,24	26,68	97,82	709	0,2	70	41,3	1,0	426,6	301,2	68,9	36,04	0,3	28,2		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты, морковь, свекла.	70	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549
2	Котлеты рубленные из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613	120614
3	Картофельное пюре	150	3,2	9,7	22,5	189,9	0,2	15,8	0,0	2,1	29,1	92,6	36,6	1,5	0,1	30,4	130106	1301041
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Яблоки	150	0,6	0,6	13,5	67,5	0,0 6	40			24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:	730	22,2	26,5	112,9	786,6	0,5	67,1	50	6,6	195	369	94,7	5,9	0,1	47,3		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ –3 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 3																		
Завтрак																		
	Омлет с сыром запеченный	150	11,4	3,3	7,0	103,3	0,1	0,2	34,0	0,5	99,1	195,9	14,4	1,9	0,4	20,4	120302	120323
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Банан	100	0,5	1,5	21	96	0,0 4	10			0,6			8	0,0 5			
	Итого:	540	21,5	11,9	113,2	645,4	2,5	10,8	52,2	2,1	374,8	419,6	59,7	13,2	0,5	40,1		
Обед																		
1	Салат морковный со сметаной	70	0,6	4,9	2,2	56,0	0,0	10,0	0,0	2,3	11,8	20,7	9,7	0,4	0,0	4,1	100505	100505
2	Гуляш из говядины с подливой	80	10,2	3,3	5,5	92,6	0,0	0,4	10,6	1,0	93,8	127,5	17,3	1,5	0,1	12,4	120505	120506
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	11,3	49,0	334,2	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309	130310
4	Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60			0,3			34	0,3			
	Итого:	700	24,6	21,9	123,1	791,4	0,7	70,4	26,9	4,8	194,5	435	164,8	41,6	0,5	28,8		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ - 4 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 4																		
Завтрак																		
	Сырники из творога со сгущ.	150/10	28,0	19,0	17,1	351	0,1	0,4	38,9	0,4	233,7	511,2	24,7	1,1	0,4	4,7	120313	120314
	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	40	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60			0,3			34	0,0 3			
	Итого:	540	38,5	37,0	88,8	844	0,2	61,4	96,4	1,7	598,9	778,8	77,1	37,4	0,5	22,9		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	70	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201
2	Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,2	128,6	0,1	0,8	9,1	2,8	291,1	421,8	27,2	0,7	0,1	112,7	120401	120402
3	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
4	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206	160206
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Итого:	590	19,7	23,1	69,8	568,3	0,3	33,6	26,0	6,0	526,3	605,5	79,2	3,2	0,2	150,7		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ – 5 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 5																		
Завтрак																		
	Каша гречневая на молоке	250	8,7	13,0	31,2	278,0	0,1	1,1	27,5	0,2	230,6	153,0	51,2	1,8	0,2	17,7	120207	120208
	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
	Сыр « Российский»	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,4		0,07		0,25			0,2			0,45		Рецептура № 5.04	Источник: Сборник рец. 2010, №213
	Итого:	600	33,6	42,2	95,0	740,6	0,2	1,9	104,7	1,6	566,8	442,7	87,1	3,4	0,8	33,2		
Обед																		
1	Салат из свежих огурцов	70	0,4	7,2	1,3	72,1	0,0	5,3	0,0	3,2	12,8	22,5	7,4	0,3	0,0	4,3	100205	100205
2	Плов мясной	250	26	25.22	38.5	490	0.075	0.65	0,6	0.0	20.4		54.9	3.65	0.15		120550	120551
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
6	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60			0,3			34	0,03			
	Итого:	690	30,7	34,7	94,5	821,5	0,4	6,3	0,6	3,4	98,4	112,7	73,0	39,1	0,2	6,3		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ – 6 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 6																		
Завтрак																		
1	Каша манная молочная	200	4,2	8,5	21,3	178,1	0,0	0,6	23,6	0,3	176,6	106,0	17,2	0,3	0,1	15,8	120205	120206
2	Кофейный напиток на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
3	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
6	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,0 4	10			0,6			8	0,05			
	Итого:	630	15,8	19,0	142,4	804,0	2,6	11,2	43,8	2,6	457,8	347,5	66,1	12,0	0,3	35,5		
Обед																		
1	Салат из свеклы	70	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Тефтели мясные с соусом томатным	100	11,0	4,8	6,7	114,0	0,1	2,2	6,8	1,2	221,1	321,3	23,6	0,7	0,1	83,3	120403	120404
3	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
6	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	17,9	73,2	0,0	2,7	0,0	0,1	7,1	5,4	4,7	0,1	0,0	0,4	160204	160231
7	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	10,0			0,6			8,0	0,05			
	Итого:	690	20,4	26,2	99,5	714,8	0,7	33,0	36,2	4,9	382,7	554,9	84,3	12,0	0,7	123,2		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ – 7 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 7																		
Завтрак																		
1	Омлет с сыром запеченный	200	22,7	29,9	4,8	376,8	0,6	0,2	34,0	0,5	4,6	195,9	14,4	0,6	0,4	20,4	120302	120323
2	Какао с молоком	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160106
3	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
7	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60			0,3			34	0,0 3			
	Итого:	640	36,2	49,0	97,0	547,6	0,2	1,0	85,0	1,6	360,3	375,6	41,8	2,8	0,6	33,9		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	9,1	6,1	109,4	0,0	9,7	0,0	4,0	54,4	13,4	7,9	0,5	0,0	4,1	100504	100504
2	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,0	18,8	2,2	0,1	12,4	120523	120524
3	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
4	Сок	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	160223
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Яблоки	150	0,6	0,6	13,5	67,5	0,0 6	40			24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:		27,8	29,8	123,9	873,3	0,2	15,1	23,0	7,9	160,9	376,0	80,2	5,3	0,2	77,0		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ –8 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 8																		
Завтрак																		
	Каша пшениная	200	4,3	7,8	20,2	167,7	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,2	26,8	0,7	0,1	13,2	120201	120202
	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	160101
	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0		
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Яблоки	100	0,6	0,6	13,5	67,5	0,0 6	40			24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:	620	20,4	22,7	122,4	783,0	0,2	1,46	73,1	2,5	582,2	476,2	102,8	7,1	0,3	30,5		
1	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Говядина тушеная с овощами	80	10,9	4,1	6,2	102,7	0,0	2,1	0,0	1,8	17,6	100,1	22,2	1,7	0,1	15,4	120513	120514
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	9,4	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130309	130310
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	10,0			0,6			8,0	0,05			
	Итого:	670	26,5	24,2	140,6	835,4	0,6	17,2	13,5	5,9	134,2	404,7	152,8	15,6	0,25	32,2		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ – 9 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 9																		
Завтрак																		
	Сосиски отварные	60	5,5	12,0	0,2	130,5	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9	0,0	3,5	120502	120501
	Изделия макаронные отварные	150	5,6	5,5	32,8	202,8	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	5,8	0,6	0,0	30,8	130401	130402
	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	0,0	0,6	100520	100520
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	65,2	0,0	1,6	0,0	0,0	5,5	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	160106
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	10,0			0,6			8,0	0,05			
	Итого:	620	16,1	28,8	101,8	727,7	0,2	19,1	39,0	1,9	97,9	196,4	30,5	11,0	0,1	37,8		
Обед																		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	5,5	4,0	70,1	0,0	18,0	0,0	2,4	113,5	18,8	9,6	0,4	0,0	4,5	100201	100201
2	Котлеты рыбные	100	13,1	5,6	6,2	127,6	0,1	0,8	9,1	2,8	291,1	421,8	27,2	0,7	0,1	112,7	120401	120402
3	Пюре картофельное	150	2,8	11,2	19,0	187,6	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	0,1	31,3	130101	130102
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Яблоки	100	0,6	0,6	13,5	67,5	0,06	40,0			24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:	680	22,1	24,4	101,0	718,4	0,36	71,8	26,1	6,4	567,6	660,7	101,1	7,3	0,2	150,5		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ – 10 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергети ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День10																		
Завтрак																		
	Оладьи со сметаной	135	8,1	8,3	54,0	323,3	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112,0	18,7	1,1	0,1	0,0	100	10
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
	Кофейный напиток на молоке	200	4,0	3,7	39,8	211,5	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	122,1	31,1	1,8	0,1	17,7	160103	160103
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Яблоки	150	0,6	0,6	13,5	67,5	0,06	40,0			24,0	16,5	13,5	3,3				
	Итого:	565	19,1	17,0	137,8	789,0	2,5	40,9	58,5	5,0	385,3	388,2	77,0	7,4	0,2	19,7		
1	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	7,5	4,4	92,6	0,0	5,1	12,5	2,7	29,8	47,8	12,8	0,8	0,0	6,2	100408-1	100408-1
2	Зразы мясные	80	11,4	4,2	10,5	125,8	0,1	0,0	0,0	1,9	16,3	123,6	14,7	1,8	0,1	13,0	120527	120528
3	Изделия макаронные отварные	150	8,3	8,2	49,2	304,1	0,1	0,0	13,5	0,8	21,1	46,6	8,7	0,9	0,0	46,2	130401	130402
4	Чай с молоком с сахаром	200	4,2	4,5	22,6	147,8	0,0	0,8	21,0	0,0	248,9	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	160108
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
	Апельсин	100	0,2	09,0	8,1	43,0	0,04	60,0			0,3			34,0	0,03			
	Итого:		30,1	26,7	125,3	862,4	0,2	65,9	47,0	6,3	375,8	434,8	66,0	38,8	0,6	80,0		

Категория: дети 7-11лет

МЕНЮ – 11 день

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 11																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная на молоке	200	5,6	8,6	13,6	154,3	0,1	0,3	22,1	0,4	112,2	117,0	33,2	0,8	0,1	13,5	120209	120210
2	Какао на молоке	200	6,1	6,0	28,4	193,4	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	
4	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	
5	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	100102
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
8	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	1,4			0,6			8,0	0,05			
	Итого:	590	18,7	28,8	93,6	706,1	0,2	1,2	103,6	1,5	498,6	437,4	87,7	11,1	0,3	31,7		
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	70	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4	0,0	6,3	100549	100549
2	Гуляш куриный	100	11,9	9,0	11,5	174,6	0,1	1,4	51,9	1,3	59,7	157,1	19,2	1,4	0,1	10,9	120615	120616
3	Рис отварной	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0	46,1	130301	130302
4	Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242	160242
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103	200103
7	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	10,0			0,6			8,0	0,05			
	Итого:	690	22,5	23,8	146,0	886,2	0,5	21,5	65,5	4,9	184,7	368,0	75,6	12,1	0,2	65,3		

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 12 день

[illegible]