

1 День

Неделя: 1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	V1	V2	С	А	D	Са	P	ZN	I	MG	Fe
15	Сыр порционнo	20	2,32	2,95	0,0	36,40	0,0	0,03	0,1	0,100	0,0	88,0	50,0	0,40	0,0	3,5	0,10
173	Каша пшeнная молочная	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0,0	0,001	65,69	1,53
382	Какао на молоке	200	3,5	3,7	25,5	142,93	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,013	24,8	1,0
754	Хлеб пшeнный	60	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
338	Фрукт	120-150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0,0	0,003	13,5	3,3
<b>Обед</b>																	
29	Салат из овощей «Ассорти»	60	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,7	13,62	0,17	0,03	9,0	0,28
52	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,7	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
113	Суп лапша по-домашнему	200/10	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23
303	Гречка отварная с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0,0	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	8,47	0,086
33,10	Биточки «Детские» тушеные	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,06	0,13	49,48	0,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,0	0,0	2,5	0,0	0,2	4,0	3,3	0,08	0,0	1,7	0,15
867	Хлеб ржаной-пшeнный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
	Итого:		1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,01	0,29	0,0	0,47	2,67	8,67	0,05	0,002	0,0	0,15
			47,48	51,69	193,97	3284,24	0,97	0,75	53,31	1,33	83,54	485,47	805,29	4,53	0,126	322,47	17,24

2 день

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак мясной</b>																	
15	Сыр порционно	20	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3,0	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,064	0,001	0,18
303	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0,0	0,0	17,3	1,42	0,0	0,0	15,18	1,65
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,94	100,60	0,04	0,15	1,3	0,02	0,06	125,7	90,0	1,1	0,01	14,0	0,13
345	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Обед</b>																	
52	Отруец порционно	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
102	Суп картофельный с клецками на бульоне	200/10	12,38	11,13	31,50	267,82	0,25	0,06	8,25	0,03	0,0	49,31	93,31	0,0	0,0	27,28	0,38
312	Рагу из птицы по- домашнему	230	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,80	51,05	117,3	0,36	0,005	39,27	1,43
375	Сок фруктовый	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0,0	0,01	2,9	0,0	0,06	8,05	9,78	0,017	0,0	8,47	0,86
867	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
	<b>Итого:</b>		<b>74,86</b>	<b>64,55</b>	<b>160,29</b>	<b>1488,76</b>	<b>1,13</b>	<b>0,89</b>	<b>56,87</b>	<b>0,21</b>	<b>5,96</b>	<b>372,21</b>	<b>560,34</b>	<b>5,27</b>	<b>0,16</b>	<b>179,45</b>	<b>9,66</b>



3 День

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак молочный</b>																	
1	Сгущенное молоко	30	0,1	0,0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223	Творожная запеканка	170	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216,0	414,6	1,2	0,02	93,9	2,53
375	Чай с сахаром	200	3,5	3,7	25,5	143,0	0,0	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,0	24,8	1,0
0,09	Хлеб пшеничный	60	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,60	0,01	0,01	9,40	0,78
<b>Обед</b>																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов на растительном масле	60	0,3	2,0	1,6	25,20	0,06	0,04	12,4	0,01	1,5	28,2	32,3	0,3	0,002	18,6	0,5
47	Салат «Витаминный»(капуста консервированная,зел.горошек)	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,4	0,01	1,5	19,17	20,31	0,2	0,002	9,98	0,34
82	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200/10	2,34	3,01	11,56	79,8	0,06	0,06	20,1	0,73	0,25	47,75	56,31	0,72	0,01	24,49	1,28
291	Плов с курицей	230	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0,0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
407	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0,0	0,0	31,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,20	0,04	18,8	1,56
	<b>Итого:</b>		<b>56,99</b>	<b>57,69</b>	<b>192,0</b>	<b>1436,73</b>	<b>1,06</b>	<b>0,8</b>	<b>127</b>	<b>1,49</b>	<b>11,76</b>	<b>795,3</b>	<b>1545,37</b>	<b>4,7</b>	<b>0,12</b>	<b>308,23</b>	<b>9,14</b>

4 День

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак мясной</b>																	
51,28	Салат из моркови	60	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3,0	0,003	0,03	6,9	12,60	0,064	0,001	4,2	0,18
478	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0,0	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,03	0,86
293	Сосиска отварная	75	16,9	9,66	0,15	155,10	0,17	0,02	0,0	0,0	17,3	1,42	0,0	0,0	15,18	0,08	1,65
407	Сок фруктовый	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0,0	0,01	2,9	0,0	0,06	8,05	9,78	0,017	0,0	8,47	0,86
0,09	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Обед</b>																	
72	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,17	20,31	0,3	0,002	9,98	0,34
103	Рассольник по «Домашнему»	200	6,28	9,70	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,20	0,25	0,02	23,61	1,11
259	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	39,13	0,07	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15	0,25
389	Биточки «Детские» тушеные с овощами	90	0,22	0,0	24,42	92,46	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	22,6	7,7	0,0	0,0	3,0	0,66
867	Компот из сухофруктов	200	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
345	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,01	0,11	6,56	29,6	0,01	0,29	0,0	0,47	2,7	8,7	0,005	0,002	0,0	0,15	0,01
<b>Итого:</b>			<b>55,03</b>	<b>49,77</b>	<b>166,01</b>	<b>1259,72</b>	<b>0,95</b>	<b>39,79</b>	<b>30,04</b>	<b>2,29</b>	<b>93,25</b>	<b>435,89</b>	<b>234,77</b>	<b>1,84</b>	<b>93,55</b>	<b>72,47</b>	<b>7,92</b>



5 День

Неделя:1

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек овощной	30	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0,0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
382	Какао на молоке	200	3,5	3,7	25,50	143,0	0,0	0,01	1,60	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,0	24,8	1,0
0,09	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
28,01	Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0,0	0,0	0,2	8,2	17,4	0,0	0,0	3,0	0,2
<b>Обед</b>																	
24	Салат из капусты белокочанной	60	0,3	2,0	1,6	25,20	0,06	0,04	12,40	0,001	1,5	28,20	32,30	0,3	0,002	18,60	0,50
96	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0,0	0,0	23,78	0,98
489	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0,0	0,04	3,06	21,74	188,4	1,07	0,001	125,3	4,26
233	Рыба тушеная с овощами	90	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,032	0,12	41,65	12,60	0,27	0,01	23,02	0,79
407	Сок фруктовый	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0,0	0,01	2,9	0,0	0,06	8,05	9,78	0,017	0,0	5,24	0,87
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
<b>Итого:</b>			<b>43,36</b>	<b>40,59</b>	<b>166,32</b>	<b>1162,33</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>25,51</b>	<b>0,64</b>	<b>13,79</b>	<b>385,04</b>	<b>914,29</b>	<b>5,59</b>	<b>1,09</b>	<b>262,47</b>	<b>11,47</b>

6 День

Неделя:2

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр порционнно	20	2,3	3,4	0,0	45,3	0,0	0,03	0,0	0,0	0,05	88,0	50,0	0,40	0,0	3,50	0,10
173	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,6	198,6	0,0	0,0	57,80	1,30
379	Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	1,0	0,0	14,0	0,12
754	Хлеб пшеничный	60	1,32	0,24	6,84	33,09	0,04	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,40	0,78
<b>Обед</b>																	
38,26	Салат из помидор и огурцов на растительном масле	60	0,6	3,7	3,8	49,8	0,01	0,04	13,60	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0,0	10,1	0,7
66236	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	8,54	8,6	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0,0	46,14	314,2	0,0	0,0	67,08	2,89
267,71	Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,0	0,060	20,00	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0,0	0,01	2,9	0,0	0,06	8,05	9,78	0,017	0,0	5,24	0,87
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
<b>Итого:</b>			53,16	66,37	220,03	1640,29	1,41	1,6	46,14	1,68	6,21	522,69	892,13	3,05	0,056	217,38	13,0



7 День

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	B1	B2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак мясной</b>																	
209	Повидло порционно	30	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,12	3,0	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,0	16,20	0,76
223	Запеканка творожная	170	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,0	0,04	0,0	14,9	79,4	0,0	0,001	27,9	0,59
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,7	25,5	143,0	0,0	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1,0	0,0	24,8	1,0
0,09	Хлеб пшеничный	60	3,04	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	0,32
<b>Обед</b>																	
0,09	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,3	2,0	1,6	25,20	0,06	0,04	12,4	0,001	1,5	28,20	32,30	0,3	0,002	18,60	0,5
124	Суп картофельный с клецками на бульоне	200/10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,5	0,02
520	Гречка по-купечески	230	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,36	0,005	39,67	1,43
349	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0,0	0,0	31,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
<b>Итого:</b>			<b>63,75</b>	<b>60,76</b>	<b>268,8</b>	<b>1355,09</b>	<b>0,83</b>	<b>13,02</b>	<b>53,96</b>	<b>3,90</b>	<b>60,84</b>	<b>397,36</b>	<b>672,54</b>	<b>4,49</b>	<b>15,45</b>	<b>197,13</b>	<b>9,44</b>

8 День

Неделя : 2

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак молочный</b>																	
3,01	Сыр порционно	20	0,15	0,0	21,45	81,0	0,02	0,02	3,75	0,12	0,14	5,36	4,28	0,01	0,001	1,35	0,18
2,35	Каша манная молочная с маслом	200	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
351	Кисель фруктовый	200	0,2	0,05	15,01	58,0	0,0	0,01	9,0	0,001	0,045	5,25	8,24	0,008	0,0	4,4	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	0,2	6,8	33,1	0,0	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78	1,0
66037	Кондитерские изделия	30	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0,0	0,0	0,2	8,2	17,4	0,0	0,0	3,0	0,2
<b>Обед</b>																	
52	Помидор порционно	30	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
124	Щи из свежей капусты с отварным мясом со сметаной	200/10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,5
330	Гороховое пюре	150	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,36	0,005	39,67	1,43
288	Птица запеченная с овощами	90	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,032	0,12	41,65	12,60	0,27	0,01	23,02	0,79
375	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4,0	0,0	0,0	31,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
<b>Итого:</b>			<b>51,59</b>	<b>56,98</b>	<b>206,38</b>	<b>1307,31</b>	<b>0,77</b>	<b>0,85</b>	<b>66,99</b>	<b>1,33</b>	<b>14,17</b>	<b>406,62</b>	<b>595,93</b>	<b>5,93</b>	<b>9,47</b>	<b>175,78</b>	<b>9,55</b>



9 день

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак мясной</b>																	
15	Салат из моркови	60	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3,0	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
332	Макароны отварные с маслом	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0,0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
	сливочным																
279	Тертели «Детские»	75	21,0	22,0	1,6	288,1	0,24	0,04	1,0	0,0	1,6	267,3	636,0	0,0	0,02	71,2	1,2
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	82,0	0,0	0,08	4,0	0,0	0,0	31,10	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
0,09	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	8,0	26,0	0,088	0,003	0,0	0,44	0,7
28,01	Фрукт/Яблоко	120-150	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0,0	0,0	0,2	8,2	17,4	0,0	0,0	3,0	0,2
<b>Обед</b>																	
10,11	Салат из свежих овощей « Ассорти»	60	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	19,95	0,01	78,66	25,7	13,62	0,17	0,03	9,0	0,28	0,02
96	Суп гороховый на бульоне	200/10	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	0,05	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0,0	0,0	23,78	0,98
436	Жаркое по- домашнему	230	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0,0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,016	125,3	4,26
519	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0,0	0,01	2,9	0,0	0,06	8,05	9,78	0,017	0,0	5,24	0,87
5,10	Хлеб ржано- пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
<b>Итого:</b>			45,68	43,36	184,78	1274,17	0,65	20,28	19,2	79,29	44,01	450,06	1076,4	3,17	9,08	268,71	11,7

10 День

Неделя : 2

Возраст: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	MG	Fe
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек овощной	30	4,6	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0,0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,4	0,004
340	Омлет натуральный с маслом	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром сливочным	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	1,0	0,0	14,0	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	1,32	0,24	6,84	33,09	0,04	0,02	0,0	0,0	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
28,02	Фрукт/Яблоко	120	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0,0	0,0	0,2	8,2	17,4	0,0	0,0	3,0	0,2
<b>Обед</b>																	
72,22	Салат « Фасолька» заправленный растительным маслом	60	0,3	2,0	1,6	25,20	0,06	0,04	12,4	0,001	1,50	28,2	32,3	0,30	0,002	18,6	0,50
140	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	200/10	6,28	9,7	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	90,2	0,25	0,02	23,61	1,11
259	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	17,8	18,76	31,89	359,8	0,25	39,13	0,07	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15	0,28
233	Рыба тушеная с овощами	90	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,5	0,32	0,12	41,65	12,60	0,27	0,01	23,02	0,79
407	Чай с сахаром	200	0,22	0,0	24,42	92,46	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	22,6	7,7	0,0	0,0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0,0	0,0	2,4	14,0	63,2	1,2	0,04	18,8	1,56
<b>Итого:</b>			<b>54,96</b>	<b>55,98</b>	<b>151,13</b>	<b>1290,45</b>	<b>0,99</b>	<b>39,98</b>	<b>25,17</b>	<b>0,64</b>	<b>64,37</b>	<b>658,32</b>	<b>659,6</b>	<b>4,75</b>	<b>70,96</b>	<b>137,51</b>	<b>6,87</b>



Утвержден

И.о. директор школы

Сурина Т.Ф.



# Примерное двухнедельное цикличное меню для организаций питания детей

МОУ Крестовогородищенская СШ

2022-2023 гг.

(возраст: 7-11 лет)