

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
МБОУ СОШ № 9 им. Т. Ф. Толмачева

*С.А. Букина*

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА  
(7-11 ЛЕТ)**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2023 г

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
 Возрастная категория: от 7-11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
		г	г	г	г	г	г	г	г															
	Понедельник, 1 неделя																							
	Завтрак																							
3,01	Сыр порционный	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0				
101,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28				
145,65	Каша "Дружба" молочная	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,9	0,07	0,58	369	172	151	29,8	136	0,57	54,87	4,5	34,2				
193,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801</b>	<b>460</b>	<b>421</b>	<b>76</b>	<b>358</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,9</b>	<b>81,5</b>				
	<b>Обед</b>																							
24,24	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	31	0	6,75	1,99	72,7	8	5,95	11,2	0,24	0,79	0,11	7,85				
	Овощная закуска из консерв																							
117	продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05				
40,11	Суп - лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,5	0,09	0,46	14,8	65,1	10,6	6,87	51,5	0,6	2,07	2,07	33,3				
14,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,4	0,1	0	30,8	207	13,6	113	171	3,81	2,15	3,33	15,2				
	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131	1,11	4,75	157	350	104	31,5	196	3,21	17,53	4,44	61,7				
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>	<b>826,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>218</b>	<b>1,3</b>	<b>28,6</b>	<b>414</b>	<b>968</b>	<b>213</b>	<b>196</b>	<b>519</b>	<b>10,4</b>	<b>25,1</b>	<b>12,9</b>	<b>135</b>				
	<b>Полдник</b>																							
10,13	Компот из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,9	29	5,22	9,14	0,26	0	0	0				
15,31	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,7	0,07	0,08	71,2	96,7	59,4	14,8	106	0,79	4,17	10,7	23,1				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>5,4</b>	<b>71,4</b>	<b>379,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>33,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,62</b>	<b>79,1</b>	<b>188</b>	<b>88,4</b>	<b>20</b>	<b>115</b>	<b>1,05</b>	<b>4,17</b>	<b>10,7</b>	<b>23,1</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>62,6</b>	<b>57,7</b>	<b>241,3</b>	<b>1735,1</b>	<b>0,75</b>	<b>0,91</b>	<b>369</b>	<b>1,67</b>	<b>30,5</b>	<b>1294</b>	<b>1616</b>	<b>723</b>	<b>292</b>	<b>992</b>	<b>13,9</b>	<b>97,76</b>	<b>35,6</b>	<b>240</b>				



Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет

Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углев		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	г	г																г
	Вторник, 1 неделя																								
	Завтрак																								
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,4	0	0,06	22,9	2,48	15,1	0,07	2,06	0,29	4,04							
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	38,6	148	30,7	1,06	9	1,76	20							
672,06	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,6	0,16	4,32	110	298	40,3	19,1	81,8	0,98	5,74	3,43	32,9					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
Пром.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>	<b>473,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>57,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,9</b>	<b>379</b>	<b>869</b>	<b>237</b>	<b>67,3</b>	<b>236</b>	<b>5,08</b>	<b>20,16</b>	<b>7,64</b>	<b>70,9</b>					
	<b>Обед</b>																								
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7					
340	Яйцо вареное(сезонность)	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,4	23,2	9,68	2,09	33,4	0,44	4	5,4	11					
131	Горошек зеленый(сезонность)	10	0,3	0	0,6	3,7	0,01	0	3	0	0,4	27,4	8,22	1,76	1,83	5,39	0,06	0	0,11	0					
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130	0	8,53	19,4	320	30,9	22,5	46,5	1,03	5,21	0,44	27,4					
355	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,5	5,01	23,1	70,7	0,47	0,74	7,1	26,7					
279,2	Бифштекс "Детский"	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,7	2	6,89	408	280	159	28,1	197	3,17	22,18	4,76	99,5					
409,02	Компот из яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,4	1,26	8,1	8,23	101	70,8	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>29,6</b>	<b>32,6</b>	<b>110,2</b>	<b>852,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0,59</b>	<b>308</b>	<b>3,34</b>	<b>31,5</b>	<b>648</b>	<b>937</b>	<b>289</b>	<b>108</b>	<b>406</b>	<b>7,48</b>	<b>32,03</b>	<b>15,2</b>	<b>175</b>					
	<b>Полдник</b>																								
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,1	0	1,9	1,06	114	61,3	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95					
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>6,8</b>	<b>39,8</b>	<b>257</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>84,6</b>	<b>0,02</b>	<b>4,21</b>	<b>311</b>	<b>351</b>	<b>82,9</b>	<b>20</b>	<b>101</b>	<b>1,51</b>	<b>44,66</b>	<b>2,65</b>	<b>37,8</b>					
	<b>Итого за День</b>	<b>1520</b>	<b>51,9</b>	<b>54,1</b>	<b>222,2</b>	<b>1583,1</b>	<b>0,79</b>	<b>0,94</b>	<b>450</b>	<b>3,52</b>	<b>52,6</b>	<b>1338</b>	<b>2158</b>	<b>608</b>	<b>195</b>	<b>743</b>	<b>14,1</b>	<b>96,85</b>	<b>25,5</b>	<b>283</b>					



аванное меню. Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
 возрастная категория: от 7-11 лет  
 характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
51,01	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	701	0	4,29	10,7	106	12,8	14,6	20,8	0,54	2	0,08	20,3	
120,2	Нарезка фруктовая (сезонность)	50	0,3	0	4,5	19,5	0,01	0,01	132	0	0,39	2,08	66,9	7,64	6,54	9,26	0,17	0,5	0,01	5,5	
219,2	Сырники творожные	120	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,5	0,14	0,27	49	156	202	30,8	286	0,85	13,74	38,5	51,6	
28,06	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,2	0	0,18	87,9	58,1	48,5	5,74	36,6	0,13	4,55	0,78	10,2	
75,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>19,9</b>	<b>65,5</b>	<b>585,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>761</b>	<b>0,14</b>	<b>6,54</b>	<b>399</b>	<b>423</b>	<b>284</b>	<b>67,4</b>	<b>393</b>	<b>3,75</b>	<b>21,89</b>	<b>42,4</b>	<b>89,7</b>	
	Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40	0,14	5,31	145	163	151	16,7	97,4	0,88	3,64	2,54	10,4	
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121	0	8	5,79	225	19,5	13,7	30,1	0,48	2,94	0,18	18,8	
32,26	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9	
34	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,1	0,76	2,59	66,1	174	82,3	14,2	102	1,63	11,17	1,91	27,5	
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,7	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,2</b>	<b>29,3</b>	<b>102,2</b>	<b>777,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>243</b>	<b>1,49</b>	<b>18,3</b>	<b>569</b>	<b>734</b>	<b>413</b>	<b>76,9</b>	<b>349</b>	<b>5,75</b>	<b>40,72</b>	<b>7,44</b>	<b>80,6</b>	
	Полдник																				
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1	
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>3,4</b>	<b>68,8</b>	<b>331</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>456</b>	<b>0,07</b>	<b>8,72</b>	<b>17,7</b>	<b>617</b>	<b>68,9</b>	<b>30,9</b>	<b>92,1</b>	<b>1,47</b>	<b>2,93</b>	<b>3,33</b>	<b>15,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>68,5</b>	<b>52,6</b>	<b>236,5</b>	<b>1693,6</b>	<b>0,63</b>	<b>0,92</b>	<b>1460</b>	<b>1,7</b>	<b>33,6</b>	<b>986</b>	<b>1773</b>	<b>766</b>	<b>175</b>	<b>834</b>	<b>11</b>	<b>65,54</b>	<b>53,2</b>	<b>185</b>	



вание меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
растная категория: от 7-11 лет

акристика питающихся: Без особенностей

№ п/п	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углев		Энергетич		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мкг	мг															мг
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																									
	<b>Завтрак</b>																									
12	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,9	244	128	61,6	206	1,5	11,64	13	40,1						
13	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0						
14	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,5	87,3	92,9	13,4	108	0,94	2,22	6,29	17,3						
15	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>19,3</b>	<b>89,9</b>	<b>610,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>75,3</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>245</b>	<b>375</b>	<b>289</b>	<b>85,2</b>	<b>339</b>	<b>3,06</b>	<b>14,5</b>	<b>20,5</b>	<b>60,3</b>						
	<b>Обед</b>																									
	Овощи натуральные, порционно																									
16	Кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0						
17	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	213	0	11,2	613	390	41	30,3	52,4	1,21	86,4	0,43	30,5						
18	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39,5	28,2	84,5	1,03	28,46	0,78	42,8						
	Тефтели "Детские" с овощами																									
19	Тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123	1,11	5,17	277	313	86,1	28,5	171	2,87	45,38	2,93	57,7						
20	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3						
21	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,4</b>	<b>29,2</b>	<b>86,6</b>	<b>714,7</b>	<b>0,48</b>	<b>0,55</b>	<b>396</b>	<b>2,04</b>	<b>33</b>	<b>1347</b>	<b>1475</b>	<b>186</b>	<b>114</b>	<b>399</b>	<b>7,33</b>	<b>162,5</b>	<b>6,92</b>	<b>146</b>						
	<b>Полдник</b>																									
22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,2	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7						
23	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9						
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>45,5</b>	<b>282,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>96</b>	<b>0,7</b>	<b>3,59</b>	<b>214</b>	<b>178</b>	<b>117</b>	<b>19,9</b>	<b>114</b>	<b>2,24</b>	<b>31,72</b>	<b>11,3</b>	<b>44,6</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>55,8</b>	<b>55,3</b>	<b>222</b>	<b>1607,5</b>	<b>0,85</b>	<b>0,96</b>	<b>567</b>	<b>3,1</b>	<b>37,1</b>	<b>1806</b>	<b>2028</b>	<b>592</b>	<b>219</b>	<b>852</b>	<b>12,6</b>	<b>208,7</b>	<b>38,7</b>	<b>251</b>						



Имя: Маша Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет

Возрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питания: Без особенностей

№ п/п	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	мкг	мкг															
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																							
	<b>Завтрак</b>																							
40,19	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	183	2,18	0,3	250	180	110	16,8	203	2,09	41,65	26,1	62,6				
130,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,6	78,7	8,57	15,1	1,49	0	0,04	0				
Пром.	Фрукт свежий	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>19,2</b>	<b>59,7</b>	<b>486,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>210</b>	<b>2,18</b>	<b>17</b>	<b>541</b>	<b>730</b>	<b>209</b>	<b>86,9</b>	<b>287</b>	<b>4,91</b>	<b>43,32</b>	<b>30,4</b>	<b>72,7</b>				
	<b>Обед</b>																							
83,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7				
117	Овощная закуска из консерв	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05				
87,21	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,4	0,09	0	153	46,6	107	23,6	72,6	0,49	20,76	7,24	27,2				
392,21	Пельмени отварные с бульоном	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	202	292	78,2	27,3	170	2,65	32,65	4,54	61,3				
239,48	Тeftели рыбные запеченные под овощным соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,1	1,77	4,33	173	335	118	33,7	208	1,93	102,6	19,1	475				
409,17	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>41,1</b>	<b>35,1</b>	<b>124,7</b>	<b>980,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>181</b>	<b>2,78</b>	<b>34,8</b>	<b>739</b>	<b>1020</b>	<b>388</b>	<b>128</b>	<b>550</b>	<b>7,8</b>	<b>159,4</b>	<b>34</b>	<b>585</b>				
	<b>Полдник</b>																							
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9				
Пром.	Кисломолочный продукт	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>280</b>	<b>41,5</b>	<b>265</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,9</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>74,6</b>	<b>73,4</b>	<b>241</b>	<b>1923,2</b>	<b>0,77</b>	<b>1,3</b>	<b>452</b>	<b>5,09</b>	<b>52,7</b>	<b>1419</b>	<b>2148</b>	<b>877</b>	<b>256</b>	<b>1102</b>	<b>13,8</b>	<b>228,7</b>	<b>71,9</b>	<b>721</b>				



извание меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
 возрастная категория: от 7-11 лет  
 характеристика питающихся: Без особенностей

№ п/п	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углев оды		Энергетич еская ценность	B1 МГ	B2 МГ	A г рет.	D МКГ	C МГ	Na МГ	K МГ	Ca МГ	Mg МГ	P МГ	Fe МГ	I МКГ	Se МКГ	F МКГ	
		г	г	г	г	г	г	г	г																г
	Суббота, 1 неделя																								
	Завтрак																								
1,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28					
3	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	122	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0					
1,13	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,6	0,08	0,64	156	189	138	20,7	125	0,45	25,67	2,2	32					
13,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3					
ром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274	51,2	11	7,7	35,8	0,61	1,76	3,3	7,98					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>22,5</b>	<b>72</b>	<b>568,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>134</b>	<b>0,35</b>	<b>1,43</b>	<b>603</b>	<b>477</b>	<b>451</b>	<b>68</b>	<b>369</b>	<b>2,32</b>	<b>39,13</b>	<b>10,1</b>	<b>78,5</b>					
	Обед																								
5,22	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	104	0	5,54	197	335	21,1	19,7	51,4	0,71	16,6	0,75	28,3					
1,21	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,2	3,2	23,4	139,8	0,12	0,02	9,7	0,04	0	12,8	68,6	34,7	28	79,3	0,92	1,74	0,95	10,9					
3,09	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,8	1,58	5,03	185	343	199	30,9	237	3,44	20,51	4,92	53,1					
5,51	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	161	1,33	5,16	193	301	71,9	28,8	164	1,27	115,3	14,4	473					
18,04	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0					
ром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>43,3</b>	<b>40,1</b>	<b>94,7</b>	<b>914,1</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>469</b>	<b>2,95</b>	<b>95,7</b>	<b>793</b>	<b>1174</b>	<b>413</b>	<b>134</b>	<b>609</b>	<b>8,82</b>	<b>156,3</b>	<b>23,8</b>	<b>578</b>					
	Полдник																								
147	Напиток фруктовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,1	0	1,72	0,78	77,5	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3					
2,32	Эпчомак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,8</b>	<b>42,3</b>	<b>266,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>60,6</b>	<b>0,02</b>	<b>4,03</b>	<b>311</b>	<b>315</b>	<b>30,3</b>	<b>19,1</b>	<b>97,4</b>	<b>1,44</b>	<b>44,51</b>	<b>2,64</b>	<b>36,1</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>71,6</b>	<b>69,4</b>	<b>209</b>	<b>1748,5</b>	<b>0,77</b>	<b>1,01</b>	<b>664</b>	<b>3,32</b>	<b>101</b>	<b>1706</b>	<b>1965</b>	<b>895</b>	<b>221</b>	<b>1075</b>	<b>12,6</b>	<b>239,9</b>	<b>36,5</b>	<b>692</b>					



название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
 Возрастная категория: от 7-11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г		Жиры г		Углеводы г		Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
			г	г	г	г																	
	Понедельник, 2 неделя																						
	Завтрак																						
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,3	19,6	239	26,4	11,2	17,1	1,27	2	0,41	12,5			
375,01	Чай с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,5	8,59	131	82,2	16,1	25	1,98	0,22	0,23	3,55			
679,34	Блины со стуженным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44	0	2,01	111	431	273	44,4	274	1,32	15,32	8,58	55,8			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>14,2</b>	<b>106,5</b>	<b>621,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>56,6</b>	<b>0</b>	<b>79,8</b>	<b>139</b>	<b>801</b>	<b>382</b>	<b>71,7</b>	<b>316</b>	<b>4,57</b>	<b>17,54</b>	<b>9,22</b>	<b>71,8</b>			
	Обед																						
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	260	173	24,4	13,3	26,3	0,86	28,2	0,42	12			
124,41	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,8	98,5	184	37,5	13,1	31	0,48	15,25	0,34	14,8			
332,26	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9			
267,76	Крокеты "Детские" с соусом овощным	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	236	1,43	25,8	336	427	125	36	227	3,81	47,84	3,82	71,2			
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	40	1,71	3,47	0,08	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,9</b>	<b>30,5</b>	<b>106,5</b>	<b>836,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>372</b>	<b>1,52</b>	<b>42,7</b>	<b>1047</b>	<b>955</b>	<b>347</b>	<b>94,8</b>	<b>403</b>	<b>7,91</b>	<b>114,3</b>	<b>7,39</b>	<b>122</b>			
	Полдник																						
420,13	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	104	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6			
53,27	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,2	0,04	9,87	104	240	32,5	20,2	119	1,62	12,36	4,11	34,4			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>8,1</b>	<b>48,6</b>	<b>314</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>20,5</b>	<b>0,04</b>	<b>11,7</b>	<b>113</b>	<b>344</b>	<b>38,9</b>	<b>23,8</b>	<b>123</b>	<b>2,49</b>	<b>13,26</b>	<b>4,23</b>	<b>38</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>62,6</b>	<b>52,8</b>	<b>261,6</b>	<b>1772,1</b>	<b>0,74</b>	<b>0,92</b>	<b>450</b>	<b>1,56</b>	<b>134</b>	<b>1299</b>	<b>2101</b>	<b>768</b>	<b>190</b>	<b>843</b>	<b>15</b>	<b>145,1</b>	<b>20,8</b>	<b>232</b>			



азвание меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
 озрастная категория: от 7-11 лет  
 арактеристика питающихся: Без особенностей

№ ецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,9	0,13	0,52	130	194	143	41,1	162	1,06	22,8	2,8	31,5	
03,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
40,02	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,9	0,16	0,02	203	77,6	72,9	12,2	90,2	0,78	21,47	5	15,4	
Тром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>14,7</b>	<b>84,8</b>	<b>539,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>65,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,54</b>	<b>433</b>	<b>315</b>	<b>284</b>	<b>63,5</b>	<b>277</b>	<b>2,46</b>	<b>44,91</b>	<b>9</b>	<b>49,8</b>	
	<b>Обед</b>																				
24,25	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	31	0	6,75	1,99	72,7	8	5,95	11,2	0,24	0,79	0,11	7,85	
15	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек(сезонность)	30	1,4	0,1	2,3	15,2	0,07	0,05	12,1	0	3	0,46	71	6,86	9,92	31,8	0,18	0,38	0,86	2,25	
81,21	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140	0,05	9,28	376	255	40,9	21,2	40,5	1,06	4,54	0,47	22,6	
92,24	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,5	1,31	3,73	300	393	95,1	34,3	248	3,85	48,96	7,08	81,5	
31,02	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,7	11,6	3,39	13,2	0,15	1,18	0,3	3,03	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,4	81,3	8,95	16,6	1,66	0	0,01	0	
Тром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>35,4</b>	<b>35,6</b>	<b>87,7</b>	<b>814,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>244</b>	<b>1,4</b>	<b>21,8</b>	<b>887</b>	<b>934</b>	<b>251</b>	<b>97,2</b>	<b>404</b>	<b>8,91</b>	<b>57,67</b>	<b>10,7</b>	<b>127</b>	
	<b>Полдник</b>																				
19,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,8	76,8	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
32,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>6,9</b>	<b>39,8</b>	<b>256,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>13,8</b>	<b>0,02</b>	<b>3,83</b>	<b>313</b>	<b>283</b>	<b>98,4</b>	<b>20</b>	<b>94,2</b>	<b>1,48</b>	<b>44,61</b>	<b>2,65</b>	<b>34,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>61,2</b>	<b>57,2</b>	<b>212,3</b>	<b>1610,2</b>	<b>0,75</b>	<b>0,67</b>	<b>324</b>	<b>1,71</b>	<b>26,2</b>	<b>1633</b>	<b>1532</b>	<b>633</b>	<b>181</b>	<b>775</b>	<b>12,9</b>	<b>147,2</b>	<b>22,4</b>	<b>212</b>	



ивание меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
 ратная категория: от 7-11 лет  
 актеристика питающихся: Без особенностей

№ п/п	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
		г	г	г	г	ккал	г																		
	Среда, 2 недели																								
	Завтрак																								
1,1	Соус молочный сладкий	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	110	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5					
1,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3					
1,19	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,9	0,26	0,63	149	131	98,2	21,3	159	0,93	6,89	18,9	33,2					
эм.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9					
эм.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,4</b>	<b>21,6</b>	<b>89,1</b>	<b>647,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,46</b>	<b>85,3</b>	<b>0,26</b>	<b>13,6</b>	<b>369</b>	<b>813</b>	<b>381</b>	<b>79,4</b>	<b>381</b>	<b>4,94</b>	<b>23,73</b>	<b>23,6</b>	<b>94,5</b>					
	<b>Обед</b>																								
05	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,1	42,5	87,9	15,3	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85					
	<b>Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)</b>	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,3	91,6	14,1	7,22	13,3	0,42	2,02	0,2	8,6					
08	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109	0	4,13	8,87	340	25,7	27,4	76,3	1,39	3,71	1,99	27,5					
13	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	269	0	1,33	240	93,2	17,4	26,2	67,5	0,57	21,56	4,64	31,3					
22	Котлета "Аппетитная"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,6	1,1	3,76	245	230	88,2	24,7	179	2,54	13,54	5,36	11,1					
01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4					
эм.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>32,4</b>	<b>29,1</b>	<b>84,7</b>	<b>731,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>456</b>	<b>1,1</b>	<b>24,1</b>	<b>741</b>	<b>924</b>	<b>173</b>	<b>116</b>	<b>424</b>	<b>8,32</b>	<b>45,87</b>	<b>14,9</b>	<b>186</b>					
	<b>Полдник</b>																								
12	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2					
08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	<b>49,6</b>	<b>251,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>22,7</b>	<b>0,07</b>	<b>3,64</b>	<b>19,7</b>	<b>201</b>	<b>36,8</b>	<b>14,2</b>	<b>60,8</b>	<b>1,62</b>	<b>3,44</b>	<b>3,44</b>	<b>18,3</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>62,3</b>	<b>54,2</b>	<b>223,4</b>	<b>1630,6</b>	<b>0,67</b>	<b>0,88</b>	<b>564</b>	<b>1,43</b>	<b>41,3</b>	<b>1130</b>	<b>1938</b>	<b>591</b>	<b>209</b>	<b>866</b>	<b>14,9</b>	<b>73,04</b>	<b>41,9</b>	<b>299</b>					



Имя: Иванова Анна Александровна  
 Дата: 15.05.2018  
 Издание меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
 Возрастная категория: от 7-11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1 мг	B2 мг	A г рет.	D МКГ	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I МКГ	Se МКГ	F МКГ
		г	г	г	г	г	ккал																		
	Четверг, 2 недели																								
	Завтрак																								
118,06	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5					
332,26	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9					
279,28	Тефтели "Детские" с овощами ту	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	185	209	57,4	19	114	1,92	30,25	1,96	38,5					
430,1	Чай витаминизированный	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,3	64,7	6,8	11,3	0,92	0,26	0,03	1,44					
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8					
	Итого за Завтрак	500	18,7	17,8	70,7	517,6	0,2	0,19	1103	0,83	7,18	547	458	249	57,6	219	4,36	55,06	4,5	85,1					
	Обед																								
171,15	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,2	190	11,6	104	156	3,51	1,98	3,04	13,9					
	Суп картофельный с																								
140,11	макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,9	0	5,28	4,83	317	11,1	16,8	45,6	0,72	3,98	0,18	27,4					
171,05	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,4	23,2	9,68	2,09	33,4	0,44	4	5,4	11					
	Фрикадельки "Детские"																								
34,01	тушеные с соусом овощной	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125	0,89	3,77	68,2	231	79,6	20,1	123	2,04	12,61	2,03	38,3					
	Компот из фруктовой ягодной																								
519,01	смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,7	0,84	20,5	5,93	155	16	15	15,2	0,57	0,36	0,23	4,9					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	Итого за Обед	710	28,8	25,1	106,1	765,8	0,56	0,55	318	2,21	29,6	332	1034	143	182	448	9,23	25,13	13,6	108					
	Полдник																								
	Оладьи "Домашние" с маслом	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9					
Пром.	Кисломолочный продукт	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30					
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,1	0,13	0,84	139	398	280	41,5	265	1,11	26,03	7,53	62,9					
	Итого за день	1510	62	62	233,4	1739	0,91	1,08	1482	3,17	37,6	1018	1890	672	281	933	14,7	106,2	25,7	256					



авзание меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет  
 озрастная категория: от 7-11 лет  
 арактеристика питающихся: Без особенностей

№ ецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки		Жиры		Углев оды		Энергетич еская ценность ккал	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
			г	г	г	г																	
	Пятница, 2 неделя																						
	Завтрак																						
219,2	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	0,06	0,25	29,2	0,11	0,22	39,2	125	161	24,6	229	0,68	10,99	30,8	41,3				
521,01	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	0,01	0,01	40,1	0	2,03	0,77	66,3	18,3	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75				
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0				
Пром.	Фрукт свежий	120	1,1	0,2	9,7	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,7</b>	<b>11,2</b>	<b>67,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>110</b>	<b>0,53</b>	<b>79,5</b>	<b>207</b>	<b>505</b>	<b>236</b>	<b>55,2</b>	<b>299</b>	<b>3,23</b>	<b>14,6</b>	<b>33,2</b>	<b>68,8</b>				
	Обед																						
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7				
	Овощи натуральные, порционно																						
16	кукуруза (сезонность)	30	0,6	0,1	3,1	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0				
155,75	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161	250	24,7	16,9	60,9	0,89	24,82	3,94	31,5				
518,02	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	0,14	0,14	22,1	0,07	12,2	51,8	763	62,2	35,6	112	1,23	11,55	1,19	54,1				
279,39	Тефтели "Новинка" с овощами тушеными	90	12,3	17,3	15,3	0,15	0,17	150	1,18	5,43	57,2	245	85,9	22,2	139	2,15	13,73	3,03	75,1				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>28,5</b>	<b>27</b>	<b>100,7</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>283</b>	<b>1,47</b>	<b>35,1</b>	<b>488</b>	<b>1688</b>	<b>210</b>	<b>111</b>	<b>411</b>	<b>9,23</b>	<b>53,1</b>	<b>11</b>	<b>177</b>				
	Полдник																						
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	0	0,01	24,8	0	20,4	2,42	25,3	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8				
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>45,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>120</b>	<b>0,7</b>	<b>22,8</b>	<b>215</b>	<b>173</b>	<b>54,2</b>	<b>16,8</b>	<b>108</b>	<b>1,8</b>	<b>31,91</b>	<b>11,3</b>	<b>44,7</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>214</b>	<b>0,8</b>	<b>1,04</b>	<b>514</b>	<b>2,7</b>	<b>137</b>	<b>910</b>	<b>2366</b>	<b>500</b>	<b>183</b>	<b>818</b>	<b>14,3</b>	<b>99,61</b>	<b>55,5</b>	<b>291</b>				



Завание меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 7-11 лет

Зрастная категория: от 7-11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ цент ры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углев оды		Энергетич еская ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	ккал																	
	<b>Суббота, 2 неделя</b>																								
51,76	<b>Завтрак</b>																								
	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	0,03	0,03	841	0	5,15	12,8	128	15,4	17,5	24,9	0,64	2,4	0,1	24,3						
120,2	Нарезка фруктовая (сезонность)	60	0,4	0	5,4	0,01	0,01	159	0	0,46	2,49	80,3	9,17	7,84	11,1	0,2	0,6	0,01	6,6						
15,45	Пудинг из творога с рисом	150	24	10,7	15,8	0,05	0,27	53,6	0,21	0,24	57,5	133	175	28,3	245	0,72	12,24	33,1	44,5						
315,45	Пудинг из творога с сладкий	50	1,8	2,9	9,7	0,02	0,06	12,7	0,03	0,23	17,5	60,3	48,9	6,18	39,6	0,11	4,13	1,08	10,2						
315,45	Соус молочный сладкий	200	4,7	3,5	12,5	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3						
593,11	Какао с молоком	50	3,8	0,4	24,6	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25						
Пром.	Хлеб пшеничный	510	34,9	19,4	70	0,2	0,54	924	0,24	6,3	387	588	417	93,3	472	3,11	32,07	39,5	124						
	<b>Итого за Завтрак</b>																								
	<b>Обед</b>																								
8,01	Салат "Дальневосточный"	50	0,8	2,1	13,6	0,07	0,17	126	1,5	12,4	774	130	94,2	64,3	18,6	1,57	17862	1,62	7,48						
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	0,05	0,05	166	0	18,1	485	253	23,7	19,1	34,2	0,84	67,78	0,28	20,7						
171,08	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152	104	49	42,3	121	1,4	22,63	1,46	16,6						
	Тефтели из рыбы под соусом	90	19,2	11,5	24	0,14	0,16	150	1,69	4,17	242	425	103	43,5	260	1,68	161,9	23,3	716						
239,48	овощным																								
	Компот из фруктовой ягодной	200	0,1	0,1	6,5	0	0	0	0	1,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3						
519,01	смеси	50	3,3	0,6	19,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12						
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	740	33,8	23,7	106,2	0,53	0,45	463	3,29	36,5	1857	1060	288	197	511	7,61	18116	29,4	776						
	<b>Итого за Обед</b>																								
	<b>Полдник</b>																								
340,19	Омлет натуральный	100	9,2	10,9	1,8	0,04	0,29	127	1,61	0,16	83,3	119	66,6	11	142	1,56	16,7	19,5	44,6						
408,4	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	0,53	0	0	0	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35						
	<b>Итого за Полдник</b>	330	12,1	11,3	27,2	0,08	0,35	225	1,61	80,2	235	155	145	18,1	164	2,42	17,66	21,3	49						
	<b>Итого за день</b>	1580	80,8	54,4	203,4	0,81	1,34	1612	5,14	123	2479	1802	850	308	1147	13,1	18166	90,3	949						