

Согласовано

Начальник территориального

отдела управления Регионального

по Воронежской области в Воронежском,

Грибановском, Новохоперском, Поворинском,

Терновском районах

Т.В. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМНИЙ

Меню питания детей в ОУ Терновского муниципального района
на 2019-2020 учебный год.

День 1	Наименование блюда	Выход		Белки , г 7-11 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит.В 1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет	
		7-11 лет	12-17 лет																	
Завтрак I	Каша вязкая овсяная на молоке	150,0	250,0	3,1	11,8	2,4	29,0	48,3	110,0	1,6	2,7	0,2	0,3	0,1	0,2	149,3	273,2	0,4	2,1	
	Сыр порционный	20,0	30,0	4,6	6,9	5,8	0,0	0,0	72,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3	
	Масло сливочное	5,0	6,0	0,0	0,0	4,1	0,0	0,8	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0	
	Напиток кофейный	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	19,4	19,4	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1	
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
Итого	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	11,8	18,1	56,4	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8	
				13,4	26,7	16,6	70,9	113,4	448,6	32,9	50,8	0,7	0,8	0,5	0,6	504,5	753,5	3,8	5,9	
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60,0	120,0	0,4	0,7	2,9	4,2	10,4	43,6	2,2	4,4	0,1	0,1	0,0	0,0	14,9	28,2	0,4	0,8	
	Суп овсяной	250,0	300,0	2,4	2,8	5,0	7,2	10,3	108,1	31,2	44,6	0,1	0,1	0,1	0,1	85,0	110,5	0,7	0,9	
	Курица отварная	100,0	120,0	12,4	26,7	8,8	3,6	4,3	149,4	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5	
	Изделия макаронные отварные	150,0	200,0	5,5	7,3	5,5	29,2	38,9	191,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,5	7,8	0,8	1,0	
	Компот витаминизированный	200,0	200,0	0,2	0,2	0,2	17,9	17,9	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4	
Итого	Хлеб пшеничный	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	10,7	14,6	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	8,9	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5		
	кондитерские изделия	50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	163,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	12,2	0,4	0,6		
			24,8	42,7	25,9	40,2	118,5	156,8	820,5	1139,8	83,6	120,6	0,4	0,4	0,4	0,5	187,0	247,5	4,9	7,0
			38,2	69,4	42,5	71,7	189,4	270,2	1269,1	1959,4	116,5	171,4	1,1	1,2	0,9	1,1	691,5	1001,0	8,7	12,9



УТВЕРЖАЮ

Руководитель отдела по образованию и делам молодежи:

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

М.П. Овчинникова

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
													7-11 лет
Завтрак 1	Каша пшенная молочная вязкая с яблоками	150,0	200,0	5,3	7,4	28,9	187,9	6,9	0,1	0,1	87,2	1,7	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40,0	40,0	5,0	4,6	0,2	62,4	0,0	0,2	0,0	22,0	1,0	
	Йогурт	125,0	125,0	4,0	4,0	12,3	107,5	4,5	0,2	0,0	170,3	0,2	
	Чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,1	0,0	70,9	0,7	
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	0,4	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	10,0	0,5	
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	11,8	56,4	8,4	0,0	0,0	19,2	2,6	
	Итого			18,0	22,0	76,3	536,7	20,2	0,7	0,2	379,6	6,7	7,6
	Обед	Салат из капусты белокачанной и свеклы с растительным маслом	60,0	120,0	0,7	1,4	4,3	52,2	11,1	0,0	0,0	20,1	0,4
		Суп овощной вегетарианский	250,0	300,0	2,8	3,0	10,3	108,1	5,8	0,1	0,1	63,7	0,7
		Рыба, тушеная с овощами	100,0	120,0	11,1	18,3	4,4	133,9	2,9	0,1	0,1	43,7	0,3
Рис отварной		150,0	200,0	3,6	4,8	28,4	285,6	0,0	0,0	0,0	1,2	0,5	
Отвар из шиповника		200,0	200,0	0,7	0,7	4,3	22,0	220,0	0,1	0,0	21,0	5,0	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	30,0	1,6	2,3	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	10,0	0,2	
Фрукты		100,0	120,0	0,3	0,4	27,2	134,6	4,6	0,0	0,0	14,8	1,9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20,0	20,0	1,2	0,2	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	5,1	0,5	
Итого				22,0	32,1	98,4	735,0	244,4	0,4	0,3	179,6	29,5	11,5
Итого за день				39,9	54,1	174,7	1503,7	264,6	1,1	0,5	559,2	36,1	19,1

День 3	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 12-17 лет	Белки, г 7-11 лет	Белки, г 12-17 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Углеводы, г 12-17 лет	Эн/д, ккал 7-11 лет	Эн/д, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Са, мг		Fe, мг		
												7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет
Завтрак I	запеканка творожная	150,0	250,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	453,3	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5
	Сыр порционный	20,0	30,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	108,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное	5,0	6,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого				28,8	47,0	26,0	36,1	55,7	94,4	560,3	842,0	9,5	10,0	0,5	0,8	0,2	520,7	787,3	4,8	5,7
Обед	Салат из свежих овощей	60,0	120,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Ворш																			
	вегетарианский с фасолью	250,0	300,0	4,7	6,2	5,0	7,2	8,9	15,6	117,4	205,4	7,2	12,6	0,1	0,1	0,1	65,7	114,9	1,6	2,8
	Пюре картофельное	150,0	200,0	3,0	3,9	7,1	9,5	8,4	12,0	148,1	197,5	3,6	4,7	0,1	0,1	0,1	35,3	46,9	0,5	1,1
	Мясо отварное	75,0	100,0	15,6	20,3	14,5	15,5	4,4	5,8	210,7	222,1	4,8	6,4	0,1	0,2	0,1	59,7	79,6	1,5	2,0
	Кисель витаминизированный	200,0	200,0	0,2	0,2	0,1	0,1	20,7	20,7	83,1	83,1	50,0	70,0	0,1	0,1	0,0	21,7	21,7	0,3	0,3
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	яблоко	100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
	Итого			27,0	35,3	31,1	40,2	92,5	117,0	815,0	1054,0	94,3	147,4	0,5	0,6	0,4	0,5	224,9	329,4	6,9
Итого за день			55,8	82,3	57,1	76,3	148,2	211,4	1375,3	1896,1	103,8	157,4	1,0	1,4	0,6	0,7	745,6	1116,7	11,7	15,8

День 4	Наименование блюда	Выхо д, г 7-11 лет	Выхо д, г 12-17 лет	Белки , г 7-11 лет	Белки , г 12-17 лет	Жиры , г 7-11 лет	Жиры , г 12-17 лет	Углев оды, г 7-11 лет	Углев оды, г 12-17 лет	Эн/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит.В 2, мг 7-11 лет	Вит.В 2, мг 12-17 лет	Вит.В 1, мг 7-11 лет	Вит.В 1, мг 12-17 лет	Са, мг 7-11 лет	Са, мг 12-17 лет	Fe, мг 7-11 лет	Fe, мг 12-17 лет
Завтрак I	Каша пшеничная вязкая с тыквой	150,0	200,0	5,3	6,6	6,1	7,6	28,4	37,9	190,7	238,3	5,9	4,7	0,1	0,1	0,1	0,1	85,8	68,6	1,4	1,1
	Напиток кофейный на молоке	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	24,3	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
Итого	Фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
	Икра кабачковая	60,0	120,0	3,1	6,1	2,7	4,2	2,5	5,0	55,7	111,4	18,9	37,7	0,0	0,0	0,1	0,1	14,7	29,5	0,3	0,6
	Суп из сборных овощей вегетарианский	250,0	300,0	1,6	2,0	3,0	5,0	5,9	6,3	65,2	102,3	6,9	11,3	0,1	0,1	0,1	0,1	40,6	44,6	0,6	0,8
Обед	Сосиска отварная	50,0	100,0	6,7	14,2	19,8	36,2	3,6	7,2	247,2	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	200,0	8,4	11,2	8,4	11,2	40,5	54,8	277,5	370,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	18,6	24,8	3,0	6,0
	Сок натуральный	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4
Итого за день	Хлеб пшеничный кондитерские изделия	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	4,1	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	8,7	12,2	0,4	0,6
	Итого за день	20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5
		24,3	40,6	37,4	61,4	141,9	193,5	1037,0	1599,2	37,8	61,0	37,8	61,0	0,4	0,4	0,4	0,4	115,1	170,7	7,5	12,9
		35,3	55,1	47,8	73,4	212,2	293,1	1456,9	2131,1	74,6	96,7	74,6	96,7	1,0	1,0	0,9	0,9	355,5	413,5	12,0	17,3

День	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн/д		Вит. С		Вит. В1		Са		Fe		
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	
Июль 5	Каши рисовая	150,0	250,0	6,9	11,5	7,4	12,3	30,7	54,8	219,1	365,2	0,5	0,8	0,1	0,2	99,9	166,5	2,6	4,3	
	Молочная вязкая	125,0	125,0	4,0	4,0	4,0	4,0	12,3	12,3	107,5	107,5	4,5	4,5	0,2	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2	
	Йогурт	30,0	30,0	0,2	0,2	0,0	0,0	20,6	20,6	79,5	79,5	0,7	0,7	0,0	0,0	3,6	3,6	0,3	0,3	
	Джем	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7	
	Чай с молоком	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	Хлеб пшеничный	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	25,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8	
	Фрукты			14,8	21,7	13,9	19,0	98,5	145,0	585,0	807,1	14,5	31,4	0,5	0,7	373,9	465,6	6,9	8,9	
	Итого																			
	Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,0	120,0	0,8	1,6	3,6	7,1	2,9	5,8	54,5	109,0	12,9	25,8	0,0	0,0	23,3	46,6	0,3	0,6
		Суп картофельный вегетарианский	250,0	300,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
Плов с говядиной		200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	0,3	30,1	37,7	3,1	3,9	
Компот из сухофруктов витаминизированный		200,0	200,0	1,2	1,2	0,0	0,0	23,2	23,2	94,1	94,1	50,0	70,0	0,0	0,0	47,8	47,8	0,8	0,8	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
Фрукты		160,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20,0	20,0	1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
Итого				27,0	35,6	27,5	40,6	100,9	122,1	914,0	1123,2	82,0	117,3	0,4	0,6	175,4	238,3	7,9	9,7	
Итого за день				41,8	57,3	41,4	59,6	199,4	267,1	1499,0	1930,3	96,5	148,7	0,9	1,2	549,3	703,9	14,7	18,6	

Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг		
														7-11 лет	12-17 лет
Каша гречневая молочная вязкая	150,0	250,0	8,7	11,5	38,4	273,9	0,6	0,8	0,1	0,2	124,9	166,5	3,2	4,3	
Чай	200,0	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	70,9	70,9	0,7	0,7	
Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	10,7	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,5	11,8	56,4	23,8	25,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9	
			12,4	17,5	73,3	452,8	24,8	26,2	0,3	0,4	225,0	291,7	7,0	8,5	
Салат из свежих овощей	60,0	120,0	0,5	0,9	3,4	51,1	24,1	48,2	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8	
Щи из свежей капусты	250,0	300,0	1,9	2,0	4,8	77,8	15,8	20,5	0,1	0,1	55,8	58,2	0,7	0,8	
Рыба, тушеная с овощами	100,0	120,0	11,1	18,3	4,4	133,9	2,9	3,5	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,6	
Картофель отварной	150,0	200,0	3,0	4,0	16,6	158,4	21,6	28,8	0,1	0,1	14,6	19,4	1,2	1,6	
Кисель витаминизированный	0,0	200,0	0,2	0,2	31,2	124,5	50,0	70,0	0,0	0,0	11,6	11,6	1,2	1,2	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	10,7	54,6	71,4	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
кондитерские изделия	50,0	70,0	1,1	1,5	36,8	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	8,7	12,2	0,4	0,6	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
			20,6	30,4	116,8	801,1	1031,2	114,4	171,0	0,4	0,5	0,4	162,1	4,9	6,4
Итого			32,9	47,9	190,1	1651,3	139,2	197,2	0,7	0,9	0,6	387,0	494,1	11,9	14,9
Итого за день															

День	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Жиры, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В2, мг	Вит. В1, мг	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг
Завтрак /	запеканка творожная	150,0	250,0	20,5	34,2	13,6	22,6	20,8	36,3	272,0	0,4	0,7	0,1	0,6	0,3	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5
	Сыр порционный	20,0	30,0	4,6	6,9	5,8	6,8	0,0	0,0	72,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3
	Масло сливочное	5,0	6,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,8	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0
	Напиток кофейный на молоке	200,0	200,0	3,6	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	22,6	22,6	0,3	0,4	0,4	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6
				30,8	49,0	27,8	37,9	62,7	101,4	610,6	892,3	31,7	32,2	0,8	1,1	0,5	575,2	841,8	4,2	5,1
				0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4
				3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
				12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	4,3	149,4	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5
Обед	Индия макаронные отварные	150,0	200,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	39,2	191,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	5,5	7,8	0,8	1,0
	Компот витаминизированный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	60,6	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
	яблоко	100,0	120,0	0,3	0,3	0,3	0,3	27,2	32,6	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3	
				1,2	1,2	0,2	0,2	8,9	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
				24,7	44,5	26,2	45,4	109,1	137,6	816,4	1135,3	72,3	100,0	0,3	0,4	0,4	136,8	195,2	5,6	8,3
				55,5	93,5	54,0	83,3	171,8	238,9	1427,0	2027,7	104,0	132,2	1,1	1,5	0,9	712,0	1037,0	9,8	13,4
	Итого																			
Итого за день																				

День	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн/ц,	Вит.	Вит. В	Са,	Fe,	лет	
		д,г 7-11 лет	г 7-11 лет	г 7-11 лет	г 7-11 лет	ккал 7-11 лет	С, мг 7-11 лет	Вит. В 1, мг 7-11 лет	Са, мг 7-11 лет	Fe, мг 7-11 лет		
День 8	Яйцо куриное длечисское, сваренное вкрутую	40,0	5,0	4,6	0,2	62,4	0,0	0,2	22,0	1,0	1,0	
	Каша вязкая овсяная на молоке	150,0	3,1	2,4	48,3	369,0	1,6	0,2	149,3	0,4	2,1	
	Чай	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,1	70,9	0,7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,4	10,7	54,6	0,0	0,1	10,0	0,5	0,6	
	Фрукты	120,0	0,5	0,6	11,8	56,4	8,4	0,0	19,2	2,6	2,8	
	Итого		11,8	9,5	64,1	686,3	10,4	0,6	271,4	5,2	7,2	
	Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60,0	0,4	2,9	10,4	86,2	2,2	0,1	14,9	0,4	0,8
		Суп овощной вегетарианский	250,0	1,8	3,8	5,4	109,3	33,5	0,1	23,7	0,7	0,9
		Сарделька отварная	50,0	8,7	22,8	3,6	494,4	0,0	0,0	7,4	1,7	3,4
		Пюре картофельное	150,0	3,0	7,1	8,4	197,5	3,6	0,1	35,3	0,5	1,1
Компот витаминизированный		200,0	0,2	0,2	17,9	72,5	50,0	0,0	16,7	1,4	1,4	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	1,6	0,4	10,7	54,6	0,0	0,1	10,0	0,2	0,3	
Кондитерские изделия		50,0	1,1	2,9	36,8	163,0	228,2	0,0	8,7	0,4	0,6	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20,0	1,2	0,2	8,9	37,8	0,0	0,0	5,1	0,5	0,5	
Итого			17,9	40,3	70,7	848,7	1297,3	89,3	121,9	5,8	9,0	
Итого за день			29,7	49,8	158,2	1983,6	151,8	1,0	393,3	11,0	16,2	

День	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Энцл,	Вит.	Вит.В	Вит.В	Вит.В	Са, мг	Fe, мг						
		д, г 7-11 лет	, г 7-11 лет	, г 7-11 лет	оды, г 7-11 лет	ккал 7-11 лет	С, мг 7-11 лет	2, мг 7-11 лет	2, мг 7-11 лет	1, мг 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет						
День 9 Завтрак /	Каша вязкая на молоке (манная)	200,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7	
	Йогурт	100,0	3,2	3,2	1,5	4,0	38,0	3,4	0,1	0,0	0,0	120,0	0,1	120,0	0,1	0,1		
	Напиток кофейный на молоке	200,0	3,6	3,6	3,4	19,4	118,2	22,6	0,4	0,3	0,3	125,4	0,1	125,4	0,1	0,1		
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
	Итого		18,1	22,6	16,4	19,3	88,8	122,8	50,4	53,7	724,8	50,4	53,7	0,9	479,1	555,3	3,9	4,4
Обед	Салат из свежих овощей	60,0	120,0	0,5	0,9	3,6	7,1	3,4	6,8	51,1	102,1	24,1	48,2	0,0	12,6	25,8	0,4	0,8
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250,0	300,0	1,9	2,0	4,5	5,0	4,8	5,9	77,8	95,4	15,8	20,5	0,1	55,8	58,2	0,7	0,8
	Плов с говядиной	200,0	250,0	18,9	23,6	15,6	19,5	18,6	23,3	428,3	535,4	0,9	1,1	0,2	30,1	37,7	3,1	3,9
	Чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	12,4	67,9	13,1	15,2	0,1	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3
	Фрукты	100,0	120,0	0,3	0,4	0,3	0,4	27,2	32,6	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3
Итого																		
	Итого за день																	

День 10	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн/ц,	Вит.	Вит. С,	Вит. В1,	Вит. В2,	Вит. В12,	Са,	Са,	Fe,	Fe,	
		д, г 7-11 лет	г 7-11 лет	г 7-11 лет	г 7-11 лет	ккал 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет	мг 7-11 лет
Завтрак /	Каша из пшена и риса молочная жидкая	150,0	4,7	7,9	19,8	33,0	279,0	0,7	0,1	0,1	0,1	138,0	230,0	0,4	0,7	
	Сыр порционный	20,0	4,6	6,9	0,0	0,0	108,0	0,3	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3	
	Масло сливочное	5,0	0,0	4,1	0,0	0,8	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0	
	Чай с лимоном	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	10,0	70,9	0,7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	3,8	0,4	10,7	54,6	119,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6
	Фрукты	120,0	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	8,4	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8
	Итого		13,0	20,8	54,7	91,1	440,3	9,8	27,0	0,3	0,5	0,2	438,7	655,8	4,4	5,1
	Обед	Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	60,0	1,6	3,6	8,2	16,4	107,0	2,2	0,0	0,0	0,0	17,8	33,9	0,6	1,1
Суп крестьянский вегетарианский		250,0	2,1	3,3	9,6	18,9	158,2	7,0	0,1	0,1	0,1	37,6	39,1	0,6	1,3	
Сосиска отварная		50,0	6,7	14,2	3,6	7,2	247,2	4,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4	
Каша гречневая рассычатая		150,0	8,4	11,2	40,5	54,8	277,5	370,1	0,0	0,1	0,1	18,6	24,8	3,0	6,0	
Кисель витаминизированный		200,0	0,4	0,4	21,7	21,7	89,0	50,0	0,0	0,0	0,0	17,1	17,1	2,3	2,3	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	1,6	2,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
кондитерские изделия		50,0	1,1	1,5	36,8	51,5	163,0	228,2	0,0	0,0	0,0	8,7	12,2	0,4	0,6	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20,0	1,2	1,2	8,9	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
Итого			23,1	37,7	68,0	140,0	1088,0	1663,1	59,2	0,3	0,3	0,6	122,3	164,7	9,3	15,5
Итого за день			36,1	58,5	194,7	285,1	1528,3	2342,4	111,5	0,8	0,8	0,5	561,0	820,5	13,7	20,6

День 11	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Эн/ц,	Вит.	Вит. В	Вит. В	Вит. В	Вит. В	Са, мг	Са, мг	Fe, мг
		Д,г 7-11 лет	, г 7-11 лет	, г 7-11 лет	оды, г 7-11 лет	ккал 7-11 лет	С, мг 7-11 лет	2, мг 7-11 лет	1, мг 7-11 лет	2, мг 7-11 лет	2, мг 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Завтрак I	запеканка творожная	150,0	20,5	13,6	20,8	272,0	0,4	0,7	0,3	0,6	0,1	220,0	367,0	0,8
	Йогурт	125,0	4,0	4,0	12,3	107,5	4,5	4,5	0,2	0,0	0,0	170,3	170,3	0,2
	Напиток кофейный на молоке	200,0	3,6	3,4	19,4	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	125,4	125,4	0,1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,4	10,7	54,6	119,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5
Итого	Фрукты	120,0	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6
			30,2	21,9	75,0	608,7	35,9	36,2	1,0	1,3	0,5	544,9	711,5	4,2
Обед	Салат из свежих овощей	60,0	0,5	0,9	3,4	51,1	24,1	48,2	0,0	0,0	0,0	12,6	25,8	0,4
	Борщ вегетарианский с фасолью	250,0	4,7	6,2	8,9	117,4	7,2	12,6	0,1	0,1	0,1	65,7	114,9	1,6
	Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	200,0	16,1	20,1	16,8	275,0	343,8	7,8	9,7	0,2	0,2	32,4	40,5	3,0
	Компот витаминизированный	200,0	0,2	0,2	17,9	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	1,6	2,3	10,7	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2
	яблоко	100,0	0,3	0,3	27,2	112,2	134,6	4,6	5,5	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	1,2	1,2	8,9	37,8	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5
	Итого		24,5	31,2	93,8	720,6	967,6	93,7	146,0	0,4	0,4	157,3	238,4	8,9
	Итого за день		54,7	77,3	168,8	1822,1	129,6	182,2	1,4	1,7	0,9	702,2	949,9	13,1
														16,8

День 12	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 7-11 лет	Белки, г 7-11 лет	Жиры, г 7-11 лет	Жиры, г 12-17 лет	Углевод, г 7-11 лет	Углевод, г 12-17 лет	Эн/д, ккал 7-11 лет	Эн/д, ккал 12-17 лет	Вит. С, мг 7-11 лет	Вит. С, мг 12-17 лет	Вит. В1, мг		Са, мг		Fe, мг				
												7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет			
Завтрак I	Каша вязкая на молоке (манная)	200,0	9,2	11,4	10,6	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,2	0,3	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7	
	Чай с лимоном	200,0	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	0,4	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	3,8	0,4	0,5	10,7	26,8	54,6	119,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	Фрукты	120,0	0,5	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6	
Итого		12,9	17,3	13,1	15,9	77,8	111,8	484,2	624,9	10,9	11,5	0,4	0,5	0,2	0,2	304,6	375,3	4,4	4,6	
Обед	Винегрет овощной	60,0	120,0	0,6	1,3	3,6	7,1	4,1	8,2	77,8	155,6	4,0	8,0	0,0	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4	
	Суп картофельный вегетарианский	250,0	300,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	13,7	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3	
	Рыба жареная	75,0	100,0	9,3	12,4	4,1	5,4	3,2	4,3	85,8	114,5	0,1	0,1	0,1	0,1	49,6	66,1	0,5	0,7	
	Рис отварной	150,0	200,0	3,6	4,8	6,7	8,9	28,4	38,6	214,2	285,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7	
	Сок яблочный	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	0,0	33,0	33,0	136,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	10,0	10,0	0,4	0,4	
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	14,6	54,6	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
	Фрукты	120,0	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	15,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9	
Итого			33,4	45,9	36,0	51,5	187,3	248,2	1279,3	1634,7	62,9	71,5	0,8	1,0	0,5	459,6	597,7	10,9	12,8	
Итого за 12 дней			497,2	748,2	551,7	813,7	2169,4	3004,3	16292,0	22651,7	1369,2	1867,3	12,1	14,6	8,5	10,1	6794,8	9190,8	165,1	191,8
среднее за 1 день			41,4	62,4	46,0	67,8	180,8	250,4	1357,7	1887,6	114,1	155,6	1,0	1,2	0,7	0,8	566,2	765,9	13,8	16,0

