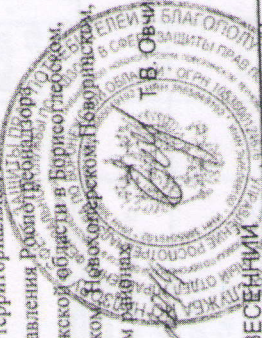


УТВЕРЖАЮ

Руководитель отдела по образованию и делам молодежи:

Согласовано

Начальник территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Борисоглебском,
Грибановском, Новохоперском, Новоузенском,
Терновском районах
М.В. Овчинникова



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

День 1	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углев		Эн/ц		Вит. С		Вит. В		Са, мг		Fe, мг			
		Дг	Дг	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
Завтрак 1	Каша вязкая овсяная на молоке	150,0	250,0	3,1	11,8	2,4	16,2	29,0	48,3	110,0	369,0	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	6,7	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	
	Напиток кофейный	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	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	
Итого	Фрукты	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	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8	
				13,4	26,7	16,6	31,5	70,9	113,4	448,6	819,6	32,9	50,8	0,7	0,8	0,5	504,5	753,5	3,8	5,9	
	Бинегрет 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	0,0	15,8	31,5	0,7	1,4	
	Суп овощной	250,0	300,0	2,4	2,8	5,0	5,2	7,2	10,3	108,1	109,3	31,2	44,6	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	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	Изделия макаронные отварные	150,0	200,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	38,9	191,5	255,4	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	0,2	17,9	17,9	72,5	50,0	70,0	70,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4	
	Хлеб пшеничный	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	
	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	
	кондитерские изделия	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	8,7	12,2	0,4	0,6	
Итого				25,0	43,3	26,6	41,5	118,4	154,6	854,7	1209,2	85,3	124,2	0,3	0,4	0,4	187,9	250,8	5,2	7,6	
	Итого за день			38,4	70,0	43,2	73,0	189,3	268,0	1303,3	2028,8	118,2	175,0	1,0	1,2	0,9	692,4	1004,3	9,0	13,5	

День 2	Наименование блюда	Выхо Дг 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		Вит. В1, мг		Вит. В2, 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	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
Застрахован!	Каша пшенная молочная вязкая с яблоками	150,0	200,0	5,3	7,0	5,6	7,4	28,9	39,3	187,9	250,6	6,9	9,3	0,1	0,1	0,2	87,2	116,3	1,7	2,2			
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40,0	40,0	5,0	5,0	4,6	4,6	0,2	0,2	62,4	62,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	22,0	22,0	1,0	1,0			
	Йогурт	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	0,2	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2			
	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	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	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9			
	Итого			18,0	22,0	16,7	18,7	76,3	109,1	536,7	675,4	20,2	39,2	0,7	0,7	0,2	379,6	433,8	6,7	7,6			
	Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	60,0	120,0	5,8	11,6	4,2	8,4	15,0	30,1	117,2	234,7	2,3	4,1	0,1	0,1	0,4	44,2	73,7	3,3	5,5		
		Суп овощной вегетарианский	250,0	300,0	2,8	3,0	5,1	5,2	10,3	10,6	108,1	116,3	5,8	12,1	0,1	0,1	0,1	63,7	85,0	0,7	1,3		
		Рыба, тушеная с овощами	100,0	120,0	11,1	18,3	4,9	5,8	4,4	5,3	133,9	160,6	2,9	3,5	0,1	0,1	0,1	43,7	52,4	0,3	0,6		
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	0,0	1,2	1,6	0,5	0,7			
Отвар из шиповника		200,0	200,0	0,7	0,7	0,0	0,0	4,3	4,3	22,0	22,0	220,0	220,0	0,1	0,1	0,0	21,0	21,0	25,0	5,0			
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	71,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3			
Итого	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	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 за день			45,0	64,2	38,4	47,9	185,4	254,1	1336,7	1738,5	255,8	284,4	1,2	1,3	0,8	583,4	708,0	39,0	23,8				

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	Вит. С, мг	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг	
															7-11 лет
Завтрак I	запеканка творожная	150,0	250,0	20,5	34,2	22,6	272,0	0,4	0,7	0,1	220,0	367,0	0,8	1,5	
	Сыр порционный	20,0	30,0	4,6	6,9	0,0	72,0	0,3	0,5	0,0	200,0	300,0	0,2	0,3	
	Масло сливочное	5,0	6,0	0,0	0,0	0,0	37,4	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	12,4	67,9	0,4	0,4	0,0	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	10,0	29,6	0,5	0,6	
Итого	фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	11,8	56,4	8,4	8,4	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6	
				28,8	47,0	36,1	560,3	9,5	10,0	0,2	520,7	787,3	4,8	5,7	
	Обед	Икра кабачковая	60,0	120,0	3,1	6,1	2,7	55,7	18,9	37,7	0,0	14,7	29,5	0,3	0,6
	Борщ	вегетарианский с фасолью	250,0	300,0	4,7	6,2	8,9	205,4	7,2	12,6	0,1	65,7	114,9	1,6	2,8
	Пюре картофельное	150,0	200,0	3,0	3,9	8,4	148,1	3,6	4,7	0,1	0,2	35,3	46,9	0,5	1,1
Итого	Масо оварное	75,0	100,0	15,6	20,3	14,5	210,7	4,8	6,4	0,1	59,7	79,6	1,5	2,0	
	Кисель витаминизированный	200,0	200,0	0,2	0,2	0,1	83,1	50,0	70,0	0,1	21,7	21,7	0,3	0,3	
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	30,0	1,6	2,3	10,7	54,6	0,0	0,0	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
	яблоко	100,0	120,0	0,3	0,3	27,2	112,2	4,6	5,5	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	20,0	1,2	1,2	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
Итого				29,7	40,5	37,3	819,6	89,1	136,9	0,5	227,0	333,2	6,8	9,8	
	Итого за день			58,5	87,5	73,4	1379,9	98,6	146,9	1,0	747,7	1120,5	11,6	15,5	

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	Вит. С, мг	Вит. В2, мг	Вит. В1, мг	Вит. В12, мг	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг	
																		7-11 лет
Завтрак I	Каша пшенная вязкая с тыквой	150,0	200,0	5,3	6,6	7,6	28,4	37,9	190,7	5,9	4,7	0,1	0,1	85,8	68,6	1,4	1,1	
	Напиток кофейный на молоке	200,0	200,0	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	22,6	22,6	0,4	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1	
Итого	Хлеб пшеничный																	
	Формовой из муки в/с	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	10,7	24,3	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
Итого	Фрукты	120,0	120,0	0,5	0,5	11,8	18,1	56,4	56,4	8,4	8,4	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6	
				11,0	14,5	10,4	70,3	99,7	419,9	36,9	35,7	0,6	0,5	240,4	242,8	4,6	4,4	
Обед	салат из моркови и яблок	60,0	120,0	2,9	5,9	7,8	2,9	5,8	67,0	2,0	4,1	0,1	0,1	19,1	38,2	0,9	1,9	
	Суп из сборных овощей																	
	вегетарианский	250,0	300,0	1,6	2,0	3,0	5,9	6,3	65,2	6,9	11,3	0,1	0,1	40,6	44,6	0,6	0,8	
	Сосиска отварная	50,0	100,0	6,7	14,2	19,8	3,6	7,2	247,2	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	40,5	54,8	277,5	0,0	0,0	0,1	0,1	18,6	24,8	3,0	6,0	
	Сок натуральный	200,0	200,0	0,6	0,6	0,0	33,0	33,0	136,0	12,0	12,0	0,1	0,1	10,0	10,0	0,4	0,4	
	Хлеб пшеничный	20,0	50,0	1,6	3,8	0,4	10,7	26,8	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	29,6	0,5	0,6	
	кондитерские изделия	50,0	70,0	1,1	1,5	2,9	36,8	51,5	163,0	0,0	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	0,2	8,9	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
				24,1	40,4	38,6	65,0	142,3	194,3	1048,3	20,9	27,4	0,5	0,6	119,5	179,3	8,1	14,2
	Итого			35,1	54,9	49,0	77,0	212,6	293,9	1468,2	57,8	63,1	1,1	1,2	359,9	422,1	12,6	18,6
	Итого за день																	

День 5	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/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, 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
Завтрак I	каша 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	0,0	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	0,1	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
Итого	фрукты			14,8	21,7	13,9	19,0	98,5	145,0	585,0	807,1	14,5	31,4	0,5	0,6	373,9	465,6	6,9	8,9
	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
Обед	Суп картофельный	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
	вегетарианский	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
	Плов с говядиной																		
	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
Итого	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	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 за день				26,8	35,3	27,5	40,6	102,1	124,5	937,3	1169,8	73,1	99,5	0,4	0,6	167,8	223,2	8,3	10,5
				41,6	57,0	41,4	59,6	200,6	269,5	1522,3	1976,9	87,6	130,9	0,9	1,2	541,7	688,8	15,2	19,4

День 6	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		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	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
	Каша гречневая	150,0	250,0	8,7	11,5	9,2	12,3	38,4	64,0	273,9	365,2	0,6	0,8	0,1	0,2	124,9	166,5	3,2	4,3
	Молочная вязкая чай	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	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	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	23,8	25,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого				12,4	17,5	11,7	15,0	73,3	121,3	452,8	620,1	24,8	26,2	0,4	0,2	225,0	291,7	7,0	8,5
	Салат из свеклы с яблоками	60,0	120,0	0,6	1,1	2,4	4,7	6,4	12,8	51,8	103,6	4,6	9,2	0,0	0,0	17,0	33,9	0,8	1,6
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты																		
	ветеринарские	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	0,1	55,8	58,2	0,7	0,8
	Рыба, тушеная с овощами	100,0	120,0	11,1	18,3	4,9	5,8	4,4	5,3	133,9	160,6	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	5,5	7,3	16,6	23,0	158,4	211,2	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	0,2	0,2	31,2	31,2	124,5	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	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
	кондитерские изделия	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	8,7	12,2	0,4	0,6
	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				20,7	30,6	21,0	27,6	119,8	153,2	801,8	1032,7	94,9	131,9	0,4	0,4	166,4	210,5	5,3	7,2
Итого за день				33,0	48,1	32,7	42,6	193,1	274,5	1254,6	1652,8	119,7	158,1	0,7	0,9	391,4	502,2	12,3	15,7

День 7	Наименование блюда	Выхо	Белки	Жиры	Жиры	Жиры	Углев	Углев	Эн/ц,	Вит.	Вит.	Вит. В	Вит. В	Вит. В	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг
		Дг 7-11 лет	г 7-11 лет	г 7-11 лет	г 7-11 лет	г 7-11 лет	оды, г 7-11 лет	оды, г 12-17 лет	ккал 7-11 лет	С, мг 7-11 лет	С, мг 12-17 лет	2, мг 7-11 лет	2, мг 12-17 лет	1, мг 12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
Завтрак I	запеканка творожная	150,0	20,5	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	4,6	6,9	5,8	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	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
	Напиток кофейный на молоке	200,0	3,6	3,4	3,4	19,4	19,4	118,2	118,2	22,6	22,6	0,4	0,4	0,3	125,4	125,4	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	20,0	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
	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	19,2	19,2	2,6	2,6
Итого			30,8	49,0	27,8	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
Обед	Икра кабачковая	60,0	3,1	6,1	2,7	4,2	2,5	55,7	111,4	18,9	37,7	0,0	0,0	0,1	14,7	29,5	0,3	0,6
	Суп картофельный вегетарианский	250,0	3,1	5,4	7,5	13,1	9,4	132,5	140,9	13,6	14,9	0,1	0,1	0,1	44,2	65,7	1,1	1,3
	Курица отварная	100,0	12,4	26,7	8,8	17,1	3,6	149,4	279,0	0,1	1,6	0,1	0,1	0,1	41,1	49,3	0,5	1,5
	Изделия макаронные отварные	150,0	5,5	7,3	5,5	7,3	29,2	191,5	255,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,5	7,8	0,8	1,0
	Компот витаминизированный	200,0	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	60,6	60,6	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	20,0	1,6	2,3	0,4	0,3	10,7	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	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
Итого			27,2	49,3	25,4	42,5	107,5	794,3	1091,1	87,2	129,7	0,3	0,4	0,5	135,7	193,2	5,2	7,4
Итого за день			58,0	98,3	53,1	80,4	170,2	1404,9	1983,5	118,9	161,9	1,1	1,5	1,0	710,9	1035,0	9,4	12,5

День 8	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Эн/ц,	Вит.	Вит.В	Вит.В	Вит.В	Са, мг	Са, мг	Fe, 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	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
Завтрак I	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40,0	5,0	4,6	0,2	62,4	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	22,0	1,0	1,0	
	Каша вязкая овсяная на молоке	150,0	3,1	2,4	29,0	369,0	1,6	2,7	0,3	0,1	149,3	273,2	0,4	2,1	
	Чай	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,4	0,1	0,0	70,9	70,9	0,7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,4	10,7	54,6	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	56,4	8,4	25,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,8	
	Итого		11,8	9,5	64,1	351,3	10,4	28,1	0,6	0,7	0,2	271,4	420,4	5,2	7,2
	Обед	салат из моркови и яблок	60,0	2,9	3,9	2,9	67,0	2,0	4,1	0,1	0,2	19,1	38,2	0,9	1,9
		Суп овощной вегетарианский	250,0	1,8	3,8	5,4	109,3	33,5	44,6	0,1	0,1	23,7	31,6	0,7	0,9
		Сарделька отварная	50,0	8,7	22,8	1,8	494,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8	1,7	3,4
		Пюре картофельное	150,0	3,0	7,1	8,4	197,5	3,6	4,7	0,1	0,1	35,3	46,9	0,5	1,1
Компот витаминизированный		200,0	0,2	0,2	17,9	72,5	50,0	70,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	1,6	2,3	10,7	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
кондитерские изделия		50,0	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	1,2	0,2	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
Итого			20,5	41,3	92,8	872,1	89,1	123,4	0,4	0,5	0,4	126,0	183,2	6,3	10,1
Итого за день			32,3	57,6	156,9	227,3	2031,4	99,5	151,5	1,0	1,2	0,8	397,4	11,5	17,3

День 9	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/ц, ккал 7-11 лет	Эн/ц, 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	Каша вязкая на молоке (манная)	200,0	250,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,3	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7
	Йогурт	100,0	100,0	3,2	3,2	1,5	1,5	4,0	4,0	38,0	38,0	3,4	3,4	0,1	0,0	0,0	120,0	120,0	0,1	0,1
	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	0,3	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	150,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	18,1	56,4	68,0	22,3	25,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого				18,1	22,6	16,4	19,3	88,8	122,8	572,5	724,8	50,4	53,7	0,9	0,5	0,5	479,1	555,3	3,9	4,4
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	60,0	120,0	5,8	11,6	4,2	8,4	18,1	36,2	140,8	281,6	2,1	4,1	0,1	0,2	0,4	36,8	73,7	2,8	5,5
	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	0,1	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	0,3	0,2	30,1	37,7	3,1	3,9
	Чай с лимоном	200,0	200,0	1,6	1,6	1,6	1,6	12,4	12,4	67,9	67,9	13,1	15,2	0,1	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	0,1	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	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				31,2	42,6	26,8	35,4	100,6	133,9	919,4	1224,1	36,4	46,4	0,6	0,7	0,9	223,6	281,0	9,8	13,9
Итого за день				49,3	65,2	43,2	54,7	189,4	256,7	1491,9	1948,9	86,8	100,1	1,4	1,2	1,4	702,7	836,3	13,7	18,3

День 10	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Эн/ц,	Вит. С,	Вит. В	Са,	Fe,	Вит. В	Са,	Fe,
		д,г 7-11 лет	г 7- 11 лет	г 7- 11 лет	оды, г 7-11 лет	д,г 12-17 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
Завтрак I	запеканка творожная	150,0	20,5	13,6	19,8	272,0	0,4	0,7	0,3	0,1	0,1	220,0	367,0
	сыр порционный	20,0	4,6	6,9	0,0	72,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	200,0	300,0
	Масло сливочное	5,0	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6
	Чай с лимоном	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	70,9	70,9
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,4	10,7	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	29,6
	фрукты	120,0	0,5	0,6	11,8	56,4	8,4	25,0	0,0	0,0	0,0	19,2	24,7
	Итого		28,8	47,1	26,0	54,7	560,3	9,5	26,6	0,5	0,8	0,2	520,7
Обед	Винегрет овощной	60,0	0,6	1,3	4,1	77,8	4,0	8,0	0,0	0,0	0,0	15,8	31,5
	Суп крестьянский вегетарианский	250,0	2,1	3,3	9,6	111,9	7,0	10,0	0,1	0,1	0,1	37,6	39,1
	Сосиска отварная	50,0	6,7	14,2	3,6	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	14,8
	Кама гречневая рассыпчатая	150,0	8,4	11,2	40,5	277,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	18,6	24,8
	Кисель витаминизированный	200,0	0,4	0,2	21,7	89,0	50,0	70,0	0,0	0,0	0,0	17,1	17,1
	Хлеб пшеничный												
	Формовой из муки в/с	20,0	1,6	2,3	10,7	54,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7
	кондитерские изделия	50,0	1,1	1,5	36,8	163,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	12,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0	1,2	0,2	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1
	Итого		22,1	35,4	41,0	135,9	1058,8	61,0	88,0	0,3	0,4	0,3	120,3
Итого за день		50,9	82,5	66,9	190,6	2458,3	70,5	114,6	0,8	1,2	0,5	641,0	955,1

День 11	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Жиры	Углев	Энцл	Вит. С	Вит. В	Вит. В	Вит. В	Са, мг	Са, мг	Fe, мг	Fe, мг	
		Д, г 7-11 лет	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	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	
Завтрак /	каша из пшена и риса молочная жидкая	150,0	4,7	7,9	12,7	19,8	152,0	0,7	0,1	0,2	0,1	138,0	230,0	0,4	0,7	
	Йогурт	125,0	4,0	4,0	4,0	12,3	107,5	4,5	0,2	0,2	0,0	170,3	170,3	0,2	0,2	
	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	125,4	0,1	0,1	
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	3,8	0,4	10,7	54,6	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	56,4	8,4	0,0	0,0	0,0	19,2	19,2	2,6	2,6	
			14,4	19,8	14,0	21,1	74,0	488,7	36,2	0,8	0,9	0,5	462,9	574,5	3,8	4,2
	Итого															
	Обед	Икра кабачковая	60,0	3,1	6,1	2,7	4,2	55,7	18,9	0,0	0,0	0,1	14,7	29,5	0,3	0,6
		Борщ вегетарианский с фасолью	250,0	4,7	6,2	5,0	8,9	117,4	7,2	0,1	0,1	0,1	65,7	114,9	1,6	2,8
		Мясо отварное, тушеное с картофелем домашнему	200,0	16,1	20,1	14,9	16,8	275,0	7,8	0,2	0,2	0,2	32,4	40,5	3,0	3,7
Компот витаминизированный		200,0	0,2	0,2	0,2	17,9	72,5	50,0	0,0	0,0	0,0	16,7	16,7	1,4	1,4	
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		20,0	1,6	2,3	0,4	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	0,1	10,0	17,7	0,2	0,3	
Яблоко		100,0	0,3	0,3	0,3	27,2	112,2	4,6	5,5	0,0	0,0	14,8	17,8	1,9	2,3	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20,0	1,2	1,2	0,2	8,9	37,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	5,1	0,5	0,5	
			27,2	36,4	23,7	31,0	92,9	725,3	88,5	0,4	0,4	0,5	159,4	242,2	8,8	11,5
Итого																
Итого за день			41,6	56,2	37,7	52,1	166,9	225,2	1214,0	124,7	172,1	1,2	622,3	816,7	12,6	15,7

День 12	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углевод		Эн/д		Вит. С		Вит. В 2		Вит. В 1		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	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
Завтрак I	Каша вязкая на молоке (манная)	200,0	250,0	9,2	11,4	10,6	13,3	42,9	54,5	305,3	381,6	2,1	2,7	0,3	0,1	0,1	0,1	204,5	255,6	0,6	0,7
	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	0,0	0,0	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	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	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	салат из моркови и яблок	60,0	120,0	2,9	5,9	3,9	7,8	2,9	5,8	67,0	134,0	2,0	4,1	0,1	0,1	0,1	0,1	19,1	38,2	0,9	1,9
	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	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	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	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	0,0	0,0	10,0	10,0	0,4	0,4
Итого																					
	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	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	0,0	0,0	19,2	24,7	2,6	2,9
Итого за день			35,7	50,5	36,3	52,2	186,0	245,8	1268,5	1613,1	60,9	67,6	0,9	1,2	0,6	0,6	463,0	604,4	11,1	13,3	
Итого за 12 дней			519,4	792,0	548,9	810,0	2188,2	3036,9	16486,9	23148,2	1298,9	1726,1	12,3	15,0	9,5	11,3	6853,8	9297,0	172,3	205,2	
Среднее за 1 день			43,3	66,0	45,7	67,5	182,3	253,1	1373,9	1929,0	108,2	143,8	1,0	1,2	0,8	0,9	571,2	774,8	14,4	17,1	

