

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 85"

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/О. С. Максимова/



/А. О. Шамшуриной/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

ПЕРИОД: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

2024

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	6,98	36,74	218,21	107,28	35,02	104,27	1,19	27,44	0,2	0,04	6,71			
62	Омлет натуральный	70	7,26	9,14	1,35	125,55	91,53	9,08	93,48	1,34	131,03	0,04	0,18	5,59			
249	Сдоба обыкновенная	44	3,05	2,21	18,08	115,48	7,63	3,97	28,56	0,22	5,21	0,03	0,02	0			
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65			
	Итого за 'Завтрак'	514	19,23	19,74	83,65	586,22	270,08	62,43	271,31	3,00	173,68	0,30	0,32	12,95			
	Обед																
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	80	0,68	0,25	11,65	59,62	42,33	9,91	38,88	0,44	0	0,04	0,1	5,01			
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6,30	6,35	93,94	167,56	35,28	154,49	1,19	180,5	0,15	0,16	6,79			
157	Битки нежные	115	11,83	12,40	5,52	196,86	143,26	21,95	129,88	1,17	0	0,15	0,2	0,38			
105	Макаронные изделия отварные	175	6,77	5,85	45,00	259,10	0,73	0	1,15	0,01	36,13	0	0,01	0			
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82			
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,33	16,88	82,79	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	878	25,11	25,35	117,22	822,46	365,76	77,23	355,27	3,61	216,63	0,38	0,48	21,00			
	Итого за день	1392	44,34	45,09	200,87	1408,67	635,84	139,66	626,58	6,61	390,31	0,68	0,80	33,95			

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	180	4,04	5,14	29,10	187,22	85,48	33,72	92,78	0,77	57,35	0,06	0,09	5,98			
109	Флан творожный	75	11,83	5,06	11,76	147,41	122,76	17,52	130,9	1,18	56,4	0,15	0,2	6,22			
6	Рулетик с маком	42	2,64	7,87	20,62	160,98	55,64	9,88	44,29	0,62	26,59	0,03	0,02	0			
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8			
	Итого за 'Завтрак'	504	18,77	18,13	76,95	556,72	267,13	61,96	269,51	2,66	140,34	0,24	0,31	15,00			
	Обед																
	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	75	0,96	3,64	3,09	48,08	54	9,65	35,25	0,41	0	0,01	0,01	3,7			
182	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,52			
10	Котлета, рубленая куриная	90	13,06	9,52	13,38	167,83	126,99	16,66	86,51	1,35	84	0,07	0,14	0			
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	39	2,79	0,34	17,32	84,97	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	834	26,35	27,44	106,15	712,17	380,77	84,54	371,92	4,19	235,89	0,37	0,42	18,30			
	Итого за день	1338	45,12	45,57	183,10	1268,89	647,90	146,50	641,43	6,85	376,23	0,61	0,73	33,30			

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
158	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,00	5,97	53,02	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0,01	0,01	0	0,24		
156	Шницель любительский	70	11,20	7,86	9,70	152,37	91,13	14,76	20,96	0,86	80,01	0,11	0,11	0,19	4,15		
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,64	25,62	153,90	95,26	25,81	155,3	0,63	61,41	0,09	0,09	0,07	0		
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0		
32	Хлеб Дарницкий	32	1,96	0,31	10,16	52,15	9,86	13,08	43,99	1,09	0	0,04	0,04	0,02	0		
	Итого за 'Завтрак'	522	17,32	15,81	71,41	487,29	221,62	62,09	238,48	2,98	141,42	0,25	0,25	0,29	13,39		
	Обед																
186	Салат картофельный с кукурузой	60	0,86	3,29	5,78	55,36	17,68	8,26	19,43	0,27	0	0,02	0,02	0,02	12,08		
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	200	1,93	3,79	19,23	128,88	135,33	15,69	77,78	0,25	114,78	0,09	0,09	0,12	8,82		
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	153,3	13,95	51,88	0,57	63,24	0,05	0,05	0,18	0,02		
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	34,34	127,14	1,84	34,42	0,18	0,18	0,09	0		
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный..	38	2,71	0,27	17,91	85,09	6,69	4,63	21,49	0,36	0	0,03	0,03	0,01	0		
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,03	0,02	0		
	Итого за 'Обед'	798	25,44	24,23	110,79	730,80	330,31	87,09	332,09	4,19	212,44	0,40	0,40	0,44	20,92		
	Итого за день	1320	42,76	40,04	182,20	1218,10	551,93	149,18	570,57	7,17	353,86	0,65	0,65	0,73	34,31		

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
491	Тефтели (с рисом)	60/50	8,13	10,83	2,25	176,57	209,11	32,99	218,31	0,03	112,35	0,25	0,28				7,86
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01				0
	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,64	2,92	13,38	2,44	7,31	0,03	0	0	0,01				3,46
	Хлеб Дарницкий	28	1,71	0,27	8,89	45,63	8,62	11,45	38,49	0,87	0	0,04	0,02				0
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0				1,9
	Итого за 'Завтрак'	508	16,41	16,13	70,32	525,55	254,20	62,49	265,11	3,00	143,33	0,29	0,32				13,22
	Обед																
170	Маринад овощной с томатом	70	1,05	6,35	7,74	89,44	16,59	16,96	35,95	0,58	0	0,05	0,06				4,33
42	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	4,56	20,01	118,82	142,9	19,3	124,15	1,29	129,5	0,18	0,19				12,21
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	9,87	14,30	126,65	161,02	14,92	73,36	0,92	59,45	0,08	0,15				1,92
100	Рис припущенный	160	3,95	5,18	22,93	234,81	5,15	28	85,06	0,57	33,04	0,04	0,03				0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0				0
	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,30	15,10	74,07	0	0	0	0	0	0	0				0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01				0
	Итого за 'Обед'	834	25,24	26,50	101,55	734,91	332,27	87,36	346,01	4,09	221,99	0,38	0,44				18,46
	Итого за день	1342	41,65	42,63	171,87	1260,45	586,47	149,85	611,12	7,09	365,32	0,67	0,76				31,68

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория:

Период: весенне-летний

7 - 11 лет

№	Наименование	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
577	Каша пшеничная с вязкая																
60	Запеканка из творога	200	4,51	6,81	27,97	211,35	90,71	30,22	124,9	1,26	81,44	0,15	0,06	7,5			
	Молоко с сахаром	75	11,19	5,99	10,24	155,38	90,2	19,65	90,81	0,78	63,63	0,05	0,19	6,79			
285	Молоко сгущенное	15	0,76	3,25	8,16	46,66	45,13	5	29,19	0,05	6,17	0,01	0,06	0,15			
3	Шанежка наливная с яйцами	40	2,40	1,36	20,52	107,06	10,26	5	27,55	0,47	16,98	0,05	0,03	0			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	530	19,06	17,46	82,01	578,96	236,75	59,87	272,45	2,61	168,22	0,26	0,34	14,44			
158	Обед																
	Салат из квашеной капусты	65	1,02	3,25	6,47	57,44	26,84	9,15	19,75	0,37	0	0,01	0,01	10,01			
46	Тыкмач (суп с тестом)																
387	Грудкой куриной	200/10	5,84	3,12	26,96	141,02	133,21	19,4	71,9	0,94	91,91	0,07	0,08	1,55			
87	Суфле "Золотая рыбка"	90	9,78	11,81	9,19	163,54	143,96	13,86	141,96	0,73	83,23	0,07	0,19	0,84			
11	Пюре картофельно-лимонный	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	6,32			
	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	2,05			
	Хлеб Дарницкий	38	2,71	0,33	16,88	82,79	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Обед'	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за день	783	24,16	24,48	115,93	739,62	359,79	87,14	366,27	4,15	212,98	0,36	0,43	20,77			
		1313	43,22	41,94	197,94	1318,59	596,54	147,01	638,72	6,76	381,20	0,62	0,77	35,21			

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элемен- ты (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	B	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг				
	Завтрак																	
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	175	5,69	6,11	32,14	190,94	93,87	30,64	91,23	0,9	24,01	0,17	0,03	4,32				
62	Омлет натуральный	75	7,78	9,79	1,45	134,52	98,06	9,73	105,15	1,44	140,38	0,05	0,19	5,98				
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	75	0,64	0,23	10,92	55,89	39,69	9,29	35,45	0,41	0	0,03	0,09	4,7				
249	Сдоба обыкновенная	40	2,77	2,00	16,43	104,98	6,94	3,6	25,97	0,2	4,74	0,02	0,01	0				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Итого за 'Завтрак'	565	17,08	18,18	76,06	544,84	239,01	53,26	253,80	3,00	169,13	0,27	0,32	15,00				
	Обед																	
181	Салат Петровский	75	1,04	4,25	8,38	92,25	14,38	11,21	27,14	0,46	0	0,04	0,05	2,4				
450	Суп из овощей	250	4,00	7,66	18,42	130,68	132,81	19,96	74,77	0,68	173,95	0,11	0,15	15,25				
143	Колобки куриные	140	12,34	9,88	12,40	234,70	119,81	17,13	57,2	1,32	1,45	0,08	0,12	0,66				
113	Каша пшенинная вязкая	170	4,05	5,25	22,97	184,42	69,37	21,04	167,81	0,79	63,01	0,1	0,09	2,13				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,36	18,21	89,32	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	896	25,78	27,64	101,85	822,49	342,98	77,52	348,41	3,98	238,41	0,36	0,42	20,44				
	Итого за день	1461	42,86	45,82	177,91	1367,33	581,99	130,78	602,21	6,98	407,54	0,63	0,74	35,44				

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	14,53	30,81	0,5	0	0,04	0,05	3,31			
546	Котлета Геркулес	60	9,59	7,37	9,66	137,53	159,76	13,19	96,58	1,02	111,39	0,06	0,12	0,15			
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,93			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,61			
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	505	16,36	18,54	80,33	542,32	220,91	62,10	226,18	2,87	146,87	0,27	0,30	15,00			
	Обед																
460	Салат из свеклы с изюмом	60	0,80	2,68	11,56	69,06	16,1	9,42	18,46	0,31	0	0,01	0,02	1,97			
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,52			
144	Котлетки сытные	90	12,60	9,82	6,48	209,61	118,11	12,4	60,99	1,16	53,45	0,09	0,11	0,36			
87	Пюре картофельное	180	3,89	6,49	28,59	186,64	48,55	39,18	114,76	1,42	42,57	0,2	0,15	7,12			
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82			
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,36	18,21	89,32	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	846	26,61	27,59	114,18	809,40	340,18	86,63	349,46	4,18	210,07	0,42	0,42	20,79			
	Итого за день	1351	42,97	46,13	194,51	1351,72	561,09	148,73	575,64	7,05	356,94	0,69	0,72	35,79			

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
491	Тефтели (с рисом)	60/50	8,13	10,83	2,25	176,57	209,11	32,99	218,31	0,03	112,35	0,25	0,28	7,86			
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0			
	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,64	2,92	13,38	2,44	7,31	0,03	0	0	0,01	3,46			
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9			
	Хлеб Дарницкий	28	1,71	0,27	8,89	45,63	8,62	11,45	38,49	0,87	0	0,04	0,02	0			
	Итого за 'Завтрак'	508	16,41	16,13	70,32	525,55	254,20	62,49	265,11	3,00	143,33	0,29	0,32	13,22			
	Обед																
158	Салат из квашеной капусты	65	1,02	3,25	6,47	57,44	26,84	9,15	19,75	0,37	0	0,01	0,01	10,01			
39	Рассольник	250	1,92	4,47	15,74	108,93	145,36	25,57	119,35	1,21	89,5	0,18	0,17	2,25			
180	Котлета "Бриз"	90	13,42	12,11	8,68	154,11	151,89	32,57	163,91	1,33	89,72	0,14	0,24	5,91			
75	Соус сметанный с соусом	50	0,36	1,55	0,76	62,86	10,55	2,3	33,5	0,45	0	0	0,03	2,3			
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	41,15	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,24	11,99	58,82	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	862	26,26	27,21	106,26	770,17	341,92	77,77	365,06	4,10	212,26	0,36	0,47	20,47			
	Итого за день	1370	42,67	43,34	176,58	1295,71	596,12	140,26	630,17	7,10	355,59	0,65	0,79	33,69			

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,48	5,71	32,33	208,02	94,97	37,46	103,08	0,85	63,72	0,07	0,1	6,64			
65	Омлет с сыром	65	8,42	10,17	1,15	130,11	110,64	6,24	80,56	1,08	86,17	0,1	0,14	6,06			
285	Шанежка наливная с яйцами	56	3,36	1,91	28,72	149,88	14,37	7	38,57	0,66	23,77	0,07	0,04	0,01			
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	521	16,26	17,79	82,16	563,86	220,58	50,70	222,21	2,65	173,66	0,24	0,28	12,71			
	Обед																
101	Салаг Деревенский	75	2,06	2,93	7,76	115,86	14,49	13,54	67,88	0,37	22,5	0,06	0,09	4,14			
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	7,33	10,75	97,58	143,4	10,1	45,15	0,33	94,5	0,05	0,09	9,89			
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	153,3	13,95	51,88	0,57	63,24	0,05	0,18	0,02			
112	Каша гречневая вязкая	180	5,51	6,39	29,67	190,65	9,42	35,32	130,77	1,89	35,4	0,18	0,09	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	71,89	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	853	26,89	27,57	111,40	789,93	334,78	84,86	333,21	4,17	215,64	0,38	0,47	19,80			
	Итого за день	1374	43,15	45,36	193,56	1353,79	555,36	135,56	555,42	6,82	389,30	0,62	0,75	32,51			

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,48	5,71	32,33	208,02	94,97	37,46	103,08	0,85	63,72	0,07	0,1	6,64			
65	Омлет с сыром	65	8,42	10,17	1,15	130,11	110,64	6,24	80,56	1,08	86,17	0,1	0,14	6,06			
285	Шанежка наливная с яйцами	56	3,36	1,91	28,72	149,88	14,37	7	38,57	0,66	23,77	0,07	0,04	0,01			
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	521	16,26	17,79	82,16	563,86	220,58	50,70	222,21	2,65	173,66	0,24	0,28	12,71			
	Обед																
101	Салат Деревенский	75	2,06	2,93	7,76	115,86	14,49	13,54	67,88	0,37	22,5	0,06	0,09	4,14			
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	7,33	10,75	97,58	143,4	10,1	45,15	0,33	94,5	0,05	0,09	9,89			
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	153,3	13,95	51,88	0,57	63,24	0,05	0,18	0,02			
112	Каша гречневая вязкая	180	5,51	6,39	29,67	190,65	9,42	35,32	130,77	1,89	35,4	0,18	0,09	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	71,89	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	853	26,89	27,57	111,40	789,93	334,78	84,86	333,21	4,17	215,64	0,38	0,47	19,80			
	Итого за день	1374	43,15	45,36	193,56	1353,79	555,36	135,56	555,42	6,82	389,30	0,62	0,75	32,51			

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
575	Каша пшеничная с молоком, вязкая	190	5,24	5,60	23,24	200,10	61,5	41,06	103,45	1,03	39,86	0,21	0,08	5,47			
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	7,44	6,24	12,55	109,17	59,47	11,46	82,72	0,22	76,2	0,03	0,13	3,92			
	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,76	3,25	8,16	46,66	45,13	5	29,19	0,05	6,17	0,01	0,06	0,15			
267	Шаньга с сыром	38	5,00	4,50	11,94	115,26	71,52	4,94	59,17	1,27	50,28	0,01	0,07	2,89			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	503	18,64	19,64	71,01	529,71	238,07	62,46	274,53	2,62	172,51	0,26	0,34	12,43			
	Обед																
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	14,53	30,81	0,5	0	0,04	0,05	3,31			
	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	114,12	7,72	36,48	0,51	82	0,04	0,06	1,5			
368	Биточки рыбные "Сказка"	90	13,54	8,58	13,78	168,25	160,93	22,45	189,7	1,06	94,68	0,09	0,17	0,34			
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,93			
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82			
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,24	11,99	58,82	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	809,5	26,91	27,52	103,09	724,75	341,61	87,44	383,49	4,06	212,16	0,37	0,42	19,90			
	Итого за день	1312,50	45,55	47,16	174,10	1254,46	579,68	149,90	658,02	6,68	384,67	0,63	0,76	32,33			

2024