

Утверждаю

Директор МБОУ СШ ст.Хворостянка

В.А Плотникова

11.01.2021



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа  
ст.Хворостянка Добринского муниципального района Липецкой области*

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обучающихся МБОУ СШ ст.Хворостянка  
с 7 до 11 лет ( в I смену)

День 1

1 неделя

**ЗАВТРАК**

№сб/репс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe	
	Икра свекольная	60	1	1,2	12	90	0,05	6,00	0,00	5,00	19,00	28,50	11,00	0,70	
487	Котлета из филе цыпленка	80	14,40	14,20	12,00	252,70	0,05	0,19	0,00	0,00	91,52	137,30	12,75	1,11	
694	Какао на стуженном молоке	200	3,60	2,50	15,60	148,20	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	136,20	90,80	0,37	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80	
	<b>Итого:</b>		23,00	18,40	64,10	609,90	0,15	7,17	0,03	5,02	220,77	331,18	124,99	2,98	

**ОБЕД**

21	Салат из свежих овощей (помидор/огурец)	60	0,85	1,50	17,80	44,00	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,00	19,32	0,29
120	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,00	6,00	6,30	112,50	0,02	17,45	1,70	0,20	242,78	364,10	16,80	0,58
451	Котлета мясная рубленая с соусом красным	80/30	12,60	18,20	35,00	271,50	0,04	0,31	0,00	0,00	82,46	123,70	17,59	1,83
246	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	6,05	3,60	28,40	180,10	0,06	0,00	0,00	2,10	70,80	106,20	5,60	0,28
	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,04	6,69	0,00	0,00	16,48	24,70	0,00	0,21
649	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	200	0,40	0,00	30,60	142,00	0,06	5,00	0,00	0,00	4,50	6,80	1,00	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,30	0,30	11,05	58,80	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		26,20	29,60	137,15	848,90	0,26	29,55	2,35	2,62	453,47	680,20	79,16	4,80
	<b>ВСЕГО:</b>		48,20	48,00	201,25	1458,80	0,41	36,72	2,38	7,64	674,24	1011,38	204,15	7,78

День 2

**ЗАВТРАК**

№сб/рещ	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витаминный(мг)							Минеральные вещества(мг)				
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
262	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	3,96	8,06	25,85	188,55	0,07	0,67	0,75	0,00	139,40	209,10	27,93	0,54				
3	Бутерброд с сыром твердым	40/20	7,80	4,20	19,60	167,20	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,80	4,95	0,35				
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80				
630	Чай с молоком	150/50/15	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04				
	<b>Итого:</b>		17,46	14,31	87,49	562,05	0,21	0,83	0,79	0,08	270,88	406,31	46,82	1,73				

**ОБЕД**

№сб/рещ	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витаминный(мг)							Минеральные вещества(мг)				
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет			
72	Овощи натуральные	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,02	19,32	0,29				
204	Суп картофельный с крутой и мясными фрикадельками	200/35	7,9	10,8	11,6	227	0,05	4,00	4,00	0,40	47,30	70,95	13,10	0,70				
511	Шницель рыбный натуральный	80	9,6	11,7	35,3	155,3	0,07	0,31	0,00	0,40	127,63	191,45	14,33	0,30				
472	Картофельное пюре со слив. маслом	150/5	3,10	7,40	14,80	114,40	0,07	2,09	0,02	0,10	54,67	82,00	15,56	0,49				
617	Рыбки печеные	75	0,00	0,00	25,60	101,70	0,03	28,10	36,00	1,40	39,40	59,10	10,40	2,60				
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	7,00	2,00	18,00	149,00	0,03	0,60	30,00	0,00	124,00	186,00	15,00	0,10				
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,30	0,30	11,05	58,80	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46				
	<b>Итого:</b>		30,78	32,36	119,39	824,60	0,29	35,20	70,67	2,62	429,45	644,17	106,56	5,94				
1876	<b>ВСЕГО:</b>		48,24	46,67	206,88	1386,65	0,50	36,03	71,46	2,70	700,33	1050,48	153,38	7,67				

День 3

**ЗАВТРАК**

№сб/реца	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн-цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe	
	Яйцо отварное	40	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	2,50	
297	Запеканка творожная со сметаной	100/25	10,90	16,20	36,90	290,80	0,06	0,23	0,00	0,00	191,60	287,20	0,00	0,73	
630	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,50	31,80	156,00	0,01	0,30	6,00	0,03	60,00	90,00	10,70	0,20	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80	
	<b>Итого:</b>		20,90	23,80	83,80	582,20	0,16	0,53	32,00	0,65	338,27	507,21	33,14	4,23	

**ОБЕД**

43	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,85	1,5	6,8	34	0,02	12,88	0,43	0,05	34,90	52,40	9,44	0,30
110	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	3,40	6,70	19,80	141,00	0,02	12,86	0,09	0,10	93,60	140,40	19,55	0,72
401	Гуляш из говядины	80/80	12,50	9,50	9,50	192,20	0,04	0,33	0,00	0,14	112,70	169,10	8,89	1,10
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,60	7,20	27,50	237,00	0,06	0,00	0,00	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81
	Фрукт(груша)	100	0,00	0,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	24,00	36,00	7,00	0,80
639	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	14,60	21,90	2,72	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,30	0,30	11,05	58,80	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		27,05	25,20	108,25	799,00	0,20	191,07	0,52	7,33	319,50	479,35	150,47	7,69
	<b>ВСЕГО:</b>		47,95	49,00	192,05	1381,20	0,36	191,60	32,52	7,98	657,77	966,56	183,61	11,92

День 4  
ЗАВТРАК

№с/гр-ц	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн-цен, ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет B1	7-11лет C	7-11лет A	7-11лет E	7-11лет Ca	7-11лет P	7-11лет Mg	7-11лет Fe	
694	Чай с сахаром и лимоном	185/15/9	0,00	0,00	15,52	63,40	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	22,74	5,60	0,58	
3	Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	7,50	10,45	24,50	206,10	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,82	4,95	0,35	
262	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4,90	11,60	35,90	292,00	0,03	0,00	0,03	0,00	101,90	152,85	20,30	0,41	
	<b>Итого:</b>		12,40	22,05	75,92	561,50	0,07	4,18	0,07	0,06	198,94	298,41	30,85	1,34	

ОБЕД

72	Овощи натуральные	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
134	Суп картофельный с горохом	200	5,90	4,00	28,90	173,00	0,15	9,60	0,02	0,10	91,96	137,94	27,76	1,59
443	Плов из говядины	80/150	24,30	16,50	27,60	252,50	0,03	0,00	0,50	0,16	119,05	178,58	24,91	1,24
639	Компот из кураги	200	0,20	0,00	35,80	192,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,86	11,48	0,34
	Кондитерское изделие	50	0,20	2,00	21,52	66,30	0,22	0,00	0,00	0,00	178,00	267,00	26,00	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		34,98	23,16	133,86	792,70	0,45	24,80	0,52	0,76	434,68	652,03	117,80	7,71
	<b>ВСЕГО:</b>		47,38	45,21	209,78	1354,20	0,52	28,98	0,59	0,82	633,62	950,44	148,65	9,05

ЗАВТРАК

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энцен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		7-11лет	7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe	
451	Котлета мясная рубленая	80	11,30	19,00	10,50	254,00	0,04	0,31	0,00	0,00	82,46	123,70	17,59	1,83		
21	Салат из свежих овощей и фруктов (морковь, яблоко)	60	0,85	1,50	27,80	34,00	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,03	19,32	0,29		
694	Какао на молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80		
	<b>Итого:</b>		20,35	25,00	89,60	534,20	0,10	1,39	0,68	0,34	228,06	342,11	138,15	3,29		

ОБЕД

103	Винегрет	60	0,50	3,00	2,60	46,00	0,02	4,40	0,00	0,00	28,84	43,30	8,78	0,36
135	Суп картофельный с чечевицей и сметаной	200/10	6,20	5,75	18,50	112,80	0,15	9,60	0,02	0,10	91,26	136,90	27,76	1,59
377	Рыба тушёная в томате с овощами (скумбрия)	80/50	8,00	3,25	12,10	159,00	0,04	2,16	0,00	0,40	87,01	130,42	19,93	0,37
	Капуста тушёная с маслом сливочным	150/5	2,06	5,50	15,30	185,00	0,01	9,83	0,02	0,10	50,66	76,00	19,85	0,67
	Фрукт (киви)	100	1,00	1,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Кисло-молочный напиток с сахаром	200	3,40	3,20	27,20	175,00	0,03	0,60	30,00	0,00	124,00	186,00	15,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		24,66	22,20	102,70	810,30	0,30	31,59	30,04	0,60	430,27	645,32	117,17	5,35
	<b>ВСЕГО:</b>		45,01	47,20	192,30	1344,50	0,40	32,98	30,72	0,94	658,33	987,43	255,32	8,64

## ЗАВТРАК

№сб/реци	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энцел.ккал.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
388	Макаронны с сыром и маслом	150/20/10	3,20	12,80	38,50	285,10	0,03	0,00	8,00	0,60	33,90	50,85	3,90	0,50		
21	Салат из свежих овощей и фруктов (морковь, яблоко)	60	0,85	1,50	27,80	34,00	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,03	19,32	0,29		
694	Какао на стуженном молоке	200	3,60	2,50	15,60	148,20	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	136,20	90,80	0,37		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80		
	Итого:		10,05	17,10	96,60	538,70	0,09	1,08	8,68	0,94	151,72	227,59	124,46	1,96		

## ОБЕД

№сб/реци	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энцел.ккал.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
	Овощи натуральные	60	0,44	0,08	1,52	9,20	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48		
120	Ши из свежей капусты с картофелем и курицей	200/25	7,80	6,40	15,70	171,00	0,02	24,75	1,70	0,20	242,78	364,10	16,80	0,58		
15	Соусика отварная с соусом красным	60/30	15,80	14,60	9,70	148,50	0,01	29,70	0,00	0,00	166,92	250,40	1,40	0,96		
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,60	7,20	27,50	237,00	0,06	0,00	0,00	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81		
639	Компот из изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,80	11,48	0,34		
	Фрукт (яблоко)	100	0,00	0,00	8,00	37,00	0,02	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	5,00	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46		
	Итого:		35,74	28,78	110,82	817,20	0,16	74,65	1,70	7,40	501,37	751,90	146,35	7,43		
	ВСЕГО:		45,79	45,88	207,42	1355,90	0,25	75,73	10,38	8,34	653,09	979,49	270,81	9,39		

День 2

ЗАВТРАК

№об/реци	Наименование продукта	Витамины(мг)										Минеральные вещества(мг)				
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц,ккал.	7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe		
451	Котлета мясная рубленая	80	11,30	19,00	10,50	254,00	0,04	0,31	0,00	0,00	82,46	123,69	17,59	1,83		
21	Салат из свежих овощей	60	0,85	0,50	17,80	34,00	0,02	12,88	0,43	0,05	23,28	34,92	9,44	0,30		
630	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,50	31,80	156,00	0,01	0,30	6,00	0,03	60,00	90,00	10,70	0,20		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80		
	<b>Итого:</b>		18,55	22,50	84,60	563,00	0,09	13,49	6,43	0,10	185,19	277,79	48,17	3,13		

ОБЕД

79	Салат из овощей с морской капустой	60	0,91	0,50	10,70	77,20	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,02	19,32	0,29
133	Сул картофеля с вермишелью	200	2,09	6,20	14,05	139,00	0,03	13,96	0,02	0,20	68,50	102,80	19,96	0,80
472	Картофельное пюре со слив. маслом	150/5	3,10	7,40	14,80	114,40	0,07	2,09	0,02	0,10	54,67	82,00	15,56	0,49
388	Биточки рыбные(минтай, пикша)	80	14,2	9,5	25,7	195,6	0,02	0,31	0,00	0,40	130,63	195,95	14,33	0,30
	Фрукт(груша)	100	0,00	0,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Йогурт 2,5% ж	200	3,50	2,50	21,60	168,00	0,03	0,60	30,00	0,00	174,00	261,00	15,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		27,30	26,60	113,85	826,70	0,22	22,06	30,69	1,02	491,65	737,47	110,02	4,24
	<b>ВСЕГО:</b>		45,85	49,10	198,45	1389,70	0,30	35,55	37,12	1,12	676,84	1015,26	158,19	7,37



ЗАВТРАК

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
							7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe		
	Йогурт отварное	40	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	2,50		
630	Чай с Молоком	150/50/15	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04		
	Сырники из творога	100	6,21	10,35	81,20	278,30	0,09	0,20	0,00	0,40	204,00	306,00	0,00	1,20		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80		
	<b>Итого:</b>		17,11	17,20	123,64	548,60	0,19	0,24	26,00	1,02	328,60	492,91	25,94	4,54		

ОБЕД

132	Сельдь с маслом	30/10	3,10	10,70	0,00	133,40	0,01	0,33	0,00	45,03	30,70	46,10	4,72	0,14
135	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	5,60	6,70	14,80	148,00	0,02	14,48	1,70	0,20	90,87	136,31	18,32	0,85
411	Бифштекс рубленый	60	9,60	8,50	0,00	148,30	0,07	0,13	0,00	0,40	84,20	126,30	1,20	3,03
246	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	6,05	3,60	28,40	180,10	0,06	0,00	0,00	2,10	70,80	106,15	5,60	1,28
	Фрукт (мандарин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Сок натуральный	200	2,00	0,00	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,00	11,00	16,50	2,00	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		30,85	30,00	86,20	816,30	0,23	20,94	1,70	47,73	336,07	504,06	57,69	7,77
	<b>ВСЕГО:</b>		47,96	47,20	209,84	1364,90	0,42	21,18	27,70	48,75	664,67	996,97	83,63	12,31

**ЗАВТРАК**

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энд.ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe		
487	Котлета из филе Цыпленка	80	14,40	14,20	12,00	252,70	0,05	0,19	0,00	0,00	91,52	137,28	12,75	1,11		
694	Какао на Молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37		
3	Бутерброд с сыром твердым	40/20	7,80	4,20	19,60	167,20	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,80	4,95	0,35		
	<b>Итого:</b>		26,40	22,40	58,40	547,10	0,12	1,29	0,07	0,06	284,20	426,28	108,50	1,83		

**ОБЕД**

72	Овощи натуральные	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
133	Суп картофельный с фасолью	250	6,30	7,00	20,80	142,00	0,15	9,60	0,02	0,10	91,56	137,34	27,76	1,59
387	Печень по-Строгановски	80/80	7,20	12,30	36,20	151,20	0,30	13,90	50,00	5,90	125,20	187,80	21,20	7,70
520	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2,40	6,00	16,20	206,00	0,00	0,03	0,50	0,20	75,00	112,50	18,02	0,37
	Фрукт (киви)	100	1,00	1,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	166,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,90	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		21,88	26,96	134,64	816,10	0,53	43,73	50,52	6,70	364,83	547,24	113,11	12,74
	<b>ВСЕГО:</b>		48,28	49,36	193,04	1363,20	0,65	45,02	50,59	6,76	649,03	973,52	221,61	14,57

**ЗАВТРАК**

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)		
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe
262	Каша молочная овсянная с маслом сливочным	150/5	9,66	10,08	40,85	323,60	0,00	0,90	0,00	0,01	139,82	209,73	39,66	0,92
8	Бутерброд с вар.колбасой	40/20	5,80	4,80	19,80	146,60	0,03	14,85	0,00	0,12	23,56	35,34	11,14	1,28
694	Чай с сахаром и лимоном	185/15/9	0,00	0,00	15,52	63,40	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	22,74	5,60	0,58
	<b>Итого:</b>		15,46	14,88	76,17	533,60	0,03	19,81	0,00	0,13	178,54	267,81	56,40	2,78

**ОБЕД**

72	Овощи натуральные	60	0,44	0,05	1,52	9,20	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
110	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/50	8,40	6,70	27,80	171,20	0,06	4,10	40,00	0,60	143,30	214,95	12,90	0,50
437	Тефтели из говядины в соусе	90/60	12,40	13,50	29,80	238,40	0,04	0,31	0,00	0,14	82,46	123,70	17,59	1,83
472	Картофельное пюре со слив. маслом	150/5	3,10	7,40	14,80	114,40	0,07	2,09	0,02	0,10	54,67	82,00	15,56	0,49
	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,04	60,00	0,80	0,20	34,00	51,00	13,00	0,30
	Кисло-молочный напиток с сахаром	180/20	3,40	3,20	27,20	175,00	0,03	0,70	22,00	0,00	120,00	180,00	14,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,30	0,30	11,05	58,80	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		30,60	31,10	118,65	807,00	0,29	80,80	62,82	1,20	459,53	689,30	100,70	5,16
	<b>ВСЕГО:</b>		46,06	45,98	194,82	1340,60	0,32	100,61	62,82	1,33	638,07	957,11	157,10	7,94

**ЗАВТРАК**

№сб/реци	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энцел,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
482	Творожная масса со сметаной	50/15	4,30	11,50	11,80	122,40	0,04	1,00	14,20	0,40	120,00	180,00	23,00	0,50		
471	Омлет с сыром	100	7,10	13,30	10,80	264,80	0,08	0,54	50,00	5,30	150,00	225,00	21,10	2,60		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80		
694	Какао на молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37		
	<b>Итого:</b>		18,00	29,10	64,10	585,80	0,17	2,52	64,23	5,72	392,47	588,71	145,34	4,27		

**ОБЕД**

№сб/реци	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энцел,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
72	Овощи натуральные	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48		
107	Суп лапша домашняя	200	2,20	2,00	16,40	113,00	0,03	13,96	0,02	0,20	68,50	102,80	19,96	0,80		
709	Курница тушеная в соусе с овощами	80/80	12,90	9,60	9,90	193,20	0,06	0,67	0,00	0,00	71,20	106,80	9,15	0,61		
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,60	7,20	27,50	237,00	0,06	0,00	0,00	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81		
	Кондитерское изделие	60	0,30	0,50	31,50	67,50	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	116,25	32,50	3,25		
639	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	9,76	14,64	2,72	0,50		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46		
	<b>Итого:</b>		27,78	19,96	128,94	813,60	0,49	188,23	0,02	7,40	282,06	423,09	176,00	9,91		
	<b>Всего:</b>		45,78	49,06	193,04	1399,40	0,66	190,75	64,25	13,12	674,53	1011,80	321,34	14,18		