

Весенне-летний период														
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда, рецептурный номер блюда (РН)	МЕНЮ на 1 день 7-11 лет												
		Масса порции, г	Питательная ценность, г		Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	96,00	54,80	0,77	146,77	221,30	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром,маслом	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
382	Какао с молоком	200	6,27	7,86	14,83	155,00	0,01	39,00	0,01		43,20	116,20	8,60	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
	Итого завтрак:	510	22,99	28,19	87,16	697,25	0,16	135,10	54,83	0,77	321,97	407,97	60,46	4,91
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	80	4,75	3,20	47,00	226,21	0,01	0,50			2,40	7,20	0,96	0,16
389	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00	28,00	8,00	2,80
338	Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	87,00	0,05	18,50		0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
	Итого полдник	465	6,49	3,20	85,33	398,01	0,03	4,50	0,00	0,00	16,40	35,20	25,61	7,03
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,50	3,03	1,55	35,50	0,20	11,88	0,13	0,11	31,32	20,74	9,60	0,40
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200	7,94	7,56	10,42	139,80								
251	Поджарка мясная или куриная с овощами	90	15,16	9,92	1,91	156,66		1,01			6,89		8,90	1,33
312	Пюре картофельное	150	3,75	5,08	21,23	145,68		17,24			39,00		19,00	0,70
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,10				18,50	119,00	34,00	2,30
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,10				16,50	84,00	28,50	1,57
343	Компот	200	1,24	0,58	30,58	129,28	0,01	2,05	0,01	0,12	3,60	2,20	1,80	0,45
	Итого обед:	790	35,49	27,71	105,68	809,73	0,41	32,18	0,14	0,23	115,81	225,94	101,80	6,75
Ужин														
47	Салат из квашенной капусты	60	0,90	6,01	6,30	83,35	0,04	8,00	0,04	0,08	18,40	33,60	11,20	0,72
284	Суфле из рыбы (РН№ 284)	90	14,55	6,945	3,66	135	0,70	1,82	0,02	0,18	45,55	124,92	26,73	0,84
309	Макаронны отварные с маслом (РН№ 309)	150	5,55	0,72	38,87	241,97			0,10		531,03	1,27	0,26	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,13				18,00	84,00	28,50	1,57
	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,15				24,75	163,50	46,50	3,15
376	Чай с сахаром (РН№376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88								0,83
	Итого ужин:	600	28,93	22,95	118,92	843,28	1,02	9,82	0,16	0,26	637,73	407,29	113,19	7,15
Второй ужин														
386	Кефир или питьевой йогурт	150	4,35	3,74	6,00	75,00	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10								
	Итого второй ужин:	180	6,60	6,68	28,32	200,10	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		100,50	88,73	425,42	2948,37	1,69	206,60	55,20	2,76	1 131,91	1 104	323,56	31,34

МЕНЮ на 2 день 7-11 лет														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом (РН№ 218)	210	29,66	14,08	47,48	438,00	0,08	0,38	100,20	0,64	194,82	280,00	33,60	0,80
3	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,01	0,39	0.01		43,20	27,00	8,60	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
	Итого завтрак:	500	41,62	26,99	108,71	821,49	0,10	0,87	100,22	0,64	370,02	377,47	49,73	3,37
Полдник														
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10								
376	Чай с молоком	200	4,18	3,38	11,68	78,28		0,10			5,35	8,24	4,40	0,83
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	87,00	0,05	18,50		0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
	Итого полдник	385	7,17	7,06	52,13	290,38	0,00	0,10	0,00	0,00	5,35	8,24	4,40	0,83
Обед														
70	Салат (овощ порц.) (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	0,06	6,00	0,02	7,60	0,01	0,08	42,87	32,68	17,60	1,18
102	Суп картофельный с горохом на бульоне (РН№ 102)	200	8,90	7,40	19,00	179,00	0,21	6,60	0,56	0,14	40,41	92,42	37,89	2,21
315 ДОО	Голубцы ленивые в томатном соусом(РН№ 315)	200	17,650	11,300	25,325	273,750	0,213	31,775	0,700	0,250	88,275	158,500	51,700	2,613
389	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00	28,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,13				18,00	84,00	28,50	1,57
	Итого обед:	740	34,13	20,13	99,73	721,85	0,59	49,98	1,27	0,47	203,56	395,60	144,69	12,68
Ужин														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,60	5,00	55,68	0,03	15,28	0,67	0,28	24,36	24,24	13,50	0,72
259	Жаркое по-домашнему (РН№ 259)	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,18	18,77	0,07	3,02	397,00	67,50	24,39	0,90
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,15				18,00	84,00		1,57
376	Чай с сахаром (РН№376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88								
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
	Итого ужин:	515	23,19	30,21	82,12	678,83	0,53	34,05	0,79	3,30	465,91	341,84		6,35
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	150	4,35	3,74	6,00	75,00	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	150	4,35	3,74	6,00	75,00	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		110,46	88,13	348,69	2587,55	1,29	110,00	102,35	5,91	1 084,84	1150,7	221,32	28,73

МЕНЮ на 3 день 7-11 лет														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша молочно манная с маслом (РН№ 181)	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,10	1,48	0,08	0,52	145,82	135,17	22,30	0,43
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,03	0,52	0,01		113,43	78,30	16,97	0,14
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,77	21,84	110,28							1,00	2,31
	Итого завтрак:		18,47	23,72	106,02	686,74	0,14	2,10	0,11	0,52	391,25	283,94	46,80	3,03
Полдник														
410	Булочка сдобная (Булочка домашняя)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,09	18,25	0,17	9,00	35,33	64,36	16,20	0,99
338	Кефир или питьевой йогурт	200	5,829	5,0116	8,04	100,5	0,094	33,5	0,0938	2,01	53,6	36,85	30,15	7,37
	Итого полдник	300	13,11	17,53	51,96	418,50	0,18	51,75	0,26	11,01	88,93	101,21	46,35	8,36
Обед														
47	Салат (овощ порц.) (Салат из квашенной капусты)	60	0,90	6,01	6,30	83,35	0,04	8,00	0,04	0,08	18,40	33,60	11,20	0,72
86 ДОО	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,00	20,00	108,00	0,09	10,40	0,57	0,19	25,97	73,74	29,48	1,15
234	Котлета рыбная (РН№234)	90	7,74	6,08	11,05	122,91	0,09	1,78	0,02	0,02	67,48	184,63	28,94	0,72
312	Картофельное пюре с маслом (РН№ 312)	150	3,75	5,08	21,23	145,68								
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,11				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,15				18,00	84,00	1,57	1,24
389	Сок	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00	28,00	8,00	2,80
	Итого обед:	790	22,29	20,71	118,77	747,55	0,50	24,18	0,63	0,29	160,35	512,97	110,19	8,73
Ужин														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,60	5,00	55,68	0,03	15,28	0,67	0,28	24,36	24,24	13,50	0,72
282	Печень, тушёная с овощами	90	16,40	5,91	1,71	125,92	0,33	31,35	7,82	0,08	34,68	335,51	26,42	7,33
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№309)	150	5,55	0,72	38,87	241,97			0,10		531,03	1,27	0,26	0,04
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,15				18,00	84,00	1,57	1,24
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88								
	Итого ужин:	580	28,94	18,75	106,12	751,72	0,68	46,63	8,64	0,36	634,62	611,12	41,75	12,49
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,05				42,50	37,50		5,25
	Итого второй ужин:	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,05	0,00	0,00	0,00	42,50	37,50	0,00	5,25
	Итого за день:		83,55	81,45	401,00	2685,91	1,55	124,66	9,64	12,18	1317,65	1546,74	245,09	37,86

МЕНЮ на 4 день 7-11 лет														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка творожная с маслом (РН№ 188)	210	27,74	12,74	35,92	369,12	0,01	0,02	0,02		15,14	10,44	1,39	0,03
379	Кофейный напиток с молоком(РН№ 379)	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,03	0,52	0,01		133,43	78,30	16,97	0,14
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,77	21,84	110,28							1,00	2,31
	Итого завтрак:	505	40,10	25,74	99,58	764,86	0,05	0,64	0,05	0,00	280,57	159,21	25,89	2,63
Полдник														
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,05				42,50	37,50		5,25
377	Молоко кипячёное	200	6,54	6,42	10,84	127,14								
	Итого полдник	300	9,53	10,10	51,29	333,64	0,05	0,00	0,00	0,00	42,50	37,50	0,00	5,25
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	60	0,90	6,01	6,30	83,35	0,04	8,00	0,04	0,08	18,40	33,60	11,20	0,72
101	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	200	9,60	2,00	14,64	105,60	0,11	8,80	0,56	0,18	44,97	124,93	34,23	1,31
260	Гуляш мясной или куриный с овощами (РН№ 260)	90	15,16	9,92	1,91	156,66	0,20	0,91		0,03	24,37	82,98	13,64	1,53
304	Рис отварной с маслом (РН№ 304)	150	6,90	12,75	76,65	186,75								
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,68	19,41	98,03	0,11				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,15				18,00	84,00	28,50	1,57
389	Сок (РН№ 389)	200	0,74	0,74	18,13	81,40								
	Итого обед:	780	39,40	32,79	152,77	792,06	0,61	17,71	0,60	0,29	122,24	434,51	118,57	7,23
Ужин														
143	Рагу из овощей	150	3,42	4,75	12,77	105,34	0,31	40,22	0,22	0,21	100,97	178,10	48,69	4,31
294	Котлеты из курицы с маслом сливочным	90	10,52	15,00	12,57	257,40	0,03		0,10	0,80	22,00	76,80	4,80	1,00
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,15				18,00	84,00	28,50	1,57
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого ужин:	520	20,08	28,27	85,88	690,89	0,66	43,05	0,37	1,02	181,72	509,40	130,93	10,40
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	4,40
	Итого за день:		114,63	99,96	396,71	2661,39	1,44	86,40	1,09	2,81	667,03	1168,12	297,89	29,91

МЕНЮ на 5 день 7-11 лет														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
171	Каша молочная пшеничная с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312,00	0,11	0,30	0,04		111,27	187,94	28,47	0,90
382	Какао с молоком (РН№ 397)	200	6,78	6,54	27,54	177,50	0,04	1,30	0,02		122,60	116,20	21,64	0,90
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,90	6,87	6,88	105,78	0,11				16,50	109,00	31,00	2,10
	Итого завтрак:	500	24,20	33,06	87,34	727,50	0,27	1,70	0,08	0,00	382,37	483,61	87,64	4,05
Полдник														
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10								
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40								
	Итого полдник	415	3,87	4,02	70,37	318,38	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Обед														
69	Винегрет с сельдью	60	4,47	6,05	2,86	84,36	0,02	4,00	0,04	0,16	20,92	20,32	10,09	0,46
96	Рассольник петербургский со сметаной (РН№ 96)	200	6,62	6,50	10,22	128,20		0,01	0,01		3,79	2,61	0,35	0,01
268	Котлета мясная или куриная с соусом. (РН№ 268)	90	17,81	6,21	6,39	142,71								
126	Картофель отварной с луком	150	4,86	7,27	19,44	158,34	0,08	17,11	0,82	0,22	55,78	61,58	27,61	1,63
343	Компот	200	1,24	0,58	30,58	129,28	0,01	2,05	0,01	0,12	3,60	2,20	1,80	0,45
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,10				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,15				18,00	84,00	28,50	2,10
	Итого обед:	790	41,90	28,15	109,48	845,70	0,36	23,17	0,88	0,50	118,59	279,71	99,35	6,75
Ужин														
70	Салат (овощ порц.) (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	0,06	6,00	0,02	7,60	0,01	0,08	42,87	32,68	17,60	1,18
229	Рыба, тушенная в томате овощами	90	16,43	4,03	1,80	100,50	0,09	1,56	0,55	0,08	41,57	168,68	28,74	0,76
302	Гречка отварная с маслом (РН№ 302)	150	5,91	9,31	24,84	209,53	0,11		0,01		23,32	94,46	63,61	2,24
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
376	Чай с сахаром(РН№376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого ужин:	580	28,96	21,92	87,24	644,18	0,45	11,99	0,62	0,71	162,31	529,92	127,35	7,70
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		104,45	90,21	361,62	2615,69	1,15	64,69	1,65	2,72	717,47	1325,14	339,24	24,36

Меню на 6 день 7-11 лет														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром (РН№ 173)	210	7,68	9,68	8,16	265,68	0,31	0,96	0,05	0,77	146,70	220,75	44,22	2,37
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
	Итого завтрак:	500	19,64	22,59	69,39	649,17	0,52	2,36	0,09	0,77	404,48	381,22	65,75	4,96
Полдник														
410	Булочка сдобная (Булочка домашняя)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,09	18,25	0,17	9,00	35,33	64,36	16,20	0,99
338	Кефир или питьевой йогурт	200	5,829	5,0116	8,04	100,5	0,094	33,5	0,0938	2,01	53,6	36,85	30,15	7,37
	Итого полдник	300	13,11	17,53	51,96	418,50	0,18	51,75	0,26	11,01	88,93	101,21	46,35	8,36
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,60	5,00	55,68	0,03	15,28	0,67	0,28	24,36	24,24	13,50	0,72
88	Щи из свежей капусты со сметаной (РН№ 88)	200	4,20	6,60	4,40	93,00	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
251	Поджарка мясная или куриная с овощами (РН№ 251)	90	15,16	9,92	1,91	156,66	0,12	0,35	0,03	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61
312	Пюре картофельное (РН№ 312)	150	3,75	5,08	21,23	145,68	0,07	6,92	0,02	0,09	41,09	56,35	20,03	0,81
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,10				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок (РН№ 389)	200	0,74	0,74	18,13	81,40								
	Итого обед:	790	31,60	27,48	90,66	735,23	0,46	38,33	0,72	3,56	169,92	357,92	110,72	6,31
Ужин														
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,50	3,03	1,55	35,50	0,20	11,88	0,13	0,11	31,32	20,74	9,60	0,40
284 ДОО	Суфле из рыбы	90	14,55	6,945	3,66	135	0,07	1,82	0,02	0,18	45,55	174,92	26,73	0,84
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№ 309)	150	5,55	0,72	38,87	241,97			0,10		531,03	1,27	0,26	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
376	Чай с сахаром(РН№376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88	0,04	12,00		0,10	23,00	11,50	7,60	0,24
	Итого ужин:	580	26,74	19,22	104,62	740,62	0,54	25,70	0,30	0,93	671,25	438,13	59,19	4,68
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		91,83	87,56	334,76	2624,92	1,77	143,14	1,45	17,77	1374,58	1305,98	304,51	29,81

МЕНЮ на 7 день 7-11 лет														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг творожный с маслом (РН№ 222)	200	27,74	12,74	35,92	369,12								
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,01	0,39	0,01		43,20	27,00	8,60	0,11
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,10				16,50	109,00	31,00	2,10
	Итого завтрак:	500	40,50	25,82	102,00	777,12	0,12	0,49	0,03	0,00	191,70	206,47	46,13	2,36
Полдник														
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10								
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого полдник	415	3,13	3,28	52,24	236,98	0,20	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	60	0,90	6,01	6,30	83,35	0,04	8,00	0,04	0,08	18,40	33,60	11,20	0,72
95	Суп рыбный	200	9,60	2,00	14,64	105,60	0,12	10,38		2,30	34,85	49,28	20,75	0,78
250	Мясо по-строгановски (РН№ 250)	90	12,26	16,52	5,47	211,02	0,05	1,12	0,04	0,04	37,00	124,44	15,90	1,88
302	Гречка отварная с маслом (РН№ 302)	150	5,91	9,31	24,84	209,53	0,11		0,01		23,32	94,46	63,61	2,24
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок (РН№ 389)	200	0,74	0,74	18,13	81,40								
	Итого обед:	790	36,31	36,12	109,37	893,71	0,38	19,50	0,09	3,04	127,37	361,58	128,06	7,08
Ужин														
143	Рагу из овощей	150	3,42	4,75	12,77	105,34	0,31	40,22	0,22	0,21	100,97	178,10	48,69	4,31
234	Биточки рыбные (РН№ 234)	90	10,070	12,316	12,152	200	0,05	0,26	37,06	4,20	37,62	136,69	31,37	1,20
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого ужин:	520	19,63	25,59	85,46	633,49	0,57	43,31	37,33	4,57	188,54	527,69	139,00	10,27
Второй ужин														
389	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94								
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		105,09	93,87	356,27	2621,24	1,27	64,60	37,47	7,61	633,39	1185,74	327,19	19,84

МЕНЮ на 8 день 7-11 лет														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры,	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром (РН№ 173)	210	9,04	13,44	40,16	318,00	0,26	1,30	0,07		150,28	246,16	65,08	179,00
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,01	0,39	0,01		43,20	27,00	8,60	0,11
	Итого завтрак:	500	21,00	26,35	101,39	701,49	0,28	1,79	0,10	0,00	325,48	343,63	81,21	181,46
Полдник														
410	Булочка сдобная (Булочка домашняя)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,09	18,25	0,17	9,00	35,33	64,36	16,20	0,99
338	Кефир или питьевой йогурт	200	5,829	5,0116	8,04	100,5	0,094	33,5	0,0938	2,01	53,6	36,85	30,15	7,37
	Итого полдник	300	13,11	17,53	51,96	418,50	0,18	51,75	0,26	11,01	88,93	101,21	46,35	8,36
Обед														
69	Винегрет с сельдью	60	4,47	6,05	2,86	84,36	0,02	4,00	0,04	0,16	20,92	20,32	10,09	0,46
103	Суп вермишелевый с картофелем (РН№ 103)	200	1,48	4,44	14,92	90,44	0,08	6,60	0,55	0,16	31,13	53,36	21,53	1,90
282	Оладьи из печени (РН№ 282)	90	15,3176	18,499	6,2648	268,96	0,213	78,113	6499,3	5,33	19,6964	223,876	15,121	11,4964
126	Картофель отварной с луком	150	4,86	7,27	19,44	158,34	0,08	17,11	0,82	0,22	55,78	61,58	27,61	1,63
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок(РН№389)	200	0,74	0,74	18,13	81,40	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого обед:	790	33,77	38,54	101,61	886,31	0,47	106,62	6500,7	6,69	147,17	464,94	123,95	17,91
Ужин														
47	Салат из квашенной капусты	60	0,90	6,01	6,30	83,35	0,04	8,00	0,04	0,08	18,40	33,60	11,20	0,72
265	Плов (РН№ 265)	200	16,9108	37,748	34,6926	546,72	0,12	2,63	1,38	0,11	23,60	203,24	45,58	2,21
376	Чай с сахаром (РН№376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
	Итого ужин:	540	23,95	52,28	101,53	958,22	0,4	13,5	1,5	0,7	96,6	470,9	74,2	6,5
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		92,57	135,44	374,62	3045,92	1,4	198,6	6502,6	19,9	698,1	1408,2	348,2	219,7

МЕНЮ на 9 день 7-11 лет														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом (РН№ 218)	210	29,66	14,08	47,48	438,00	0,08	0,38	100,20	0,64	194,82	280,00	33,60	0,80
3	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,01	0,39	0,01		43,20	27,00	8,60	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
	Итого завтрак:	500	41,62	26,99	108,71	821,49	0,10	0,87	100,23	0,64	370,02	377,47	49,73	3,37
Полдник														
410	Булочка сдобная (Булочка домашняя)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,09	18,25	0,17	9,00	35,33	64,36	16,20	0,99
385	Молоко кипячёное	200	6,54	6,42	10,84	127,14								
	Итого полдник	300	13,82	18,94	54,76	445,14	0,09	18,25	0,17	9,00	35,33	64,36	16,20	0,99
Обед														
70	Салат (овощ порц.) (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	0,06	6,00	0,02	7,60	0,01	0,08	42,87	32,68	17,60	1,18
95	Суп рыбный	200	9,60	2,00	14,64	105,60	0,12	10,38		2,30	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из курицы	175	13,20	11,88	15,20	221,00	0,11	12,91	1,10	0,24	53,94	129,35	34,65	2,12
349	Компот из смеси сухофруктов (РН№ 349)	200	1,24	0,58	30,58	129,28	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	80,27	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого обед:	700	31,42	16,06	100,47	738,96	0,33	31,69	1,11	3,44	151,30	317,11	122,60	6,50
Ужин														
47	Салат (овощ порц.) (Салат из квашенной капусты)	60	0,90	6,01	6,30	83,35	0,04	8,00	0,04	0,08	18,40	33,60	11,20	0,72
309	Макаронны отварные с маслом (РН№ 309)	150	5,55	0,72	38,87	241,97			0,10		531,03	1,27	0,26	0,04
284	Суфле из рыбы (РН№ 284)	90	14,55	6,945	3,66	135	0,70	1,82	0,02	0,18	45,55	124,92	26,73	0,84
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого ужин:	540	27,14	22,20	109,37	788,47	0,97	12,65	0,21	0,81	649,53	393,89	55,59	5,12
Второй ужин														
1														
389	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94								
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		119,52	87,25	380,50	2874,00	1,49	63,46	101,72	13,89	1206,18	1152,83	244,12	15,98

МЕНЮ на 10 день 7-11 лет														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша "Дружба" с маслом (РН№ 175)	220	6,80	11,18	43,46	300,60	0,10	0,96	54,80	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
	Итого завтрак:	510	18,76	24,09	104,69	684,09	0,31	2,36	54,84	0,18	391,46	317,19	58,75	3,43
Полдник														
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10								
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
389	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94								
	Итого полдник	365	8,51	6,74	47,64	286,44	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,50	3,03	1,55	35,50	0,20	11,88	0,13	0,11	31,32	20,74	9,60	0,40
83	Свекольник со сметаной (РН№ 83)	200	7,94	7,56	10,42	139,80	0,09	17,17	0,94	0,18	54,14	83,05	31,00	2,12
294	Котлеты из курицы с маслом сливочным	90	10,52	15,00	12,57	257,40	0,03		0,10	0,80	22,00	76,80	4,80	1,00
312	Пюре картофельное с маслом (РН№ 312)	150	3,75	5,08	21,23	145,68	0,07	6,92	0,02	0,09	41,90	56,35	20,03	0,81
389	Сок(РН№389)	200	0,74	0,74	18,13	81,40	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	790	30,35	32,95	103,89	862,59	0,47	36,77	1,19	2,00	169,00	342,74	115,03	6,75
Ужин														
209	Яйцо вареное (РН№ 209)	40	5,02	4,19	0,31	57,02	0,03		0,10	0,80	22,00	76,80	4,80	0,19
139	Капуста тушеная с мясом (РН№ 139)	200	22,22	17,42	20,02	264,02	0,38	48,27	0,27	0,26	121,17	213,72	58,43	5,18
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,69	15,73	80,27	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	200	0,88	0,34	29,92	111,88		0,00		0,01	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого ужин:	520	33,38	30,13	80,87	650,00	0,04	0,00	0,00	0,37	249,20	222,40	38,00	1,44
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		91,74	94,65	355,22	2564,52	0,96	89,13	56,17	5,55	889,66	937,33	256,78	22,62