

**МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**

Понедельник / первая/третья неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Ватрушка с творожным фаршем	60	11,72	19,62	20,00	766,08	0,05	0,00	0,00	0,38	11,50	80,10	12,90	1,45
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
Яблоки	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО		18,64	28,24	80,35	1 110,53	0,17	12,00	0,07	0,75	217,96	278,28	59,97	4,34
ОБЕД													
Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192,75	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,48	0,11	4,31	0,04	0,16	31,97	70,44	22,26	0,80
Голубцы ленивые с маслом	110	6,56	6,69	4,93	106,21	0,10	0,52	0,05	0,49	25,85	74,81	15,05	1,09
Компот из свежих яблок	200	0,16		14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		28,47	26,58	76,40	657,58	0,38	35,74	0,41	1,81	109,70	258,57	93,63	5,29

Вторник / первая/третья неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Банан свежий	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		34,49	16,14	76,05	585,15	0,16	12,00	0,12	0,81	385,37	459,63	75,86	4,37
ОБЕД													
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,13	10,50	0,30	0,26	18,43	59,12	22,52	0,80
Макаронные изделия с овощами	180	6,48	7,08	41,08	253,87	0,05	1,64	0,14	0,38	9,56	28,99	10,66	0,55
Кнели из кур с рисом	140	25,56	29,02	11,82	410,64	0,05	1,19	0,08	0,43	12,95	121,00	15,17	1,14
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		40,70	44,30	98,09	959,72	0,33	18,33	0,98	2,09	115,82	284,62	84,74	6,47

Среда /первая/третья неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Фрикадельки рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,09	1,16	0,04	2,71	28,33	139,88	31,32	0,86
Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	5,40	15,60	41,52	318,60	0,14	18,43	0,56	4,56	51,96	92,32	40,19	1,68
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		20,34	24,63	89,95	652,36	0,29	20,89	0,62	7,72	210,08	351,76	100,11	3,29
ОБЕД													
Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,10	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Пюре из гороха с маслом	185	20,81	4,62	45,88	296,16	0,04	0,00	0,02	0,22	118,67	129,36	27,32	0,40
Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,07	1,00	0,46	0,42	54,48	35,91	17,79	0,68
Биточек из говядины	100	19,06	20,93	10,25	315,63	0,10	0,00	0,06	0,81	23,43	243,60	37,63	3,84
Кисель из клюквы	200	0,11	0,00	25,83	109,74	0,00	3,00	0,00	0,20	4,30	4,60	3,00	0,18
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		46,20	36,32	118,55	993,05	0,28	12,25	0,79	3,58	249,20	487,88	118,99	6,60

Четверг /первая/третья неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	200	18,40	28,60	4,80	350,80	0,28	1,16	1,64	0,08	168,80	320,00	26,40	3,20
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
Груша	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ИТОГО		22,07	29,27	49,17	548,42	0,32	8,96	1,64	0,89	200,45	365,14	51,34	6,29
ОБЕД													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	68,89	29,09	1,13
Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,04	0,05	1,65	7,00	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04		0,02	0,22	4,61	63,72	20,72	0,42
Птица отварная	105	26,06	26,06	1,39	346,69	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58
Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		37,12	35,43	115,35	933,98	0,30	28,27	0,57	2,01	65,67	220,47	85,40	4,36

Пятница /первая/третья неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		19,97	20,41	79,80	584,28	0,28	2,79	0,12	0,70	473,95	530,67	94,59	2,77
ОБЕД													
Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
Овощи отварные (свекла)	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,07	1,00	0,46	0,42	54,48	35,91	17,79	0,68
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,56	0,19	0,00	0,02	0,38	18,00	197,24	118,08	3,96
Гуляш из говядины	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		40,41	40,90	104,91	959,75	0,45	22,81	0,75	2,22	117,43	500,06	200,40	11,54

Суббота / первая/третья неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,09	0,70	0,09	0,60	215,68	181,45	33,51	0,69
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
ИТОГО		13,07	18,40	64,03	473,79	0,15	2,00	0,16	1,15	347,87	304,01	62,16	1,46
ОБЕД													
Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,28	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,10
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02	0,00	0,00	0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		32,89	32,35	108,21	753,95	0,28	12,23	0,71	5,26	107,40	386,10	123,50	5,78

Понедельник / вторая/четвертая неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК													
Вареники ленивые с маслом	210	32,49	9,82	33,22	351,22	0,09	0,70	0,09	0,60	268,60	386,26	40,77	1,22
Банан свежий	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Бантик с корицей	60	4,09	7,02	40,60	242,10	0,06	1,12	0,04	2,14	23,00	57,20	8,10	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
Чай с сахаром	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
ИТОГО		42,68	18,90	131,72	865,64	0,22	12,43	0,15	3,34	372,61	523,51	76,18	4,87
ОБЕД													
Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,07	1,00	0,46	0,42	54,48	35,91	17,79	0,68
Картофель отварной	180	10,48	6,52	54,00	316,56	0,19	0,00	0,02	0,38	18,00	197,24	118,08	3,96
Рыба, припущенная в молоке	100	18,78	22,85	45,12	461,23	0,11	0,50	0,08	4,09	47,29	239,04	30,64	1,14
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		38,81	43,46	142,10	1 117,15	0,48	23,54	0,80	5,71	184,40	565,42	206,69	9,85

Вторник / вторая/четвертая неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Каша молочная кукурузная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		14,51	19,56	80,89	557,84	0,27	2,60	0,12	0,68	265,39	322,95	84,63	2,55
ОБЕД													
Рассольник Домашний	250	5,03	11,30	32,30	149,60	0,11	9,81	0,21	2,40	35,37	70,98	28,19	1,03
Овощи натуральные (огурцы свежие)	50												
Овощная смесь "Весенняя"	180	5,58	0,36	11,70	72,36	0,03	0,00	0,02	0,18	3,84	53,10	17,27	0,35
Котлета куриная припущенная	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,05	1,19	0,08	0,43	12,95	121,00	15,70	1,14
Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		29,88	29,81	96,96	673,78	0,23	16,60	0,31	3,52	67,97	276,84	76,80	4,30

Среда / вторая/четвертая неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													

Каша овсяная из "Геркулеса"жидкая"	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
Бутерброд с колбасой п/копченной	50/40	11,72	19,62	20,00	766,08	0,05	0,00	0,00	0,38	11,50	80,10	12,90	1,45
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
Яблоки	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО		21,24	32,11	75,60	1 137,15	0,33	12,61	0,08	0,80	284,00	370,48	87,24	5,11
ОБЕД													
Борщ с фасолью	250	3,70	5,30	13,50	116,00	0,03	8,85	0,21	2,36	49,45	46,21	19,77	1,24
Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,04	0,05	1,65	7,00	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
Капуста тушеная	180	4,72	5,80	24,19	156,89	0,06	40,93	0,12	0,24	103,43	85,79	35,68	1,62
Котлета рыбная	100	14,14	9,57	9,14	187,00	0,11	0,50	0,08	4,09	46,75	210,75	32,80	0,94
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		25,96	21,08	83,03	621,53	0,27	72,78	0,49	7,64	233,08	396,95	122,05	6,40

Четверг /вторая/четвертая неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Омлет с сыром	200	22,55	32,62	3,54	401,29	0,28	1,16	1,64	0,08	168,80	320,00	26,40	3,20
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02	0,00	0,00	0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
Груша	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
ИТОГО		27,55	34,88	49,94	626,61	0,34	6,77	1,65	0,88	252,81	405,05	56,71	6,25
ОБЕД													
Суп с крупой	250	3,70	5,30	13,50	116,00	0,03	8,85	0,21	2,36	49,45	46,21	19,77	1,24
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
Макаронные изделия отварные	180	6,41	6,15	40,99	245,15	0,08	3,17	0,28	0,74	18,52	56,11	20,62	1,08
Печень говяжья по-строгановски	50/50	23,32	28,95	4,70	370,15	0,33	10,00	8,72	1,23	56,48	359,54	23,50	7,26
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		39,18	41,06	86,85	872,80	0,51	38,52	9,28	5,28	151,85	514,46	92,49	13,33

Пятница / вторая/четвертая неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Пудинг из творога паровой	200	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82

ИТОГО		32,99	16,04	55,05	496,15	0,13	2,00	0,11	0,61	369,37	448,63	66,86	2,17
ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,07	1,00	0,46	0,42	54,48	35,91	17,79	0,68
Картофель отварной в молоке	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,24	4,56	0,02	2,66	82,44	149,36	45,84	1,60
Зразы рыбные рубленые	100	12,57	3,85	8,91	120,64	0,11	0,50	0,08	4,09	46,75	210,75	32,80	0,94
Компот из свежих яблок	200	0,16		14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02	0,00	0,00	0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		22,91	22,74	92,97	668,48	0,53	34,10	0,81	7,99	254,35	490,85	141,81	6,14

Суббота / вторая/четвертая неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э/Ц	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Сосиска отварная	120	13,24	32,08	3,14	359,44	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27
Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07	0,04	0,00	0,02	0,22	4,61	63,72	20,72	0,42
Банан свежий	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		25,19	42,26	108,73	919,20	0,26	11,30	0,07	1,27	168,40	297,99	70,25	4,64
ОБЕД													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	9,76	6,82	19,10	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20
фрикадельки для супов	35	7,97	6,01	0,50	87,93	0,03	0,10	0,01	0,19	6,34	83,00	9,65	1,18
Овощная смесь "Мексиканская"	180	7,56	1,98	34,74	187,02	0,03	0,00	0,02	0,18	3,84	53,10	17,27	0,35
Шницель из говядины	100	19,06	20,93	10,25	315,63	0,10	0,00	0,06	0,81	23,43	243,60	37,63	3,84
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,36	19,56	94,00	0,02			0,40	6,40	25,60	10,60	0,50
ИТОГО		49,55	36,30	89,95	895,68	0,36	14,77	0,31	2,14	75,20	569,44	120,31	10,87