

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ «Забайкальская краевая

гимназия-интернат»

Н. Н. Соколова

«*NS*» _____ 2024г.



**Примерное 10-дневное меню
завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов**

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход				Энергетическая ценность ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ ТК
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг				
День 1 (понедельник)																				
Завтрак																				
1	Макароньы, запеченные с сыром	170,0	13,0	14,1	41,2	368,0	0,1	0,1	65,5	0,9	55,7	152,6	15,1	1,0	0,1	7,9	120214			
2	Чай с лимоном	200,0	0,0	0,0	8,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106			
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140,0	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110			
4	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	102,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102			
	Итого:	550,0	16,6	15,9	83,6	569,9	0,1	15,7	65,5	1,9	92,8	208,2	33,4	4,6	0,1	10,7				
Обед																				
1	Салат из моркови и свежих огурцов	100,0	2,7	10,4	17,8	126,6	0,1	11,0	0,0	4,7	35,5	91,9	41,3	1,3	0,1	12,7	100307-1			
2	Суп куриный	200,0	5,4	3,4	7,8	91,4	0,1	5,4	23,5	0,2	19,7	77,7	19,4	1,0	0,1	10,2	110304			
3	Пельмени отварные	150,0	13,3	11,9	29,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529			
4	Кисель клюквенный	200,0	0,1	0,0	15,9	64,0	0,0	2,1	0,0	0,1	9,1	8,5	2,1	0,1	0,0	0,0	160202			
5	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102			
6	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103			
	Итого:	730,0	26,7	27,3	111,4	798,5	0,4	18,5	46,0	6,9	196,7	407,1	93,7	5,2	0,3	34,3				

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ ТК
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг		
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая на молоке	200,0	5,0	3,5	28,0	220,8	0,0	0,5	20,3	0,2	95,6	119,1	27,2	0,4	0,1	14,2	120204	
2	Чай с молоком с сахаром	200,0	4,2	1,5	12,6	105,9	0,0	0,8	21,0	0,0	173,0	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108	
3	Масло сливочное	10,0	0,1	7,2	0,1	73,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140112	
4	Творог для детского питания	50,0	9,0	4,5	1,5	82,5	0,0	0,3	25,0	0,1	82,0	110,0	11,5	0,2	0,1	0,0	140110	
5	Хлеб из муки пшеничной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0		
	Итого:	520,0	22,8	18,4	73,0	640,2	0,1	1,6	96,3	1,4	365,9	414,6	66,1	1,5	0,4	27,7		
Обед																		
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	100,0	1,7	8,6	5,7	108,0	0,1	24,9	0,0	4,1	86,4	52,8	27,8	1,0	0,1	8,5	100549	
2	Суп с рисом и говядиной	200,0	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	12,5	67,3	17,9	0,9	0,1	9,2	110302	
3	Котлеты рыбные	120,0	14,7	6,7	7,4	153,1	0,1	1,0	10,9	1,8	342,0	505,9	32,5	0,8	0,1	131,6	120402	
4	Картофель запеченный	180,0	2,8	9,7	30,0	219,8	0,2	18,9	16,2	0,2	31,0	111,1	43,6	1,7	0,2	18,0	1301041	
5	Сок (см. приложение)	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223	
6	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	
	Итого:	880,0	27,2	27,8	111,7	822,7	0,4	52,3	39,1	7,6	595,3	884,7	145,0	8,9	0,5	171,3		

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный	250,0	12,0	13,4	17,9	289,3	0,1	0,5	26,4	1,2	196,8	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120322
2	Чай	200,0	0,0	0,0	6,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105
3	Горошек зеленый консервированный	100,0	3,1	1,9	6,5	55,0	0,1	10,0	6,0	0,2	156,2	62,4	21,0	0,7	0,1	5,2	130206
4	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
5	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
	Итого:	610,0	19,6	18,5	65,9	556,4	0,2	10,5	34,4	2,8	371,8	549,5	63,3	6,4	1,0	59,3	
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	100,0	3,9	10,4	21,5	143,3	0,2	10,2	0,0	4,6	100,0	138,9	40,7	1,8	0,1	0,0	100562
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200,0	2,5	2,5	6,0	55,2	0,1	15,7	20,0	0,2	175,2	42,1	17,5	0,6	0,1	10,0	110106
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	90,0	9,5	3,7	6,2	104,1	0,1	0,4	11,9	1,1	90,9	143,3	19,4	1,7	0,1	9,9	120506
4	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	5,6	9,4	40,6	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130310
5	Кисель смородина	200,0	0,1	0,0	14,5	58,2	0,0	10,0	0,0	0,1	9,2	8,7	3,1	0,2	0,0	0,1	160220
6	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:	820,0	26,8	27,6	88,6	836,9	0,6	36,3	45,4	7,5	496,6	616,6	195,9	9,4	0,4	32,6	

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ ТК
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Сырники из творога с соусом ягодным	150,0	7,4	6,0	43,8	336,8	0,2	0,5	68,0	0,5	208,4	622,8	25,8	0,7	0,3	6,1	120314
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200,0	4,5	3,5	16,6	121,5	0,0	0,8	21,0	0,0	169,6	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	140,0	0,6	0,6	13,7	63,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110
4	Масло сливочное	10,0	0,1	7,2	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140112
5	Хлеб из муки пшеничной	20,0	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	140110
	Итого:	520,0	14,1	17,9	84,5	649,3	0,2	15,3	119,0	1,2	406,3	784,3	60,6	4,2	0,5	22,4	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	100,0	2,6	6,2	8,3	78,7	0,0	44,1	0,0	3,2	277,4	45,9	23,6	0,9	0,1	8,6	100201
2	Суп гороховый на куринном бульоне	200,0	4,1	2,3	26,1	162,1	0,2	4,6	10,8	0,7	34,6	101,4	31,2	1,8	0,1	8,8	110308
3	Соус Альфредо с курицей	100,0	10,0	8,9	3,2	132,7	0,1	6,6	125,5	1,2	240,5	338,3	44,0	1,7	0,3	26,0	120703
4	Изделия макаронные отварные	150,0	4,3	8,2	49,2	304,1	0,2	0,0	13,5	0,8	11,7	44,6	8,1	0,8	0,0	7,9	130402
5	Напиток клубничный	200,0	0,0	0,0	5,8	23,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160232
6	Хлеб из муки пшеничной	20,0	3,0	1,2	20,6	52,4	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:	810,0	26,2	27,2	133,0	846,4	0,5	55,3	149,8	7,0	673,8	663,8	122,1	6,9	0,5	55,3	

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ ТК
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая на молоке	200,0	6,7	7,4	28,8	253,8	0,1	0,9	36,6	0,2	182,0	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120208
2	Чай с молоком с сахаром	200,0	4,2	3,5	12,6	103,9	0,0	0,8	21,0	0,0	173,0	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108
3	Сыр	40,0	7,3	5,8	0,0	142,0	0,0	0,3	104,0	0,3	88,0	216,0	14,0	0,4	0,1	0,0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102
	Итого:	500,0	22,7	18,4	72,2	656,9	0,2	2,0	161,6	1,5	457,1	603,6	109,7	3,1	0,5	36,2	
Обед																	
1	Салат из отварной моркови с сыром	100,0	4,0	9,6	8,5	112,0	0,1	6,2	27,3	4,2	57,9	124,9	50,6	1,0	0,1	12,5	100308
2	Суп с рисом и говядиной	200,0	2,8	1,0	8,0	52,2	0,0	3,5	12,0	0,2	12,5	67,3	17,9	0,9	0,1	9,2	110302
3	Котлеты рыбные	120,0	10,7	6,7	7,4	153,1	0,1	1,0	10,9	1,8	342,0	505,9	32,5	0,8	0,1	131,6	120402
4	Рис отварной	150,0	4,9	8,1	52,4	302,1	0,0	0,0	13,5	0,3	6,4	79,9	26,3	0,5	0,0	7,9	130302
5	Напиток яблочный	200,0	0,1	0,1	7,2	30,3	0,0	2,2	0,0	0,0	3,7	2,4	2,0	0,5	0,0	0,4	160230
6	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:	850,0	27,7	27,1	123,9	735,3	0,2	12,9	63,7	7,6	531,9	914,0	144,5	5,4	0,3	165,6	

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ ТК
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг		
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	250,0	15,0	13,4	27,9	289,3	0,1	0,5	26,4	1,2	196,8	429,7	33,1	4,8	0,9	54,1	120322	
2	Горошек зеленый консервированный	100,0	1,1	1,8	6,5	49,0	0,1	10,0	6,0	0,2	156,2	62,4	21,0	0,7	0,1	5,2	130206	
3	Чай	200,0	0,0	0,0	1,0	23,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	
4	Печенье	20,0	0,7	3,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0		
5	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	
	Итого:	610,0	19,8	19,4	70,9	550,4	0,2	10,5	34,4	2,8	371,8	549,5	63,3	6,4	1,0	59,3		
Обед																		
1	Салат из моркови с растительным маслом	140,0	1,7	8,5	9,2	122,1	0,1	6,7	0,0	4,2	35,9	73,3	50,5	0,9	0,1	6,7	100301	
2	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200,0	2,5	2,5	5,9	55,2	0,1	15,7	20,0	0,2	175,2	42,1	17,5	0,6	0,1	10,0	110106	
3	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	90,0	10,6	6,7	5,8	104,1	0,1	0,4	11,9	1,1	90,9	143,3	19,4	1,7	0,1	9,8	120506	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	5,6	5,6	40,8	278,5	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	8,6	130310	
5	Компот из плодов сухих (курага)	200,0	0,8	0,0	14,2	61,1	0,0	0,6	0,0	0,9	25,8	23,4	16,8	0,5	0,0	0,0	160239	
6	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	
	Итого:	860,0	26,4	24,9	116,3	818,6	0,5	23,4	45,4	7,9	449,1	565,7	219,4	8,8	0,4	39,1		

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ ТК
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг		
День 7 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша пшениная	200,0	5,8	10,4	26,9	221,6	0,1	0,8	30,0	0,1	177,6	180,7	38,4	0,8	0,2	20,6	120202	
2	Какао на молоке	200,0	6,1	6,0	16,4	140,5	0,0	1,0	25,5	0,0	211,1	180,9	40,8	1,1	0,2	15,3	160101	
3	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	90,0	0,7	0,4	7,3	42,3	0,0	162,0	0,0	0,3	36,0	30,6	22,5	0,7	0,0	1,8	210105	
4	Хлеб из муки пшеничной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102	
	Итого:	550,0	17,1	18,5	81,4	561,6	0,2	163,8	55,5	1,4	438,8	442,6	109,5	3,3	0,4	37,7		
Обед																		
1	Салат Легкий	100,0	1,7	10,1	6,7	92,8	0,1	19,7	0,0	4,7	26,4	58,2	24,7	1,1	0,1	8,5	100550	
2	Суп из овощей на мясном бульоне	200,0	2,0	4,4	7,9	80,6	0,1	16,3	26,0	0,2	163,7	62,9	24,2	0,9	0,1	14,9	110305	
3	Азу из говядины с соусом томатным	90,0	12,8	1,1	5,0	81,0	0,1	2,5	0,0	2,3	12,8	122,9	17,2	1,8	0,1	7,4	120503	
4	Рис с овощами	150,0	5,0	9,6	46,0	323,4	0,0	1,6	13,5	0,3	12,5	79,9	29,2	0,6	0,0	8,8	130315	
5	Кисель вишневый	200,0	0,1	0,0	11,4	50,2	0,0	2,4	0,0	0,0	11,5	10,2	4,2	0,1	0,0	0,3	160225	
6	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103	
	Итого:	820,0	26,8	26,8	117,4	825,6	0,3	42,5	39,5	8,6	336,3	467,7	114,7	6,2	0,3	43,9		

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ ТК						
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ТОК.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг		Е мг, ТОК.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг
День 8 (среда)																										
Завтрак																										
1	Макароны, запеченные с сыром	170,0	13,0	13,1	48,3	357,9	0,1	0,1	65,5	0,9	55,7	152,7	15,1	1,0	0,1	7,9	120213									
2	Салат витаминный с растительным маслом	80,0	1,1	4,8	3,3	76,0	0,0	16,6	0,0	2,6	96,4	22,3	12,4	0,8	0,0	5,8	100504									
3	Чай с лимоном	200,0	0,0	0,0	2,1	33,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,3	6,6	0,5	0,0	0,0	0,0	160106									
4	Хлеб из муки пшеничной	60,0	4,5	1,7	30,8	104,2	0,1	0,0	0,0	1,0	14,1	50,4	7,8	0,7	0,0	0,0	200102									
	Итого:	510,0	18,6	19,6	84,5	571,4	0,2	18,3	65,5	4,5	171,5	232,0	35,8	2,5	0,1	13,7										
Обед																										
1	Салат из свежих огурцов	140,0	1,1	3,5	3,3	93,9	0,0	13,1	0,0	3,7	31,7	55,8	18,5	0,8	0,1	10,2	100205									
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	200,0	4,6	4,4	6,2	73,2	0,1	11,1	23,6	0,3	175,1	107,7	28,5	1,7	0,1	13,3	110103									
3	Котлеты рыбные	120,0	10,7	6,7	18,3	153,1	0,2	1,0	10,9	1,8	342,0	505,9	32,5	0,8	0,1	131,6	120401									
4	Щоре картофельное	180,0	3,3	11,4	21,0	225,2	0,2	15,6	41,9	0,3	59,3	116,6	39,4	1,5	0,2	19,4	130102									
5	Сок (см. приложение)	200,0	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223									
6	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102									
7	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103									
	Итого:	920,0	26,9	27,8	109,4	835,0	0,5	44,8	76,4	7,4	731,5	933,6	142,1	9,3	0,5	178,5										

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ ТК
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
День 9 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая на молоке	200,0	9,7	11,4	28,7	248,8	0,1	0,9	36,6	0,2	182,0	204,0	68,3	1,8	0,2	23,6	120208
2	Фрукты в ассортименте (см.приложение)	180,0	2,6	0,4	14,6	107,4	0,1	108,0	0,0	0,4	61,2	41,4	23,4	0,5	0,1	3,6	210102
3	Чай с молоком с сахаром	200,0	2,2	2,5	32,6	107,9	0,0	0,8	21,0	0,0	173,0	133,2	19,6	0,2	0,2	12,6	160108
4	Хлеб из муки пшеничной	20,0	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:	600,0	16,0	14,9	86,2	516,5	0,2	109,7	57,6	0,9	420,9	395,4	113,9	2,7	0,5	39,8	
Обед																	
1	Салат из свежкы с сыром	100,0	4,5	7,2	10,0	129,5	0,0	12,6	29,1	4,5	72,2	114,6	31,5	1,9	0,1	15,0	100408-1
2	Суп куриный	200,0	1,4	3,4	17,8	91,4	0,2	5,4	23,5	0,2	19,7	77,7	19,4	1,0	0,1	10,2	110304
3	Пельмени отварные	150,0	12,3	11,9	29,5	318,9	0,2	0,0	22,5	0,8	23,0	95,4	15,7	1,1	0,1	7,4	120529
4	Кисель абрикосовый	200,0	0,5	0,0	15,2	62,8	0,0	0,4	0,0	0,6	20,0	18,5	10,5	0,3	0,0	0,0	160228
5	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:	730,0	23,9	24,1	112,9	800,2	0,4	18,4	75,1	7,2	244,3	439,8	92,3	6,0	0,3	36,6	

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
День 10 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Сырники из творога с соусом шоколадным	150,0	12,8	8,8	39,8	323,0	0,2	0,5	69,1	0,5	221,7	652,2	41,7	1,5	0,3	6,7	120313
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200,0	2,5	2,5	16,6	74,5	0,0	0,9	21,0	0,0	169,6	127,4	19,6	0,2	0,2	12,6	160104
3	Фрукты в асортименте (см.приложение)	140,0	0,6	0,6	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0,0	2,8	210110
4	Масло сливочное	10,0	0,1	8,1	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113
5	Хлеб из муки пшеничной	20,0	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
	Итого:	520,0	17,5	20,6	80,5	590,5	0,2	15,4	120,1	1,2	419,6	813,7	76,5	5,0	0,5	23,0	
Обед																	
1	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	140,0	1,7	8,6	5,7	138,0	0,1	24,9	0,0	4,1	86,3	52,8	27,8	1,0	0,1	8,5	100549
2	Суп картофельный с рыбой	200,0	3,8	2,5	10,7	81,8	0,1	7,4	12,4	0,5	96,8	121,0	37,8	1,0	0,1	10,1	110314
3	Рагу из мяса птицы (курица)	200,0	13,9	12,6	49,2	216,4	0,1	10,3	31,5	1,6	27,4	136,3	33,3	1,7	0,1	11,8	120609
4	Сок (см. приложение)	200,0	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	160223
5	Хлеб из муки пшеничной	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:	820,0	26,6	25,5	126,2	725,8	0,3	46,6	43,9	7,5	333,9	457,7	122,1	8,2	0,3	34,4	