

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ Республики Марий Эл "Лицей им. М.В. Ломоносова"

Царегородцева М.А.

" февраль " 2024г.



## ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГБОУ Республики Марий Эл "Лицей им. М.В. Ломоносова"

Возрастная категория 7-11 лет

сезон: осенне-зимний

сезон: весенне-летний

День: понедельник

Неделя: первая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Макаронные изделия с сыром с маслом	210	15,80	15,6	33,5	341,1	0,012	0,020	0,005	0,156	8,070	9,680	1,494	0,114
	Чай зеленый	200	0,20	0	15	58,3	0,000	0,010	0	0	1,425	0,824	0,640	0,087
	Батон	50	2,30	1,2	12,6	70,5	0,005	0	0	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
	Кондитер.изделия	50	0,9	0,5	15	66,7	0,002	0	0	0	0,172	0,782	0	0,011
		<b>510</b>	<b>19,20</b>	<b>17,30</b>	<b>76,10</b>	<b>536,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,23</b>	<b>10,33</b>	<b>13,84</b>	<b>3,12</b>	<b>0,27</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп рыбный с консервой	200	4,98	2,81	13,28	94,2	0,0091	1,242	0,1242	0,047	2,9366	5,6964	2,7741	0,0773
	Каша гречневая рассыпчатая	150/3	5,06	3,50	27,24	153,8	0,0172	0	0,0021	0,2731	1,7193	12,01	8,13	0,2715
	Кукуруза консервированная	15	0,47	0,03	1,10	6,0	0,0017	0,15	0,0045	0,018	0,3	0,93	0,57	0,0105
	Шницель любительский	80	8,00	22,95	8,00	227,0	0	0	0	0,335	3,5	15,9	2,0	0,18
	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	15,40	60,9	0,0004	0,33	0,0001	0	1,745	1	0,736	0,0913
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>748</b>	<b>23,04</b>	<b>29,97</b>	<b>92,58</b>	<b>665,5</b>	<b>0,04</b>	<b>1,72</b>	<b>0,13</b>	<b>0,74</b>	<b>11,85</b>	<b>42,23</b>	<b>16,04</b>	<b>0,80</b>
	<b>Полдник</b>													
	Кольцо	75	3,60	21,01	4,53	385,5	0	0	0,182	0,001	0,03	0,062	0,011	0,001
	<b>Итого</b>		<b>45,84</b>	<b>68,28</b>	<b>173,21</b>	<b>1587,6</b>	<b>0,06</b>	<b>1,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,97</b>	<b>22,21</b>	<b>56,12</b>	<b>19,17</b>	<b>1,08</b>

День: вторник

Неделя: первая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша кукурузная на молоке со слив.маслом	150	4,50	6,60	18,90	153,3	0,0056	0,0527	0,0100	0,0904	6,6295	7,0350	1,7680	0,0897
	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,20	17,70	116,0	0,0040	0,1300	0,0030	0	12,5800	9,2500	1,5000	0,0166
	Бутерброд с сыром	40	6,20	7,64	16,23	158,0	0,0053	0,0420	0,0063	0,0741	14,1600	10,0500	1,7400	0,0594
	Фрукт	150	2,25	0,30	30,70	142,5	0,0040	1,0000	0,0120	0,0400	0,8000	2,8000	4,2000	0,0600
		<b>540</b>	<b>16,00</b>	<b>17,74</b>	<b>83,53</b>	<b>569,8</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>34,17</b>	<b>29,14</b>	<b>9,21</b>	<b>0,23</b>
	<b>Обед</b>													
	Щи из свежей капусты с зел.горош. с цыпленком со сметаной	200/20/8	5,36	5,55	9,33	111,6	0,0075	2,46	0,0949	0,0258	4,826	7,246	2,4595	0,0949
	Картофельно- гороховое пюре со слив.маслом	150	11,78	5,29	37,37	231,5	0,0005	0,013	0,00006	0,0041	0,1094	0,1555	0,0577	0,0039
	Котлета куриная	80	9,00	18,75	1,20	213,0				0,335				
	Икра свекольная	50	0,52	2,01	4,35	33,8	0,0009	0,35	0,0003	0,1393	1,2596	1,595	0,7	0,0455
	Компот из изюма	200	0,58	0,00	38,07	140,7	0,0048	0	0	0	3,49	4,128	4,544	0,1005
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>808</b>	<b>31,50</b>	<b>32,23</b>	<b>117,89</b>	<b>854,1</b>	<b>0,02</b>	<b>2,82</b>	<b>0,10</b>	<b>0,57</b>	<b>11,34</b>	<b>19,81</b>	<b>9,61</b>	<b>0,42</b>
	<b>Полдник</b>													
	Хачапури	75	6,90	19,35	0,97	21,4	0,00	0	0,037	0	0,06	0,07	0,01	0
	<b>Итого</b>		<b>54,40</b>	<b>69,32</b>	<b>202,39</b>	<b>1445,3</b>	<b>0,04</b>	<b>4,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,77</b>	<b>45,56</b>	<b>49,02</b>	<b>18,83</b>	<b>0,64</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша ячневая на молоке с слив.маслом	150	5,40	2,50	19,50	167,0	0,0062	0	0,0021	0,0071	2,8800	7,9790	1,3055	0,0480
	Какао на молоке	200	3,80	3,90	18,20	149,0	0,0044	0,1300	0,0031	0	12,7550	11,6200	2,2740	0,0712
	Йогурт	95	2,10	5,90	15,10	114,0	0,0400	1,3000	0,0300	0,0010	0,1220	0,1420	0,0110	0
	Кондитер.изделия	25	1,90	3,00	17,20	109,0	0,0020	0	0	0,0465	0,7250	2,2500	0,5000	0,0525
	Батон	50	2,30	1,2	12,6	70,5	0,005	0,000	0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
		<b>520</b>	<b>15,50</b>	<b>16,50</b>	<b>82,60</b>	<b>609,5</b>	<b>0,06</b>	<b>1,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>17,14</b>	<b>24,54</b>	<b>5,08</b>	<b>0,23</b>
	<b>Обед</b>													
	Рассольник ленинградский с тушенкой со сметаной	200/10/8	3,81	4,47	16,51	116,9	0,0096	1,67	0,0883	0,0418	3,3126	8,022	2,7537	0,1215
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	4,20	39,39	210,0	0,009	0	0,0035	0,122	1,8535	4,7175	0,8865	0,0898
	Рыба в омлете	75	71,82	51,81	5,32	374,4	0,0457	0,076	0,1562	1,34	31,743	103,19	8,352	1,3769
	Напиток из шиповника	200	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0	0,94	0	0,2	0,006
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>748</b>	<b>85,39</b>	<b>61,12</b>	<b>108,75</b>	<b>900,6</b>	<b>0,07</b>	<b>1,75</b>	<b>0,25</b>	<b>1,57</b>	<b>39,50</b>	<b>122,62</b>	<b>14,02</b>	<b>1,77</b>
	<b>Полдник</b>													
	Слойка с конфитюром	75	5,17	14,40	44,33	327,0								
	<b>Итого</b>		<b>106,06</b>	<b>92,02</b>	<b>235,67</b>	<b>1837,1</b>	<b>0,13</b>	<b>3,18</b>	<b>0,28</b>	<b>1,69</b>	<b>56,64</b>	<b>147,16</b>	<b>19,10</b>	<b>2,00</b>

День: четверг

Неделя: первая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша рисовая на молоке со слив.маслом	180	2,80	5,50	26,65	167,0	0,0018	0	0,0021	0,0170	1,1930	3,3900	1,2495	0,0274
	Тефтели	50	11,00	8,00	7,00	70,0	0	0	0	0	1,7850	8,1090	1,0200	0,0918
	Чай каркаде	200	1,92	0,05	22,60	98,0	0,0001	0,0100	0,0001	0	1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Кондитер.изделия	22	1,21	4,84	14,50	124,0	0	0	0	0	0,0010	0,0160	0	0
	Батон	50	2,30	1,2	12,6	70,5	0,005	0,000	0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
		<b>502</b>	<b>19,23</b>	<b>19,59</b>	<b>83,35</b>	<b>529,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>5,06</b>	<b>14,89</b>	<b>3,90</b>	<b>0,27</b>
	<b>Обед</b>													
	Борщ из св.капусты с гов.тушенкой со сметан.	200/25/8	6,88	8,12	21,52	172,3	0,0084	3,295	0,1568	0,0436	7,594	12,12	4,3305	0,2233
	Картофель отварной с маслом	150	4,06	5,88	36,29	206,3	0,0241	4	0,0089	0,0365	2,168	11,81	4,6035	0,1814
	Голень куриная в смет.соусе	100/15	24,65	18,30	0,63	273,6	0,0005	0,0045	0,0023	0,2093	1,658	0,9	0,142	0,0059
	Огурцы свежие (гарнировка)	30	0,22	0,03	0,77	3,5	0,001	0,224	0,0019	0,0032	0,544	0,96	0,448	0,016
	Компот из кураги	200	2,60		47,92	173,9	0,005	0,2	0,175	0	8,93	7,3	5,45	0,1645
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>828</b>	<b>42,67</b>	<b>32,96</b>	<b>134,70</b>	<b>953,1</b>	<b>0,05</b>	<b>7,72</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>22,54</b>	<b>39,78</b>	<b>16,80</b>	<b>0,76</b>
	<b>Полдник</b>													
	Пицца	125	16,50	19,50	27,00	360,0	0	0	0,036	0	0,113	0,142	0,011	0
	<b>Итого</b>		<b>78,40</b>	<b>72,05</b>	<b>245,05</b>	<b>1842,6</b>	<b>0,06</b>	<b>7,73</b>	<b>0,38</b>	<b>0,44</b>	<b>27,72</b>	<b>54,81</b>	<b>20,71</b>	<b>1,03</b>

День: пятница

Неделя: первая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Запеканка творожно-манная с повидлом	150/20	15,20	17,30	29,30	299,0	0,0074	0,0669	0,0095	0,0704	15,4060	25,0320	3,2370	0,1087
	Батон	50	2,30	1,2	12,6	70,5	0,005	0	0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
	Чай сладкий	200	0,10	0,00	15,01	62,5	0,0001	0,0100	0,0001	0	1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Фрукт	160	0,64	0,64	18,88	72,0	0,0048	2,0800	0,0032	0,1008	2,5600	1,7600	1,4400	0,3520
		<b>580</b>	<b>18,24</b>	<b>19,14</b>	<b>75,79</b>	<b>504,0</b>	<b>0,02</b>	<b>2,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>	<b>20,05</b>	<b>30,17</b>	<b>6,31</b>	<b>0,61</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с макарон.изделиями с фрикадельками	200/20	1,95	1,75	16,21	84,1	0,009	1,32	0,0746	0,0578	2,81	4,879	2,071	0,0801
	Плов рисовый с говядиной	200	14,15	16,95	44,70	378,0	0,0094	0,365	0,118	0,6047	3,549	19,528	4,878	0,2332
	Зеленый горошек	15	0,05	0,00	0,11	9,2	0,0002	0,015	0,0005	0,0018	0,03	0,093	0,057	0,0011
	Компот из смородины	200	0,20	0,04	17,27	64,5	0,0006	4	0,002	0,0144	1,524	0,66	0,792	0,0305
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>735</b>	<b>20,61</b>	<b>19,38</b>	<b>105,85</b>	<b>659,3</b>	<b>0,03</b>	<b>5,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,74</b>	<b>9,56</b>	<b>31,85</b>	<b>9,63</b>	<b>0,52</b>
	<b>Полдник</b>													
	Слойка с конфитюром	75	2,55	10,28	27,98	214,8	0	0	0,109	0,001	0,026	0,104	0,014	0,001
	<b>Итого</b>		<b>41,40</b>	<b>48,79</b>	<b>209,62</b>	<b>1378,1</b>	<b>0,05</b>	<b>7,86</b>	<b>0,32</b>	<b>0,99</b>	<b>29,64</b>	<b>62,12</b>	<b>15,95</b>	<b>1,13</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,30	3,49	29,23	154,0	0,0172	0	0,0021	0,2731	1,7193	12,01	8,13	0,2715
	Тефтели,соус красный основной	50/30	11,3	8	9,6	149,0	0,001	0,154	0,022	0,141	1,7850	8,1090	1,0200	0,0918
	Бутерброд с маслом	40	2,30	8,05	16,12	137,0	0,005		0,007	0,093	0,900	2,850	0,995	0,061
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,0	0,0004	0,33	0,0001	0	1,745	1	0,736	0,0913
		<b>500</b>	<b>19,20</b>	<b>19,64</b>	<b>70,15</b>	<b>500,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,51</b>	<b>6,15</b>	<b>23,97</b>	<b>10,88</b>	<b>0,52</b>
	<b>Обед</b>													
	Щи из свеж.капусты с гов.тушенкой со сметаной	200/15/8	4,07	5,70	10,07	102,9	0,0062	2,6	0,0007	0,2086	4,194	6,462	2,069	0,1046
	Макаронные изделия с маслом	150/5	5,50	4,20	39,39	210,0	0,009	0	0,0035	0,122	1,8535	4,7175	0,8865	0,0898
	Котлета домашняя	60	0,48	6,03	0,48	55,9	0	0	0	0,335	0,21	0,954	0,12	0,0108
	Зеленый горошек	15	0,05	0,00	0,11	9,2	0,0002	0,015	0,0005	0,0018	0,03	0,093	0,057	0,0011
	Чай каркаде	200	0,20	0,05	15,01	58,3	0,0001	0,01	0,0001	0	1,425	0,824	0,6	0,0865
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>753</b>	<b>14,56</b>	<b>16,62</b>	<b>92,63</b>	<b>559,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,73</b>	<b>9,36</b>	<b>19,74</b>	<b>5,60</b>	<b>0,47</b>
	<b>Полдник</b>													
	Слойка с творогом	75	7,73	10,95	17,18	198,8	0	0	0,109	0,001	0,026	0,104	0,014	0,001
	<b>Итого</b>		<b>41,49</b>	<b>47,21</b>	<b>179,95</b>	<b>1258,5</b>	<b>0,05</b>	<b>3,11</b>	<b>0,15</b>	<b>1,24</b>	<b>15,54</b>	<b>43,81</b>	<b>16,50</b>	<b>0,98</b>

День: вторник

Неделя: вторая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	5,70	6,05	26,19	171,2	0,0206	0,0650	0,0049	0,0874	7,6220	11,6100	3,2900	0,0886
	Кофейный напиток на молоке	200	1,96	1,43	16,76	84,0	0,0040	0,1300	0,0030	0	12,5800	9,2500	1,5000	0,0166
	Бутерброд "Пикантный"	50/50	5,56	8,87	11,05	209,4	0,0039	0,0310	0,0092	0,0667	10,4200	7,4500	1,2425	0,0426
	Кондитер.изделия	40	2,20	2,60	13,96	84,0								
		<b>520</b>	<b>15,42</b>	<b>18,95</b>	<b>67,95</b>	<b>548,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>30,62</b>	<b>28,31</b>	<b>6,03</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп гороховый с курицей	220	7,55	5,02	19,35	136,2	0,0216	0,93	0,0938	0,1646	4,2300	9,4400	3,2905	0,1873
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	3,03	6,43	26,65	171,2	0,0175	2,94	0,0056	0,2272	2,666	9,052	3,462	0,1438
	Огурцы свежие (гарнировка)	30	0,22	0,03	0,77	3,5	0,001	0,224	0,0019	0,0032	0,5440	0,9600	0,4480	0,016
	Компот из изюма	200	0,58		38,07	140,7	0,0048	0	0	0	3,49	4,128	4,544	0,1005
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0048	0	0	0	0,6	1,95	0,42	0,0558
		<b>700</b>	<b>13,66</b>	<b>11,75</b>	<b>99,87</b>	<b>520,9</b>	<b>0,05</b>	<b>4,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>11,53</b>	<b>25,53</b>	<b>12,16</b>	<b>0,50</b>
	<b>Полдник</b>													
	Ватрушка сахарная	75	5,70	16,95	49,95	389,3	0	0	0,109	0,001	0,026	0,104	0,014	0,001
	<b>Итого</b>		<b>34,78</b>	<b>47,65</b>	<b>217,77</b>	<b>1458,7</b>	<b>0,08</b>	<b>4,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,55</b>	<b>42,18</b>	<b>53,94</b>	<b>18,21</b>	<b>0,65</b>



День: среда

Неделя: вторая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	6,87	7,86	21,80	179,0	0,0114	0,0650	0,0050	0,0118	6,8420	12,4800	0,8005	0,1407
	Чай сладкий	200	0,10	0,00	15,01	62,5	0,0001	0,0100	0,0001		1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Бутерброд с сыром	40	6,20	7,64	16,23	158,0	0,005	0,042	0,006	0,074	14,160	10,050	1,740	0,059
	Фрукт	150	2,25	0,30	30,70	142,5	0,0040	1,0000	0,0120	0,0400	0,8000	2,8000	4,2000	0,0600
		<b>540</b>	<b>15,42</b>	<b>15,80</b>	<b>83,74</b>	<b>542,0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>23,23</b>	<b>26,15</b>	<b>7,38</b>	<b>0,35</b>
	<b>Обед</b>													
	Рассольник ленинградс. с гов.тушенкой со сметаной	200/15/8	3,25	4,81	5,84	75,2	0,0022	0,301	0,0659	0,0287	2,2226	5,25,28	1,1274	0,066
	Рис отварной	150	3,81	3,44	41,79	204,6	0,0044		0,0028	0,0337	1,2335	8,22	2,799	0,0588
	Рыба тушеная с овощами	80	12,06	6,55	1,72	113,07	0,012	0,162	0,085	0,184	2,493	11,43	2,243	0,054
	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	19,96	75,8	0	0	0	0	0,94		0,2	0,006
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0048	0	0	0	0,6	1,95	0,42	0,0558
		<b>703</b>	<b>21,40</b>	<b>15,07</b>	<b>84,34</b>	<b>538,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>7,49</b>	<b>21,60</b>	<b>6,79</b>	<b>0,24</b>
	<b>Полдник</b>													
	Сосиска в тесте	75	9,00	13,43	16,35	214,4	0	0	0,036	0	0,113	0,142	0,011	0
	<b>Итого</b>		<b>45,82</b>	<b>44,30</b>	<b>184,43</b>	<b>1294,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,58</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>30,83</b>	<b>47,90</b>	<b>14,18</b>	<b>0,59</b>

День: четверг

Неделя: вторая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша "Дружба" на молоке с маслом слив.	200	6,15	8,40	30,10	218,40	0,0126	0,0780	0,0049	0,0535	8,1740	10,7025	2,6715	0,0615
	Какао на молоке	200	3,90	3,10	18,20	145,00	0,0044	0,1300	0,0031		12,7550	11,6200	2,2740	0,0712
	Кондитер.изделия	50	3,25	7,30	19,40	218,50	0	0	0,0050	0,0020	0,0150	0,0450	0,0100	0,0010
	Батон	50	2,31	0,9	15,99	70,50	0,005	0,000	0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
		<b>500</b>	<b>15,61</b>	<b>19,70</b>	<b>83,69</b>	<b>652,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>21,60</b>	<b>24,92</b>	<b>5,95</b>	<b>0,19</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с макарон.изделиями с курицей	220	5,70	5,70	16,32	127,28	0,0108	1,32	0,0761	0,0302	3,114	8,109	2,4515	0,1063
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,23	4,86	24,29	148,50	0,0163	2,5893	0,0067	0,0246	7,78	9,599	3,4815	0,1466
	Котлета куриная	60	6,6	13,95	4,8	152,35	0	0	0	0,335	2,1	9,54	1,2	0,108
	Икра свекольная	50	0,52	2,01	4,35	33,76	0,0009	0,35	0,0003	0,1393	1,2596	1,595	0,7	0,0455
	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,26	0,0001	0,0100	0,0001	0,0000	1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>780</b>	<b>20,51</b>	<b>27,20</b>	<b>92,34</b>	<b>643,75</b>	<b>0,04</b>	<b>4,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,60</b>	<b>17,33</b>	<b>36,36</b>	<b>10,33</b>	<b>0,67</b>
	<b>Полдник</b>													
	Слойка со сгущ.молоком	75	5,30	9,90	40,50	367,45	0	0	0,109	0,001	0,026	0,104	0,014	0,001
	<b>Итого</b>		<b>41,42</b>	<b>56,80</b>	<b>216,53</b>	<b>1663,60</b>	<b>0,06</b>	<b>4,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>38,96</b>	<b>61,38</b>	<b>16,28</b>	<b>0,86</b>

День: пятница

Неделя: вторая

от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша геркулесовая на молоке с маслом слив.	150	3,50	7,63	23,95	189,5	0,0176	0,0780	0,0053	0,1193	9,7247	16,5708	5,2619	0,1304
	Яйцо отварное	40	4,9	3,8	0,3	70,0	0,0000	0,0000	0,0001	0,0008	0,0220	0,0768	0,0048	0,0010
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	87,0	0,002	0,075	0,002	0	7,200	5,324	1,290	0,090
	Фрукт	160	0,64	0,64	18,88	83,0	0,0048	2,0800	0,0032	0,1008	2,5600	1,7600	1,4400	0,3520
	Батон	50	2,31	0,9	15,99	70,5	0,005	0,000	0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
		600	<b>12,95</b>	<b>14,62</b>	<b>76,47</b>	<b>500,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>9,75</b>	<b>16,65</b>	<b>5,27</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>													
	Борщ из св.капусты с гов.тушенкой со сметан.	200	6,88	8,12	21,52	172,3	0,0084	3,295	0,1568	0,0436	7,594	12,12	4,3305	0,2233
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	3,50	27,24	153,8	0,0172	0	0,0021	0,2731	1,7193	12,01	8,13	0,2715
	Кукуруза консервированная	15	0,465	0,03	1,10	6,0	0,00	0,15	0,0045	0,018	0,3	0,93	0,57	0,0105
	Гуляш из куриного филе	70	10,95	3,22	2,40	82,1	0,0009	0,1775	0,025	0,1415	1,1002	0,492	0,3565	0,0175
	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	15,40	60,9	0,0004	0,33	0,0001	0	1,745	1	0,736	0,0913
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>735</b>	<b>27,89</b>	<b>15,55</b>	<b>95,23</b>	<b>598,7</b>	<b>0,04</b>	<b>3,95</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>14,11</b>	<b>33,24</b>	<b>15,95</b>	<b>0,79</b>
	<b>Полдник</b>													
	Кольцо песочное	75	3,60	21,01	4,53	385,5	0,00	0	0,182	0,001	0,03	0,062	0,011	0,001
	<b>Итого</b>		<b>44,44</b>	<b>51,18</b>	<b>176,23</b>	<b>1484,2</b>	<b>0,06</b>	<b>4,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,66</b>	<b>23,89</b>	<b>49,95</b>	<b>21,23</b>	<b>0,92</b>