

MEMO

Цель: поощление  
Мотив: мораль  
Возрастная категория: 7-11 лет  
Период: осенне-зимний

СОГЛАСОВАНО:



ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 61"

*[Handwritten signature]*

Н. А. Ворончихина

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А. О. Шамшурин/

# 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

### ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2023



# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего					Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг		
	<b>Завтрак</b>																
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	190	6,38	6,63	27,53	207,30	130,42	52,75	165,56	1,57	29,87	0,2	0,1	4,48			
62	Омлет натуральный	60	6,23	8,69	1,16	107,61	85,6	7,78	102,41	1,15	138,03	0,04	0,23	2,22			
345	Кокроки с изюмом и повидлом	52	2,72	4,30	30,33	168,89	1,01	0,22	3,47	0,05	3,12	0	0,01	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>502</b>	<b>15,46</b>	<b>19,63</b>	<b>83,69</b>	<b>580,14</b>	<b>223,50</b>	<b>62,48</b>	<b>274,60</b>	<b>2,93</b>	<b>171,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>12,45</b>			
	<b>Обед</b>																
31	Салат "Веснушка"	75	1,25	3,77	8,70	70,71	57,33	12,26	27,49	0,39	0	0,04	0,03	5,14			
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	4,30	14,89	99,94	145,56	33,28	154,49	1,39	180,5	0,15	0,18	15,39			
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	14,52	198,26	121,26	21,95	125,88	1,21	0	0,15	0,19	0,38			
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	41,15	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,20	10,21	50,11	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>843</b>	<b>24,10</b>	<b>24,26</b>	<b>110,94</b>	<b>747,03</b>	<b>331,43</b>	<b>75,67</b>	<b>336,41</b>	<b>3,73</b>	<b>213,54</b>	<b>0,37</b>	<b>0,42</b>	<b>20,91</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>39,56</b>	<b>43,89</b>	<b>194,63</b>	<b>1327,17</b>	<b>554,93</b>	<b>138,15</b>	<b>611,01</b>	<b>6,66</b>	<b>384,56</b>	<b>0,62</b>	<b>0,76</b>	<b>33,36</b>			



# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	<b>Завтрак</b>																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,20	5,72	32,24	208,02	84,99	37,48	102,1	0,82	61,44	0,07	0,1	7,51			
109	Флан творожный	65	10,15	4,39	10,20	127,75	106,4	15,19	113,45	1,03	47,15	0,13	0,17	3,32			
265	Вагрушка наливная	50	4,67	5,69	26,19	176,48	36,61	1,26	11,29	0,52	33,5	0,06	0,03	2,02			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>515</b>	<b>19,22</b>	<b>15,85</b>	<b>83,75</b>	<b>570,78</b>	<b>228,45</b>	<b>53,93</b>	<b>226,84</b>	<b>2,42</b>	<b>142,09</b>	<b>0,26</b>	<b>0,30</b>	<b>12,85</b>			
	<b>Обед</b>																
176	Салат Юность	60	0,54	5,96	7,85	89,30	22,29	15,58	24,43	0,42	0	0,03	0,05	3,09			
39	Суп крестьянский с крупой	200	3,79	4,21	12,74	98,17	131,2	10,8	94	0,29	91,24	0,06	0,1	2,5			
10	Котлета, рубленая куриная	90	15,06	9,52	13,38	172,83	126,99	17,66	86,51	1,49	84	0,07	0,14	0			
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94			
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82			
	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,25	12,43	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>748</b>	<b>25,98</b>	<b>25,57</b>	<b>102,04</b>	<b>706,99</b>	<b>332,82</b>	<b>86,78</b>	<b>331,44</b>	<b>4,19</b>	<b>210,72</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>20,35</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1263</b>	<b>45,20</b>	<b>41,42</b>	<b>185,79</b>	<b>1277,77</b>	<b>561,27</b>	<b>140,71</b>	<b>558,28</b>	<b>6,61</b>	<b>352,81</b>	<b>0,62</b>	<b>0,73</b>	<b>33,20</b>			



# МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
268	Салат "Сезонный"	75	0,82	3,74	7,41	63,24	87,09	19,21	54	0,4	0	0,05	0,1	10,28			
208	Фрикадельки "Петушок"	55	8,36	7,06	4,58	115,49	67,58	12,13	28,69	0,64	88,26	0,12	0,16	0,05			
115	Каша перловая вязкая	155	3,12	4,49	20,82	149,10	63,25	15,32	148,51	0,61	59,5	0,08	0,05	0			
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1			
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>535</b>	<b>16,03</b>	<b>15,89</b>	<b>83,60</b>	<b>547,24</b>	<b>225,10</b>	<b>50,27</b>	<b>235,60</b>	<b>2,60</b>	<b>147,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</b>	<b>14,43</b>			
	<b>Обед</b>																
	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	75	0,96	3,64	3,09	51,08	54	9,65	35,26	0,31	0	0,01	0,02	2,7			
182	Рассольник ленинградский	250	2,31	4,52	22,90	153,44	127,7	20,65	92,6	0,38	129,5	0,11	0,15	16,75			
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	132,3	14,15	51,88	0,69	58,24	0,05	0,18	0,02			
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	26,37	169,46	8,37	31,4	116,24	1,69	31,47	0,17	0,08	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный..	29	2,07	0,20	13,67	64,94	5,1	3,53	16,4	0,28	0	0,02	0,01	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>824</b>	<b>24,51</b>	<b>24,66</b>	<b>103,46</b>	<b>706,89</b>	<b>334,08</b>	<b>87,56</b>	<b>339,87</b>	<b>4,08</b>	<b>219,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>19,47</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1359</b>	<b>40,54</b>	<b>40,55</b>	<b>187,06</b>	<b>1254,13</b>	<b>559,18</b>	<b>137,83</b>	<b>575,47</b>	<b>6,68</b>	<b>366,97</b>	<b>0,65</b>	<b>0,77</b>	<b>33,90</b>			



# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	<b>Завтрак</b>																
155	Сардельки молодежные	70	8,69	5,77	2,94	108,56	209,99	32,85	194,51	1,96	109,18	0,16	0,21	10,02			
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,82	5,27	62,87	10,56	22,3	33,5	0,45	0	0,09	0,08	3,3			
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,41	20,87	102,39	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>517</b>	<b>19,18</b>	<b>16,06</b>	<b>82,78</b>	<b>554,42</b>	<b>221,63</b>	<b>55,15</b>	<b>229,01</b>	<b>2,47</b>	<b>140,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>13,32</b>			
	<b>Обед</b>																
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	15,91	30,81	0,5	0	0,04	0,05	2,86			
47	Нугглы шьд	200	4,74	3,55	21,27	132,28	129,86	20,92	124,59	1,29	128,06	0,19	0,17	9,2			
61	Котлеты домашние	90	12,57	10,41	9,37	162,56	168,48	12,64	73,09	1	52,2	0,07	0,16	1,04			
100	Рис припущенный	160	3,95	5,18	22,94	234,81	5,15	28	85,06	0,57	33,04	0,04	0,03	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,22	11,10	54,46	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>755</b>	<b>25,30</b>	<b>25,00</b>	<b>102,34</b>	<b>789,71</b>	<b>330,34</b>	<b>87,38</b>	<b>344,20</b>	<b>4,20</b>	<b>213,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>18,85</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1272</b>	<b>44,48</b>	<b>41,06</b>	<b>185,12</b>	<b>1344,13</b>	<b>551,97</b>	<b>142,53</b>	<b>573,21</b>	<b>6,67</b>	<b>353,46</b>	<b>0,63</b>	<b>0,72</b>	<b>32,17</b>			



# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	<b>Завтрак</b>																
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	4,51	6,82	27,98	211,36	90,71	30,22	124,91	1,27	81,44	0,15	0,06	7,51			
60	Запеканка из творога	70	10,41	5,59	10,03	147,82	84,19	18,34	87,56	0,73	59,39	0,04	0,18	6,34			
	Молоко густенное с сахаром	15	0,86	3,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,05	6,17	0,01	0,06	0,15			
249	Сдоба обыкновенная	40	3,19	2,14	22,26	120,44	6,94	4,52	25,97	0,37	4,74	0,04	0,02	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>525</b>	<b>19,17</b>	<b>17,85</b>	<b>83,55</b>	<b>584,79</b>	<b>227,42</b>	<b>58,08</b>	<b>270,63</b>	<b>2,47</b>	<b>151,74</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>			
	<b>Обед</b>																
2	Салаг из свежих огурцов	60	0,43	5,93	1,87	61,39	22,31	7,49	22,59	0,32	0	0,02	0,02	5,35			
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной,	200/10	5,84	3,12	27,85	141,02	133,22	19,82	72,04	0,95	91,92	0,07	0,08	7,2			
231	Битки Удмуртские	90	13,34	11,13	7,63	195,85	128,33	15,87	150,7	0,77	82,49	0,12	0,19	1,56			
87	Пюре картофельное	165	3,57	5,95	26,20	171,09	44,5	35,91	105,2	1,31	39,02	0,18	0,14	6,53			
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,22	11,10	54,46	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>770</b>	<b>26,19</b>	<b>26,54</b>	<b>100,96</b>	<b>732,26</b>	<b>335,12</b>	<b>87,27</b>	<b>378,02</b>	<b>4,09</b>	<b>213,43</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>20,64</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>45,36</b>	<b>44,39</b>	<b>184,51</b>	<b>1317,05</b>	<b>562,54</b>	<b>145,35</b>	<b>648,65</b>	<b>6,56</b>	<b>365,17</b>	<b>0,66</b>	<b>0,76</b>	<b>34,64</b>			



# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	185	6,21	6,45	26,80	201,85	126,98	51,36	161,2	1,53	29,08	0,2	0,08	4,36			
62	Омлет натуральный	60	6,23	8,69	1,16	107,61	85,6	7,78	102,41	1,15	138,03	0,04	0,23	2,22			
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	85	0,49	0,27	15,79	63,34	11	1,79	7,32	0,02	0	0,02	0,01	3,06			
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	5			
	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,25	12,43	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>558</b>	<b>15,44</b>	<b>15,83</b>	<b>76,45</b>	<b>512,04</b>	<b>229,26</b>	<b>62,41</b>	<b>272,41</b>	<b>3,00</b>	<b>167,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,34</b>	<b>14,64</b>			
	<b>Обед</b>																
156	Салаг из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	5,79	54,18	24,02	9,67	27,69	0,33	0	0,03	0,05	2,59			
450	Суп из овощей	250	1,93	3,86	11,18	88,19	120,31	19,96	59,77	0,48	87,7	0,1	0,12	7,9			
105	Коллета куриная "Нежная"	90	15,79	13,20	10,20	228,90	130,04	21,07	55,55	1,71	51,82	0,12	0,19	8,26			
69	Соус томатный	30	0,46	1,51	2,47	25,18	2,64	4,43	8,09	0,19	10,62	0,01	0,01	2,1			
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,64	21,49	153,90	65,29	15,81	153,3	0,63	61,41	0,08	0,05	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	71,89	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>843</b>	<b>26,09</b>	<b>26,73</b>	<b>87,25</b>	<b>713,35</b>	<b>348,91</b>	<b>79,12</b>	<b>331,89</b>	<b>4,07</b>	<b>211,55</b>	<b>0,37</b>	<b>0,43</b>	<b>20,85</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1401</b>	<b>41,53</b>	<b>42,56</b>	<b>163,70</b>	<b>1225,39</b>	<b>578,17</b>	<b>141,53</b>	<b>604,30</b>	<b>7,07</b>	<b>378,66</b>	<b>0,64</b>	<b>0,77</b>	<b>35,49</b>			



# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
170	Маринад овощной с томатом	70	1,05	6,35	7,74	89,44	16,59	18,56	35,95	0,58	0	0,05	0,06	3,34			
156	Шницель любительский	50	8,00	5,59	6,93	78,83	197,95	12,68	104,97	1,29	0	0,14	0,21	3,11			
100	Рис припущенный	150	3,70	4,86	21,50	220,13	4,83	26,25	79,75	0,54	146,54	0,04	0,03	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,39	19,54	95,86	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>514</b>	<b>16,02</b>	<b>17,20</b>	<b>80,38</b>	<b>580,60</b>	<b>225,84</b>	<b>59,22</b>	<b>223,83</b>	<b>2,57</b>	<b>146,54</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>12,20</b>			
	<b>Обед</b>																
572	Салат из свеклы отварной	70	0,94	5,75	6,84	60,99	21,65	8,73	24,95	0,51	0	0,01	0,05	2,66			
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	5,27	15,93	122,71	164	13,5	117,5	0,36	114,05	0,07	0,01	3,12			
180	Котлета "Бриз"	90	13,98	9,11	8,68	159,11	85,89	16,77	83,91	1,03	56,72	0,1	0,2	0,91			
87	Пюре картофельное	175	3,78	6,31	27,79	181,46	47,2	38,09	111,57	1,39	41,39	0,19	0,15	6,93			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,22	11,10	54,46	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>830</b>	<b>26,57</b>	<b>26,86</b>	<b>101,36</b>	<b>707,67</b>	<b>331,37</b>	<b>87,00</b>	<b>368,58</b>	<b>4,13</b>	<b>212,16</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>19,37</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1344</b>	<b>42,59</b>	<b>44,06</b>	<b>181,74</b>	<b>1288,27</b>	<b>557,21</b>	<b>146,22</b>	<b>592,41</b>	<b>6,70</b>	<b>358,70</b>	<b>0,65</b>	<b>0,72</b>	<b>31,57</b>			



# МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
491	Тефтели (с рисом)	60/50	8,13	10,83	11,95	176,57	189,11	43,99	218,31	0,63	112,35	0,2	0,28	7,86			
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0			
	Огурец свежий	15	0,11	0,01	0,48	2,19	10,04	1,83	5,48	0,08	0	0,04	0	2,6			
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9			
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,24	11,99	58,82	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>502</b>	<b>16,59</b>	<b>16,09</b>	<b>82,96</b>	<b>538,00</b>	<b>222,24</b>	<b>61,43</b>	<b>224,79</b>	<b>2,78</b>	<b>143,33</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>12,36</b>			
	<b>Обед</b>																
268	Салат "Сезонный"	60	0,66	2,99	5,92	50,59	69,67	15,36	43,2	0,32	0	0,04	0,08	8,22			
45	Пуштые шьд (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	1,45	3,60	19,84	123,78	125,59	29,4	188,97	1,3	99,46	0,18	0,14	10,87			
10	Котлета, рубленая куриная	90	15,06	9,52	13,38	172,83	126,99	17,66	86,51	1,49	84	0,07	0,14	0			
75	Соус сметанный с томатом	25	0,56	2,41	2,63	31,43	5,28	11,15	16,75	0,22	0	0,04	0,04	1,65			
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,23	11,55	56,64	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>821</b>	<b>26,81</b>	<b>24,00</b>	<b>113,37</b>	<b>748,47</b>	<b>334,77</b>	<b>81,75</b>	<b>363,92</b>	<b>4,07</b>	<b>214,44</b>	<b>0,36</b>	<b>0,42</b>	<b>20,74</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1323</b>	<b>43,40</b>	<b>40,09</b>	<b>196,33</b>	<b>1286,47</b>	<b>557,01</b>	<b>143,18</b>	<b>588,71</b>	<b>6,85</b>	<b>357,77</b>	<b>0,60</b>	<b>0,71</b>	<b>33,10</b>			



# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,20	5,72	32,24	208,02	84,99	37,48	102,1	0,82	61,44	0,07	0,1	7,51			
65	Омлет с сыром	60	7,77	8,39	1,06	120,10	105,75	13,91	126,67	1,08	50,39	0,11	0,16	5,05			
265	Вагрушка наливная	49	4,58	5,57	25,66	172,95	35,87	1,23	11,06	0,5	32,83	0,06	0,03	1,98			
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>509</b>	<b>16,55</b>	<b>19,68</b>	<b>78,92</b>	<b>576,92</b>	<b>227,21</b>	<b>52,62</b>	<b>239,83</b>	<b>2,46</b>	<b>144,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>14,54</b>			
	<b>Обед</b>																
157	Салат "Степной" из разных овощей	65	1,03	2,50	6,53	50,37	32,34	13,52	32,21	0,41	0	0,05	0,07	4,28			
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	7,33	10,75	97,58	143,4	10,1	45,15	0,33	94,5	0,05	0,09	9,89			
179	Котлетка "Донская"	90	13,87	10,17	9,40	162,49	137,14	16,3	131,26	0,43	82,58	0,1	0,16	1,08			
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	34,34	127,14	1,84	34,42	0,18	0,09	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,30	15,10	74,07	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>839</b>	<b>26,80</b>	<b>26,76</b>	<b>103,24</b>	<b>706,95</b>	<b>336,21</b>	<b>86,21</b>	<b>338,92</b>	<b>4,02</b>	<b>211,50</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>21,00</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1348</b>	<b>43,35</b>	<b>46,44</b>	<b>182,16</b>	<b>1283,87</b>	<b>563,42</b>	<b>138,83</b>	<b>578,75</b>	<b>6,48</b>	<b>356,16</b>	<b>0,66</b>	<b>0,72</b>	<b>35,54</b>			



# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	<b>Завтрак</b>																
118	Каша пшеничная молочная	150/10	6,45	13,29	24,72	292,37	150,94	42,37	164,64	1,87	149,4	0,21	0,19	0,19	3,94		
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,57	0,32	18,58	74,52	12,94	2,1	8,61	0,02	0	0,02	0,01	0,01	3,6		
417	Вагрушка с творогом	67	8,49	2,68	19,97	138,07	64,07	5,97	50,28	0,23	2,97	0,01	0,07	0,07	0,02		
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	0,02	5		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>527</b>	<b>16,02</b>	<b>16,46</b>	<b>83,54</b>	<b>583,20</b>	<b>233,63</b>	<b>51,92</b>	<b>225,01</b>	<b>2,42</b>	<b>152,37</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>12,56</b>		
	<b>Обед</b>																
156	Салат из белокочанной капусты	70	1,06	3,49	6,75	63,21	28,03	11,28	32,3	0,38	0	0,03	0,06	0,06	3,02		
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	114,12	7,72	36,48	0,51	82	0,04	0,06	0,06	1,5		
496	Котлеты рыбные любительские	90	11,34	7,61	6,14	128,90	143,69	20,24	168,5	0,92	92,37	0,07	0,14	0,14	0,72		
87	Пюре картофельное	175	3,78	6,31	27,79	181,46	47,2	38,09	111,57	1,39	41,39	0,19	0,15	0,15	6,93		
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	0	8,82		
	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,27	13,77	67,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0,01	0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>848,5</b>	<b>25,69</b>	<b>25,53</b>	<b>101,31</b>	<b>706,57</b>	<b>344,92</b>	<b>87,42</b>	<b>379,72</b>	<b>4,00</b>	<b>215,76</b>	<b>0,37</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>20,99</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1375,50</b>	<b>41,71</b>	<b>41,99</b>	<b>184,85</b>	<b>1289,77</b>	<b>578,55</b>	<b>139,34</b>	<b>604,73</b>	<b>6,42</b>	<b>368,13</b>	<b>0,62</b>	<b>0,71</b>	<b>0,71</b>	<b>33,55</b>		