



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Натальинская СОШ»  
С.В. Маркова  
«31» декабря 2019 г.  
Приказ - 01-10/527  
от 31.12.19г.

## Примерное двенадцатидневное меню завтраков, обедов для учащихся с 7-10 лет

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

## МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
88	Каша манная молочная	200	5.06	6.37	23.17	170.02	139.79	32.19	118.84	0.61	0	0	0	0.07	4.75
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	22	4.8	76.8	1	0	0	0	0.03	0
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	7.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		16.79	15.08	65.71	465.84	330.54	109.5	363.12	5.92	0	0	0	0.23	21.87
	<b>Обед</b>														
15	свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	0	0	0.04	14.91
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.25	4.00	15.85	117.65	70.72	58.78	114.5	2.05	0	0	0	0.17	12.32
92	Вермишель отварная (гарнир)	150	4.17	3.65	25.43	153.55	10.98	5.76	32.23	0.59	0	0	0	0.05	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11.75	12.53	2.81	171.28	26.74	26.01	132.96	1.94	0	0	0	0.04	2.16
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		26.08	20.99	93.46	672.83	218.81	184.07	440.81	8.32	0	0	0	0.45	42.15
	<b>Итого за день</b>		42.87	36.07	159.17	1138.67	549.35	293.57	803.93	14.24	0	0	0	0.68	64.02

## МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19.52	26.30	3.48	328.18	137.9	22.6	298.36	3.36	0	0	0	0.1	0.28
271	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		26.29	30.93	39.19	541.40	374.7	93.08	472.82	7.13	0	0	0	0.21	22.39
<b>Обед</b>															
10	свежие огурцы порционно	60	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	0	0	0.04	14.91
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1.50	5.20	8.30	87.00	22.6	53.07	103.24	0.6	0	0	0	0.1	6.9
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6.05	5.81	42.35	247.65	172.92	75.93	193.4	1.37	0	0	0	0.1	11.62
14/8	Котлеты мясные паровые	80	11.80	11.40	6.20	175.00	47.69	17.86	144.67	1.74	0	0	0	0.05	0.4
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.49	0.03	18.26	72.13	23.4	56.64	67.51	1.7	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		25.26	23.22	106.22	740.00	294.13	240.38	602.43	7.92	0	0	0	0.44	46.59
	<b>Итого за день</b>		51.55	54.15	145.41	1281.40	668.83	333.46	1075.3	15.05	0	0	0	0.65	68.98

## МЕНЮ

День: 3

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
11/4	Каша пшеничная молочная	200	6.03	6.90	27.01	194.45	146	54	164.53	1.22	0	0	0	0.14	5.8
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		8.93	14.79	62.85	421.14	235.2	116.23	251.99	4.9	0	0	0	0.25	27.8
<b>Обед</b>															
1	Кукуруза	60	1.24	0.21	6.12	33.97	11.62	4.7	14.62	0.42	0	0	0	0	7.2
37	Суп картофельный с клёцками	200	1.82	2.12	10.75	70.38	9.39	11.53	34.22	0.49	0	0	0	0.05	3.27
1/2	Бульон куриный	125	4.11	3.85	0.25	52.07	59.2	40.28	77.52	1.07	0	0	0	0.05	9.65
200	Капуста тушеная	150	5.60	4.64	21.41	149.39	131.52	49.85	98.36	1.82	0	0	0	0.08	49.56
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14.34	11.70	11.86	211.06	36.81	19.13	129.07	1.43	0	0	0	0.08	0.3
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0.01	18.35	71.47	76.69	52.28	61.58	1.14	0	0	0	0.05	12.68
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		32.18	23.19	97.58	732.76	343.22	202.65	493.23	8.33	0	0	0	0.41	82.66
	<b>Итого за день</b>		41.11	37.98	160.43	1153.90	578.42	318.88	745.22	13.23	0	0	0	0.66	110.46

## МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5.10	5.88	24.68	172.03	137.06	54.08	147.8	1.21	0	0	0	0.09	4.73
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	7.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		15.70	13.98	66.94	457.66	455.81	134.84	405.28	5.63	0	0	0	0.22	21.96
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	60	0.56	3.70	3.82	51.19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.49	2.54	6.02	53.37	84.94	51.7	74.42	1.22	0	0	0	0.07	20.45
1/8	Фрикадельки мясные	30	6.30	5.06	0.24	71.70	6.81	7.86	62.65	0.9	0	0	0	0.02	0.29
192	Рис припущенный	150	4.46	4.94	28.07	177.42	62.14	40.54	122.74	1.46	0	0	0	0.17	14.39
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9.70	5.20	4.00	101.70	39.8	31.88	150.53	0.7	0	0	0	0.08	2.2
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		27.76	22.13	89.25	671.93	294.53	213.5	555.71	7.47	0	0	0	0.49	50.09
	<b>Итого за день</b>		43.46	36.11	156.19	1129.59	294.53	348.34	960.99	13.1	0	0	0	0.71	72.05

## МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20.35	17.64	19.10	319.02	186.01	40.3	251.38	0.99	0	0	0	0.07	1.84
171	Соус молочный сладкий	20	0.50	0.94	2.97	21.94	18.33	3.1	13.96	0.05	0	0	0	0.01	0.38
1	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		23.67	19.22	57.78	501.59	291.14	105.63	349.8	4.7	0	0	0	0.19	24.22
<b>Обед</b>															
14	свежий огурец порционный	60	0.49	0.06	1.52	8.46	15.18	8.58	25.76	0.37	0	0	0	0.02	6.08
5/2	Свекольник со сметаной	200	1.74	4.37	11.68	92.76	83.93	57.66	90.99	1.76	0	0	0	0.08	15.05
3/3	Картофельное пюре	150	4.46	4.94	28.07	177.42	62.14	40.54	122.74	1.46	0	0	0	0.17	14.39
б/н	Колбаса Докторская	80	9.77	15.49	1.09	182.64	20.41	15.31	123.88	1.19	0	0	0	0.12	0
240	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	17.19	68.24	6.03	3.13	3.83	0.8	0	0	0	0.01	1.6
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		21.37	25.66	88.39	673.94	205.68	150.1	445.06	7.54	0	0	0	0.5	37.12
	<b>Итого за день</b>		45.04	44.88	146.17	1175.53	496.82	255.73	794.86	12.24	0	0	0	0.69	61.34

## МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Обед</b>															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.20	6.60	29.30	206.00	137.2	0	0	3.2	0	0	0	0.2	5.8
192	Бифштекс	80	17.90	17.40	0.30	230.00	19.9	0	0	2.6	0	0	0	0.1	0.1
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		30.35	24.69	76.70	652.55	257.94	81.52	145.37	8.99	0	0	0	0.45	18.66
	<b>Итого за день</b>		30.35	24.69	76.70	652.55	257.94	81.52	145.37	8.99	0	0	0	0.45	18.66

## МЕНЮ

День: 7

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
98	Каша рисовая молочная жидкая	200	2.90	4.41	26.55	158.40	59.1	33.28	84.22	0.63	0	0	0	0.04	4.44
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	61.17	101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		11.03	10.45	64.40	398.02	332.42	98.54	284.78	4.22	0	0	0	0.16	23.81
	<b>Обед</b>														
15	свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	0	0	0.04	14.91
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2.46	2.63	11.80	81.53	98.63	50.86	102.62	1.18	0	0	0	0.1	13.25
34/2	Гренки (сухарики)	20	1.71	0.17	10.75	52.60	4.22	2.92	13.57	0.23	0	0	0	0.02	0
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.22	6.31	35.74	235.95	13.57	120.06	180.65	4.03	0	0	0	0.21	0
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12.77	12.74	4.56	183.99	51.5	18.26	142.38	1.62	0	0	0	0.05	0.37
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		31.07	22.66	112.22	784.42	278.29	285.62	600.34	10.8	0	0	0	0.57	41.29
	<b>Итого за день</b>		42.10	33.11	176.62	1182.44	610.71	384.16	885.12	15.02	0	0	0	0.73	65.1



## МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: Учащиеся с 7-] \_\_\_\_\_

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19.52	26.30	3.48	328.18	137.9	22.6	298.36	3.36	0	0	0	0.1	0.28
12/10	Чай с молоком	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
6/13	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06	2.4	0	3	0.02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		22.42	34.19	39.32	554.87	227.1	84.83	385.82	7.04	0	0	0	0.21	22.28
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	60	0.56	3.70	3.82	51.19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7.24	4.11	12.97	119.11	72.97	69.19	162.75	1.62	0	0	0	0.14	15.35
4/8	Плов из мяса говядины	180	13.30	14.90	31.10	313.00	19.2	38	158.59	1.96	0	0	0	0.06	0.86
5	Компот из чернослива и изюма	200	0.65	0.03	21.59	85.72	86.55	58.67	70.47	1.34	0	0	0	0.05	12.79
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		26.51	23.40	98.32	713.44	196.71	190.74	469.67	6.88	0	0	0	0.35	29
	<b>Итого за день</b>		48.93	57.59	137.64	1268.31	423.81	275.57	855.49	13.92	0	0	0	0.56	51.28

## МЕНЮ

День: 9

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
22/2	Суп молочный с крупой	200	3.53	4.20	14.15	108.37	144.36	42.38	123.52	0.69	0	0	0	0.06	7.12
5/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	15.64	107.18	147.36	55.55	135.5	1.55	0	0	0	0.06	7.12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		14.13	12.30	56.41	394.00	463.11	123.14	381	5.11	0	0	0	0.19	24.35
<b>Обед</b>															
14	свежий огурец порционный	60	0.49	0.06	1.52	8.46	15.18	8.58	25.76	0.37	0	0	0	0.02	6.08
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1.80	4.25	8.85	80.77	90.48	55.34	86.09	1.6	0	0	0	0.07	17.62
3/3	Картофельное пюре	150	4.46	4.94	28.07	177.42	62.14	40.54	122.74	1.46	0	0	0	0.17	14.39
14/8	Биточки мясные паровые	80	11.40	11.10	5.20	167.00	8.2	17.05	123.48	1.4	0	0	0	0.05	1.08
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0.28	0.01	18.48	71.81	75.5	51.42	60.41	1.12	0	0	0	0.05	12.66
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		23.19	21.02	90.96	649.88	269.49	197.81	496.34	7.91	0	0	0	0.46	51.83
	<b>Итого за день</b>		37.32	33.32	147.37	1043.88	732.6	320.95	877.34	13.02	0	0	0	0.65	76.18

## МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.38	7.41	27.20	201.67	137.27	72.92	193.3	1.67	0	0	0	0.16	6.42
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	22	4.8	76.8	1	0	0	0	0.03	0
12/10	Чай с молоком	200	1.40	1.42	11.23	61.17	101.93	40.05	78.58	0.72	0	0	0	0.05	9.26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		15.64	14.06	65.33	451.48	282.59	134.73	380.66	6.15	0	0	0	0.31	25.68
<b>Обед</b>															
15	свежие помидоры порционно	60	0.66	0.12	2.27	13.80	9.53	12	15.75	0.55	0	0	0	0.04	14.91
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.74	1.10	11.35	63.42	67.1	48.87	71.65	1.2	0	0	0	0.08	13.16
4/9	Плов из мяса кур	200	19.13	17.45	32.95	368.25	54.43	62.45	231.09	2.28	0	0	0	0.11	7.23
241	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	82.85	56.64	67.51	1.23	0	0	0	0.05	12.76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		26.78	19.36	93.67	662.02	231.9	204.84	463.86	7.22	0	0	0	0.38	48.06
	<b>Итого за день</b>		42.42	33.42	159.00	1113.50	514.49	339.57	844.52	13.37	0	0	0	0.69	73.74

## МЕНЮ

День: 11

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
15/4	Каша пшеничная	200	5.58	6.35	26.59	186.06	138.03	32.24	103.1	0.51	0	0	0	0.05	5.8
260	Чай с лимоном	200	0.10	0.02	9.28	36.99	51.59	34.69	40.77	0.72	0	0	0	0.03	10.12
8/13	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.16	11.68	56.10	3.74	5.53	14.57	0.39	0	0	0	0.03	0
6/13	Сыр	15	3.95	3.99	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	0	0	0	0	0.11
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.08	16	9	11	2.2	0	0	0	0.03	10
	<b>Итого за прием</b>		11.68	10.92	57.35	376.82	359.36	89.71	259.44	3.93	0	0	0	0.14	26.03
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	60	0.56	3.70	3.82	51.19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1.81	4.43	11.03	92.55	71.24	51.56	84.88	1.36	0	0	0	0.09	16.81
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5.31	3.77	32.41	187.80	12.83	5.76	32.23	0.59	0	0	0	0.05	0
40/8	Сосиски отварные	80	7.49	12.06	0.64	141.04	16	26.01	132.96	1.15	0	0	0	0.02	0
8/10	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.00	24.50	97.00	5.8	0	0	0.2	0	0	0	0	1.2
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		20.03	24.62	101.24	714.00	123.86	108.21	327.93	5.26	0	0	0	0.26	18.01
	<b>Итого за день</b>		31.71	35.54	158.59	1090.82	483.22	197.92	587.37	9.19	0	0	0	0.4	44.04

## МЕНЮ

День: 12

Возрастная категория: Учащие

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
192	Рис припущенный	150	4.46	4.94	28.07	177.42	62.14	40.54	122.74	1.46	0	0	0	0.17	14.39
228	Соус томатный	30	0.36	0.96	2.28	19.50	1.35	0	0	0.12	0	0	0	0	0.81
14/8	Биточки мясные паровые	80	11.40	11.10	5.20	167.00	8.2	17.05	123.48	1.4	0	0	0	0.05	1.08
271	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	9.09	34.77	65.41	45.27	52.48	0.9	0	0	0	0.04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2.38	0.23	16.82	80.78	5.39	7.96	20.98	0.56	0	0	0	0.04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63.64	12.6	16.92	56.88	1.4	0	0	0	0.06	0
	<b>Итого за прием</b>		21.02	17.67	73.48	543.11	155.09	127.74	376.56	5.84	0	0	0	0.36	28.28
	<b>Итого за день</b>		21.02	17.67	73.48	543.11	155.09	127.74	376.56	5.84	0	0	0	0.36	28.28