

Меню с 7 до 11 лет
Вторая неделя

6

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Вторая неделя Понедельник															
Завтрак															
фирменно	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	5,96	7,35	34,19	229,40	125,64	35,01	146,21	0,75	39,8	44,74	0,18	0,1	0,51
3	Сыр порционнo	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,36	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
-	Фрукты свежие	шт	1,96	0,78	20,78	106,08	73,5	28,42	49,98	4,31	0	10	60	0,39	129,36
692	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,67	19,68	99,25	52,9	5,99	37,67	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			15,92	14,33	88,65	556,50	381,41	74,56	307,35	5,3	87,02	107,84	60,25	0,52	130,21
Обед															
49	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	2,41	4,39	43,02	11,3	15,05	21,71	0,4	0	780,3	1,22	0,02	2,5
110	Борщ с капустой с картоф со сметаной	200/10	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	18,89	43,28	0,91	38,6	217,52	0,22	0,04	6,41
	Говядина отварная 10 на 1блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
451	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30	110	12,66	12,20	12,76	213,86	11,21	17,42	107,85	1,88	6,37	56,75	2,58	0,06	0,6
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
686	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0,23	0,05	13,43	53,98	2,91	0,74	1,33	0,08	0	0,13	0,01	0	1,04
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,23	27,04	97,86	764,56	91,78	83,19	302,62	6,04	74,47	1087,65	5,74	0,28	10,55
Полдник															
767	Булочка ванильная	100	7,87	7,04	55,66	323,99	17,95	11,28	65	0,97	14,25	15,6	3,62	0,1	0
335	Морковь тушенная с яблоками	100	1,30	3,86	10,21	84,80	30,5	34,14	51,22	1,03	29,5	1733,65	6,39	0,08	6,98
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			10,07	11,08	84,05	486,62	61,05	52,62	128,81	4,52	43,75	1749,25	10,19	0,2	10,58
Итого за день			53,23	52,45	270,55	1807,68	533,24	210,33	738,62	15,85	205,24	2944,75	76,19	0,99	151,34

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Вторник															
Завтрак															
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	83,36	15,18	204,98	2,61	301,53	332,74	0,75	0,07	0,14
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,36	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
101	Горошек зеленый порционно	35	1,06	0,07	2,23	17,14	6,86	7,2	21,27	0,24	0	17,5	0,07	0,04	3,43
686	Чай с лимоном и сахаром	186	0,23	0,05	13,43	53,98	2,91	0,74	1,33	0,08	0	0,13	0,01	0	1,04
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			21,37	22,60	31,50	419,06	222,49	28,27	301,08	3,07	339,75	393,57	0,91	0,12	4,72
Обед															
фирм	Салат "Ералаш"(капуста, яблоки, свекла, морк)	60	0,63	5,98	3,75	73,66	19,26	9,14	15,76	0,67	0	133,61	2,73	0,02	11,76
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	30,16	81,64	1,58	23,6	198,89	0,27	0,16	4,28
	Фрикадельки неа I блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	4,16	0,11	0,01	0,06
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/30	90	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	31,09	125,38	0,57	5,92	232,2	1,61	0,07	1,84
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	41,04	0,18	0,12	5,37
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,41	20,94	92,21	692,23	158,6	143,48	432,49	6,74	65,02	715,14	6,69	0,48	23,6
Полдник															
766	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,78	11,74	63,43	0,95	6,32	6,92	3,42	0,11	0
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник '			13,03	10,71	64,55	413,63	200,18	31,69	183,13	1,1	25,32	48,72	3,42	0,15	0,74
Итого за день			61,80	54,25	188,25	1524,92	581,28	203,44	916,69	10,91	430,09	1157,43	11,02	0,75	29,06

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Среда															
Завтрак															
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	28,60	21,02	40,12	466,10	304,49	43,66	345,68	0,98	131,1	151,38	0,72	0,09	0,51
Фирм	Напиток апельсиновый	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,09	0	0,7	0,02	0	2,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			30,66	21,23	75,94	617,34	307,99	44,73	347,54	1,07	131,1	152,08	0,73	0,09	2,6
Обед															
фирм	Салат из капусты с кукурузой	60	1,02	5,38	6,44	79,26	17,06	5,6	10,95	0,22	0	1,21	2,68	0,01	7,24
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	14,71	92,86	18,54	17,99	49,29	0,75	11,44	193,92	0,28	0,07	5,88
	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
Фирм	Филе тушен в смет. соусе из кур	40/50	10,38	17,80	3,91	218,68	25,96	13,36	103,58	1,05	47,35	63,94	3,16	0,04	0,88
511	Рис отварной с маслом	150	3,67	3,36	37,12	200,01	48,09	52,55	106,44	1,08	16	36,7	0,58	0,06	6,6
фирм	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	17,57	73,48	85,36	57,09	65,41	1,33	0	98,7	1,05	0,06	30,67
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			25,21	32,33	103,78	829,58	212,69	170,15	424,81	6,33	82,13	409,89	8,67	0,34	51,38
Полдник															
Фирменно	Лепешка сметанная	100	5,96	8,85	39,95	268,45	23,06	9,95	62,88	0,81	69,25	75,38	0,93	0,1	0,03
-	Сок фруктово-ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			6,86	9,03	58,13	346,28	35,66	17,15	75,48	3,33	69,25	75,38	1,11	0,12	3,63
Итого за день			62,74	62,60	237,86	1793,20	556,34	232,03	847,83	10,73	282,48	637,34	10,52	0,54	57,61

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Четверг															
Завтрак															
	Овощи порционно	30	0,24	0,03	0,74	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94
фирм	Биточки "Пышка" с соусом томатным 80/30	110	13,29	18,42	8,67	256,27	13	25,06	136,25	2,04	6,37	313,23	4,23	0,07	2,14
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	32,65	0,84	0,06	0
692	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,67	19,68	99,25	52,9	5,99	37,67	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,92	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			24,02	24,95	80,63	651,23	90,81	51,73	252,09	3,73	44,87	358,78	5,62	0,21	5,31
Обед															
71	Винегрет овощной	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	121,24	2,71	0,01	4,21
138	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	20,29	48,98	0,74	14,16	194,72	0,17	0,07	5,89
	Фрикадельки на 1 блюдо	20	4,06	2,90	0,18	43,14	2,86	4,15	33,23	0,54	2	4,16	0,11	0,01	0,06
436	Жаркое по-домашнему	150	12,18	13,61	23,55	272,60	27,28	43,72	178,45	2,75	0	10,67	2,75	0,18	29,27
Фирм	Напиток "Солнечный"	180	0,08	0,02	21,82	84,07	3,5	1,07	1,86	0,09	0	0,7	0,02	0	2,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			22,86	25,30	86,50	683,37	79,98	97,7	344,01	6,08	16,16	331,78	6,56	0,37	41,52
Полдник															
фирм	Пышка "Эстонская"	75	9,05	11,77	27,74	257,75	169,48	13,58	143,02	0,74	33,39	61,26	4	0,06	0,06
-	Молоко кипяченое	180	4,96	4,56	8,93	95,38	182,4	19,95	119,7	0,15	19	41,8	0	0,04	0,74
Итого за 'Полдник'			14,01	16,33	36,67	353,13	351,88	33,53	262,72	0,89	52,39	103,06	4	0,1	0,8
Итого за день			60,88	66,58	203,79	1687,73	522,67	182,96	858,85	10,71	113,42	793,63	16,17	0,67	47,63

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Пятница															
Завтрак															
302	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,41	7,30	35,79	241,75	132	45,14	172,89	1,19	36,2	41,42	0,16	0,18	0,53
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,36	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
-	Мармелад	30	0,12	0,00	22,34	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
741	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			19,28	14,66	103,30	624,59	291,36	57,38	301,65	1,78	83,5	110,1	0,83	0,22	0,64
Обед															
фирм	Салат "Молодость" (капуста, свекла)	60	0,99	5,64	6,07	80,86	24,96	11,26	22,03	0,61	0	1,56	2,7	0,01	13,38
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,61	4,59	7,33	80,62	35,46	16,79	39,15	0,64	32,66	212,14	0,18	0,05	10,1
-	Говядина отварная на 1 блюдо	10	2,68	1,92	0,00	27,99	1,15	2,64	21,06	0,35	0	0	0,06	0,01	0
Фирм	Котлета "Умка" с соусом томатным 80/30	110	12,72	12,63	14,13	230,93	30,53	23,16	127,25	1,9	24,87	80,81	2,91	0,09	0,9
330	Гороховое пюре	150	13,90	4,90	32,47	246,55	75,01	67,12	207,24	4,28	17,7	34,09	0,55	0,42	0
639	Компот из кураги	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			36,78	30,29	110,61	904,69	210,56	159,66	506,06	10,02	75,23	433,84	8,2	0,69	24,67
Полдник															
766	Сдоба обыкновенная	100	8,07	6,15	55,62	318,25	17,78	11,74	63,43	0,95	6,32	6,92	3,42	0,11	0
631	Компот из свежих яблок	180	0,35	0,14	24,86	99,31	13,72	4,96	8,54	0,83	0	1,8	10,8	0,06	9,5
Итого за 'Полдник '			8,42	6,29	80,48	417,57	31,51	16,7	71,96	1,78	6,32	8,72	14,22	0,17	9,5
Итого за день			64,48	51,24	294,39	1946,857	533,43	233,74	879,67	13,58	165,05	552,66	23,25	1,08	34,81

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Суббота															
Завтрак															
3	Сыр порционо	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,36	5,15	73,5	0,15	38,22	43,2	0,08	0,01	0,1
437	Гуляш из говядины	40/50	11,77	13,48	3,83	185,32	15,73	17,14	127,93	1,86	0	4,26	2,12	0,04	0,84
224	Рагу из овощей	150	2,97	6,66	18,35	151,76	37,42	34,68	75,42	1,26	45,73	601,53	0,39	0,11	13,3
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	13,24	51,61	0,39	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			21,24	24,79	54,10	532,86	182,9	56,97	276,84	3,31	83,95	648,98	2,59	0,15	14,24
Обед															
-	Фрукты свежие	шт	1,88	0,70	19,29	98,95	66	25,23	44,37	3,83	0	10	60	0,29	52,8
сб 198г	Суп картоф клецками	200	3,27	4,10	18,01	126,58	20,64	16,74	52,88	0,81	34,1	205,49	0,42	0,07	4,28
-	куры отварные на 1 блюдо	15	3,44	2,90	0,00	39,84	2,69	2,84	24,26	0,27	7,35	15,12	0,11	0,01	0,11
фирм	Жаркое из птицы	150	7,80	8,90	17,84	188,08	20,52	24,53	88,35	1,33	12,25	35,7	2,53	0,09	6,92
639	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,05	26,58	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '			21,27	17,21	105,76	690,93	148,81	101,38	281,69	8,02	53,7	371,55	64,46	0,52	64,39
Полдник															
741	Ватрушка с творогом	50	5,91	2,78	17,92	123,62	29,61	7,09	55,26	0,4	9,08	25,48	0,59	0,03	0,01
-	Сок фруктовое ягодный	180	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Итого за 'Полдник '			6,81	2,96	36,10	201,45	42,21	14,29	67,86	2,92	9,08	25,48	0,77	0,05	3,61
Итого за день			49,32	44,96	195,96	1425,23	373,92	172,65	626,39	14,25	146,72	1046,01	67,81	0,73	82,25