

### Меню-раскладка на понедельник (день 1)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |                |
|--------------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|                                      |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2           | С            | А            | Е            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           | K              |
| 1                                    | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9            | 10           | 11           | 12           | 13                        | 14            | 15            | 16           | 17             |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |              |              |              |                           |               |               |              |                |
| таб. 4 с<br>693                      | Каша пшеничная с маслом                  | 200          | 8,6                  | 10,8         | 49,6          | 366                             | 0,16          | 0,13         | 0,56         | 0            | 2,7          | 129,7                     | 112           | 41,3          | 1,4          | 242,66         |
| 3                                    | Какао на молоке                          | 200          | 4,9                  | 5            | 32,5          | 130,15                          | 0,02          | 0,13         | 1,69         | 0,03         | 0,12         | 125,55                    | 50            | 30,6          | 1,7          | 181            |
|                                      | Бутерброд с сыром Российским             | 30/30        | 10,42                | 8,38         | 21,51         | 105,4                           | 0,03          | 0,09         | 0,12         | 0            | 0,48         | 136                       | 99,8          | 8,2           | 0,39         | 54             |
|                                      | <u>Груша свежая</u>                      | 100          | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 44,1                            | 0,02          | 0,013        | 5            | 0            | 0            | 19                        | 16            | 12            | 2,3          | 81,3           |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                 |              | <b>24,32</b>         | <b>24,48</b> | <b>113,91</b> | <b>645,65</b>                   | <b>0,23</b>   | <b>0,363</b> | <b>7,37</b>  | <b>0,03</b>  | <b>3,3</b>   | <b>410,25</b>             | <b>277,8</b>  | <b>92,1</b>   | <b>5,79</b>  | <b>558,96</b>  |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |              |              |              |                           |               |               |              |                |
| 615,16                               | Салат из свежих огурцов,заправка         | 100          | 0,6                  | 7,1          | 3             | 79                              | 0,03          | 0,05         | 4,1          | 30           | 0,3          | 35                        | 46            | 13            | 0,5          | 140            |
| 140                                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,9                  | 4,5          | 24            | 120                             | 0,1           | 0,06         | 16,5         | 0            | 0,8          | 13,72                     | 205           | 23,94         | 0,98         | 463,75         |
| 369                                  | Рыба( филе ) отварная                    | 100          | 14                   | 1,2          | 0             | 88                              | 0,04          | 0,08         | 0,6          | 9,1          | 1,1          | 33                        | 181           | 24            | 0,7          | 441            |
| 600                                  | Соус сметанный                           | 50           | 1,2                  | 5,1          | 2,5           | 61                              | 0,02          | 0,02         | 0            | 15           | 0            | 14                        | 23            | 3             | 0,1          | 34             |
| 520                                  | Пюре картофельное                        | 150          | 3,15                 | 6,25         | 21,8          | 189                             | 0,15          | 0,1          | 5,6          | 3,99         | 0,15         | 37,96                     | 84            | 32,57         | 0,77         | 684            |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный         | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01         | 0            | 0            | 0            | 16,8                      | 90            | 29            | 2,8          | 55,8           |
| 639                                  | Компот из кураги                         | 200          | 1,2                  | 0            | 21,62         | 86,1                            | 0,04          | 0,02         | 2            | 0,18         | 7,6          | 80,6                      | 16            | 52,5          | 1,6          | 124            |
|                                      | Яблоко свежее                            | 250          | 1,02                 | 1,02         | 25            | 117,5                           | 0,079         | 0,045        | 25           | 0            | 0,57         | 40                        | 250,11        | 22,5          | 5,5          | 631,8          |
|                                      | <b>Итого за обед 7-11 лет</b>            |              | <b>27,69</b>         | <b>27,49</b> | <b>125,82</b> | <b>897,8</b>                    | <b>0,549</b>  | <b>0,385</b> | <b>53,8</b>  | <b>58,27</b> | <b>10,52</b> | <b>271,08</b>             | <b>895,11</b> | <b>200,51</b> | <b>12,95</b> | <b>2574,35</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11 лет</b>            |              | <b>52,01</b>         | <b>51,97</b> | <b>239,73</b> | <b>1543,45</b>                  | <b>0,779</b>  | <b>0,748</b> | <b>61,17</b> | <b>58,3</b>  | <b>13,82</b> | <b>681,33</b>             | <b>1172,9</b> | <b>292,61</b> | <b>18,74</b> | <b>3133,3</b>  |

**Меню-раскладка на вторник (день 2)**

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |             |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |             |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                      |                                  |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2          | С            | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe            | К           |
| 1                                    | 2                                | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9           | 10           | 11           | 12           | 13                        | 14            | 15            | 16            | 17          |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |                                  |              |                      |              |               |                                 |               |             |              |              |              |                           |               |               |               |             |
| таб,4 297                            | Каша гречневая с маслом          | 10/200       | 7,5                  | 11,75        | 38,75         | 347                             | 0,2           | 0,1         | 0            | 0,038        | 4,37         | 30                        | 180           | 122,5         | 1,62          | 230         |
| 684,686                              | Чай с сахаром, лимоном           | 200/15/7     | 0,3                  | 0            | 15,2          | 60                              | 0,07          |             | 2,2          | 0            | 0            | 16                        | 8             | 6             | 0,8           | 34          |
| 2                                    | Бутерброд с повидлом             | 30/40/10     | 8,9                  | 6,2          | 31,8          | 236                             | 0,025         | 0,03        | 0            | 0            | 0,6          | 6,1                       | 12,89         | 3,85          | 0,5           | 79          |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>         |              | <b>16,7</b>          | <b>17,95</b> | <b>85,75</b>  | <b>643</b>                      | <b>0,295</b>  | <b>0,13</b> | <b>2,2</b>   | <b>0,038</b> | <b>4,97</b>  | <b>52,1</b>               | <b>200,89</b> | <b>132,35</b> | <b>2,92</b>   | <b>343</b>  |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |                                  |              |                      |              |               |                                 |               |             |              |              |              |                           |               |               |               |             |
| 51                                   | Салат из свеклы с яблоком        | 100          | 1,38                 | 1,14         | 8,15          | 67,9                            | 0,02          | 0,04        | 8,18         | 10           | 4            | 41,2                      | 33            | 14,2          | 1,42          | 643         |
| 109                                  | Борщ                             | 10/250       | 1,96                 | 5,25         | 10,66         | 93                              | 0,02          | 0,05        | 12,05        | 0,24         | 1,53         | 69                        | 190           | 26            | 1             | 330         |
| 433                                  | Мясо тушеное (говядина)          | 110          | 12,63                | 9,75         | 4,29          | 145,2                           | 0,022         | 0,14        | 0            | 0            | 0            | 15,4                      | 195,8         | 20,9          | 2,64          | 337,7       |
| 587                                  | Соус томатный                    | 50           | 1,3                  | 4,8          | 4,7           | 70                              | 0             | 0,01        | 1,4          | 0            | 0            | 10                        | 46            | 4             | 0,4           | 97,5        |
| 511                                  | Рис отварной                     | 180          | 4,5                  | 7,4          | 46,3          | 274                             | 0,036         | 0,03        | 0            | 0,48         | 0,72         | 0,51                      | 63,75         | 32,31         | 0,61          | 61          |
| 631                                  | Компот из свежих яблок           | 200          | 0,2                  | 0            | 20,83         | 94,15                           | 0,02          | 0,01        | 5,4          | 0            | 0            | 6,67                      | 4             | 3,6           | 0,755         | 96          |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01        | 0            | 0            | 0            | 16,8                      | 90            | 29            | 2,8           | 55,8        |
|                                      | <b>ИТОГО за обед:</b>            |              | <b>25,59</b>         | <b>30,66</b> | <b>122,83</b> | <b>901,45</b>                   | <b>0,208</b>  | <b>0,29</b> | <b>27,03</b> | <b>10,72</b> | <b>6,25</b>  | <b>159,58</b>             | <b>622,55</b> | <b>130,01</b> | <b>9,625</b>  | <b>1621</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11 лет</b>    |              | <b>42,29</b>         | <b>48,61</b> | <b>208,58</b> | <b>1544,45</b>                  | <b>0,503</b>  | <b>0,42</b> | <b>29,23</b> | <b>10,76</b> | <b>11,22</b> | <b>211,68</b>             | <b>823,44</b> | <b>262,36</b> | <b>12,545</b> | <b>1964</b> |

### Меню-раскладка на среду (день 3)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |             |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |                |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|                                      |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2          | С             | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           | K              |
| 1                                    | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9           | 10            | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16           | 17             |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |                                   |              |                      |              |               |                                 |               |             |               |               |             |                           |               |               |              |                |
| 302г,4                               | Каша дружба                       | 200          | 5,35                 | 9,59         | 36,6          | 238                             | 0,04          | 0,04        | 1,33          | 1,39          | 1,5         | 142,8                     | 36            | 159,4         | 3,16         | 110            |
| 684                                  | Чай с сахаром молоком             | 200          | 1,6                  | 1,6          | 17,3          | 87                              | 0,02          | 0,08        | 0,6           | 0             | 0           | 66                        | 50            | 12            | 0,8          | 96             |
|                                      | Хлеб пшеничный                    | 50           | 3,5                  | 0,27         | 24,65         | 118                             | 0,058         | 0,01        | 0             | 0             | 0           | 10                        | 32            | 7             | 0,6          | 46,5           |
|                                      | Сыр российский                    | 40           | 10,7                 | 10,7         | 9             | 145,6                           | 0,02          | 0,12        | 0,32          | 104           | 0,48        | 352                       | 232           | 14,4          | 0,4          | 34,4           |
|                                      | Мандарин свежий                   | 195          | 1,56                 | 0,04         | 14,63         | 74,1                            | 0,11          | 0,05        | 74,1          | 0             | 0,39        | 68,25                     | 33,15         | 21,45         | 0,19         | 301            |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>          |              | <b>22,71</b>         | <b>22,2</b>  | <b>102,18</b> | <b>662,7</b>                    | <b>0,248</b>  | <b>0,3</b>  | <b>76,35</b>  | <b>105,39</b> | <b>2,37</b> | <b>639,05</b>             | <b>383,15</b> | <b>214,25</b> | <b>5,15</b>  | <b>587,9</b>   |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |                                   |              |                      |              |               |                                 |               |             |               |               |             |                           |               |               |              |                |
| 615,19                               | Салат из свежих помидор, заправка | 80           | 1,2                  | 3,28         | 2,88          | 47,2                            | 0,04          | 0,04        | 14,48         | 2,4           | 0,7         | 11,76                     | 26,4          | 12            | 0,48         | 197            |
| 139                                  | Суп гороховый картофельный        | 250          | 6,2                  | 5,6          | 22,3          | 167                             | 0,15          | 0,09        | 1             | 0             | 1,3         | 31,23                     | 326           | 35,37         | 0,79         | 695            |
| 436                                  | Жаркое по домашнему               | 280          | 21,93                | 15,72        | 30,24         | 350                             | 0,22          | 0,17        | 33,5          | 0             | 0           | 44,1                      | 263,2         | 75,1          | 26           | 279,35         |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный  | 30           | 1,81                 | 1,16         | 13,95         | 78,6                            | 0,09          | 0,01        | 0             | 0             | 0           | 16,8                      | 90            | 29            | 2,8          | 55,8           |
| 638                                  | Компот из изюма                   | 200          | 0,4                  | 0            | 17,42         | 69,1                            | 0             | 0,02        | 4             | 0             | 0,2         | 40,3                      | 10            | 21            | 1,57         | 345            |
|                                      | Банан свежий                      | 200          | 3                    | 9,6          | 47            | 192                             | 0,08          | 0,1         | 20            | 0             | 0           | 16                        | 56            | 84            | 1,2          | 696            |
|                                      | <b>Итого за обед</b>              |              | <b>34,54</b>         | <b>35,36</b> | <b>133,79</b> | <b>903,9</b>                    | <b>0,58</b>   | <b>0,43</b> | <b>72,98</b>  | <b>2,4</b>    | <b>2,2</b>  | <b>160,19</b>             | <b>771,6</b>  | <b>256,47</b> | <b>32,84</b> | <b>2268,15</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11 лет</b>     |              | <b>57,25</b>         | <b>57,56</b> | <b>235,97</b> | <b>1566,6</b>                   | <b>0,828</b>  | <b>0,73</b> | <b>149,33</b> | <b>107,8</b>  | <b>4,57</b> | <b>799,24</b>             | <b>1154,8</b> | <b>470,72</b> | <b>37,99</b> | <b>2856,1</b>  |

### Меню-раскладка на четверг (день 4)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |             |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |               |               |               |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                      |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2          | С             | А            | Е            | Ca                        | P            | Mg            | Fe            | K             |
| 1                                    | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9           | 10            | 11           | 12           | 13                        | 14           | 15            | 16            | 17            |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |                                   |              |                      |              |               |                                 |               |             |               |              |              |                           |              |               |               |               |
| 362                                  | Пудинг из творога ( запеченный)   | 150          | 20,1                 | 16,35        | 31,1          | 355,5                           | 0,08          | 0,33        | 0,3           | 90           | 2,4          | 111,3                     | 197,4        | 21,63         | 0,798         | 280           |
| 684,685                              | Чай с сахаром                     | 200/15       | 0,2                  | 0            | 15            | 58                              | 0,07          |             | 0             | 0            | 0            | 12                        | 6            | 6             | 0,8           | 24            |
|                                      | Бутерброд со сгущенным молоком    | 30/30        | 5,8                  | 2,65         | 31,8          | 112,5                           | 0,05          | 0,11        | 0,2           | 9,45         | 1,62         | 101,1                     | 37,9         | 14,4          | 0,42          | 109           |
|                                      | Груша свежая                      | 190          | 0,7                  | 0,6          | 19,57         | 89,3                            | 0,038         | 0,05        | 9,5           |              |              | 36,,1                     | 30,4         | 22,8          | 4,37          | 286           |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>          |              | <b>26,8</b>          | <b>19,6</b>  | <b>97,47</b>  | <b>615,3</b>                    | <b>0,238</b>  | <b>0,49</b> | <b>10</b>     | <b>99,45</b> | <b>4,02</b>  | <b>224,4</b>              | <b>271,7</b> | <b>64,83</b>  | <b>6,388</b>  | <b>699</b>    |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |                                   |              |                      |              |               |                                 |               |             |               |              |              |                           |              |               |               |               |
| 615, 16                              | Салат из свежих огурцов, заправка | 60           | 0,36                 | 4,26         | 1,8           | 47,4                            | 0,018         | 0,03        | 2,46          | 18           | 0,18         | 21                        | 27,6         | 7,8           | 0,3           | 84            |
| 132                                  | Рассольник Ленинградский          | 200          | 2,4                  | 3,6          | 16,08         | 108                             | 0,08          | 0,16        | 0,92          | 0,16         | 2,4          | 11,44                     | 154,4        | 20,72         | 0,74          | 727           |
| 443                                  | Плов из говядины                  | 230          | 24,84                | 15,57        | 46,47         | 402,5                           | 0             | 0,27        | 4,7           | 0            | 0,27         | 40,8                      | 0            | 98,7          | 4,8           | 362           |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный  | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01        | 0             | 0            | 0            | 16,8                      | 90           | 29            | 2,8           | 55,8          |
| 705                                  | Компот из плодов шиповника        | 200          | 0,68                 | 0,28         | 19,64         | 101,7                           | 0,014         | 0,26        | 100           | 0            | 7,4          | 12,3                      | 3,4          | 3,4           | 0,63          | 8             |
|                                      | Апельсин                          | 200          | 1,9                  | 0,4          | 16,13         | 85,3                            | 0,11          | 0,06        | 120           | 8            | 0,5          | 68                        | 46,6         | 0,27          | 0,6           | 394           |
|                                      | <b>Итого за обед</b>              |              | <b>33,8</b>          | <b>26,43</b> | <b>128,02</b> | <b>902,1</b>                    | <b>0,312</b>  | <b>0,79</b> | <b>228,08</b> | <b>26,16</b> | <b>10,75</b> | <b>170,34</b>             | <b>322</b>   | <b>159,89</b> | <b>9,87</b>   | <b>1630,8</b> |
|                                      | <b>Итого за день</b>              |              | <b>60,6</b>          | <b>46,03</b> | <b>225,49</b> | <b>1517,4</b>                   | <b>0,55</b>   | <b>1,28</b> | <b>238,08</b> | <b>125,6</b> | <b>14,77</b> | <b>394,74</b>             | <b>593,7</b> | <b>224,72</b> | <b>16,258</b> | <b>2329,8</b> |

### Меню-раскладка на пятницу (день 5)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |              |             |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |             |
|--------------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                                      |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2           | С           | А            | Е            | Ca                        | P             | Mg            | Fe          | K           |
| 1                                    | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9            | 10          | 11           | 12           | 13                        | 14            | 15            | 16          | 17          |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |             |              |              |                           |               |               |             |             |
| таб,4 297                            | Каша гречневая с маслом                  | 10/200       | 7,5                  | 11,75        | 38,75         | 347                             | 0,2           | 0,1          | 0           | 0,038        | 4,37         | 30                        | 180           | 122,5         | 1,62        | 230         |
| 684,686                              | Чай с сахаром, лимоном                   | 200/15/7     | 0,3                  | 0            | 15,2          | 60                              | 0,07          |              | 2,2         | 0            | 0            | 16                        | 8             | 6             | 0,8         | 34          |
| 2                                    | Бутерброд с повидлом                     | 30/40/10     | 8,9                  | 6,2          | 31,8          | 236                             | 0,025         | 0,03         | 0           | 0            | 0,6          | 6,1                       | 12,89         | 3,85          | 0,5         | 79          |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                 |              | <b>16,7</b>          | <b>17,95</b> | <b>85,75</b>  | <b>643</b>                      | <b>0,295</b>  | <b>0,13</b>  | <b>2,2</b>  | <b>0,038</b> | <b>4,97</b>  | <b>52,1</b>               | <b>200,89</b> | <b>132,35</b> | <b>2,92</b> | <b>343</b>  |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |             |              |              |                           |               |               |             |             |
| 43                                   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 0,84                 | 3,06         | 5,34          | 52,8                            | 0,02          | 0,06         | 9,54        | 36           | 5,2          | 21,4                      | 33            | 7,92          | 0,3         | 125         |
| 133                                  | Суп картофельный                         | 200          | 2,24                 | 2,4          | 16,4          | 96,8                            | 0,1           | 0,08         | 9,6         | 0            | 1,84         | 15,86                     | 164           | 20,63         | 1,07        | 556         |
| 461                                  | Тефтели из говядины                      | 90           | 8,28                 | 9,9          | 9,51          | 213,75                          | 0,33          | 0,16         | 0,81        | 0            | 0,6          | 16,85                     | 96,3          | 16,9          | 0,7         | 280         |
| 511                                  | Рис отварной                             | 180          | 4,5                  | 7,4          | 46,3          | 274                             | 0,036         | 0,011        | 0           | 0,48         | 0,72         | 0,51                      | 63,75         | 32,31         | 0,61        | 61,2        |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный         | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01         | 0           | 0            | 0            | 16,8                      | 90            | 29            | 2,8         | 55,8        |
| 638                                  | Компот из чернослива                     | 200          | 0,6                  | 0,2          | 24,32         | 103,9                           | 0             | 0,1          | 0,75        | 0            | 0,2          | 20,3                      | 46            | 25,5          | 0,72        | 124         |
|                                      | <b>Итого за обед 7-11лет</b>             |              | <b>20,08</b>         | <b>25,28</b> | <b>129,77</b> | <b>898,45</b>                   | <b>0,576</b>  | <b>0,421</b> | <b>20,7</b> | <b>36,48</b> | <b>8,56</b>  | <b>91,72</b>              | <b>493,05</b> | <b>132,26</b> | <b>6,2</b>  | <b>1202</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11лет</b>             |              | <b>36,78</b>         | <b>43,23</b> | <b>215,52</b> | <b>1541,45</b>                  | <b>0,871</b>  | <b>0,551</b> | <b>22,9</b> | <b>36,52</b> | <b>13,53</b> | <b>143,82</b>             | <b>693,94</b> | <b>264,61</b> | <b>9,12</b> | <b>1545</b> |

### Меню-раскладка на субботу (день 6)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |              |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |               |
|--------------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                                      |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2           | С            | А             | Е           | Са                        | Р            | Mg            | Fe           | К             |
| 1                                    | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9            | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14           | 15            | 16           | 17            |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |              |               |             |                           |              |               |              |               |
| 246/4                                | Каша молочная геркулесовая                   | 150          | 3,45                 | 6,3          | 18,3          | 176,25                          | 0,1           | 0,03         | 0,93         | 0,22          | 0,75        | 25,9                      | 105          | 43,34         | 1,18         | 106           |
| 684                                  | Чай с сахаром молоком                        | 200          | 1,6                  | 1,6          | 17,3          | 87                              | 0,02          | 0,08         | 0,6          | 0             | 0           | 66                        | 50           | 12            | 0,8          | 96            |
|                                      | Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,5                  | 0,27         | 24,65         | 118                             | 0,058         | 0,01         | 0            | 0             | 0           | 10                        | 32           | 7             | 0,6          | 46,5          |
|                                      | Сыр российский                               | 50           | 13,37                | 13,37        | 11,25         | 182                             | 0,02          | 0,15         | 0,4          | 130           | 0,6         | 440                       | 290          | 18            | 0,5          | 43            |
|                                      | Яблоко свежее                                | 150          | 0,62                 | 0,65         | 18            | 70,5                            | 0,047         | 0,027        | 15           | 0             | 0,34        | 24                        | 16,5         | 13,5          | 3,3          | 379           |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                     |              | <b>22,54</b>         | <b>22,19</b> | <b>89,5</b>   | <b>633,75</b>                   | <b>0,245</b>  | <b>0,297</b> | <b>16,93</b> | <b>130,22</b> | <b>1,69</b> | <b>565,9</b>              | <b>493,5</b> | <b>93,84</b>  | <b>6,38</b>  | <b>670,5</b>  |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |              |               |             |                           |              |               |              |               |
| 71                                   | Свекла отварная                              | 100          | 1,8                  | 0,1          | 9,8           | 48                              | 0,02          | 0,05         | 8,9          | 0             | 4,6         | 45                        | 51           | 26            | 1,7          | 342           |
| 139                                  | Суп гороховый картофельный                   | 250          | 6,2                  | 5,6          | 22,3          | 167                             | 0,15          | 0,87         | 1            | 0             | 1,3         | 31,23                     | 326          | 35,37         | 0,79         | 695           |
| 423,600                              | Бефстроганов из говядины со сметанным соусом | 50/110       | 15,36                | 13,85        | 3,74          | 185,9                           | 0,08          | 0,165        | 2,75         | 33            | 0           | 45,76                     | 198          | 44,55         | 4,95         | 343,2         |
| 508,г.4                              | Греча отварная с маслом                      | 180          | 10,08                | 9,36         | 49,6          | 314                             | 0,14          | 0,072        | 0            | 0,036         | 0,16        | 15,22                     | 129,6        | 87,98         | 5,77         | 165,6         |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный             | 30           | 1,81                 | 1,16         | 13,95         | 78,6                            | 0,09          | 0,01         | 0            | 0             | 0           | 16,8                      | 90           | 29            | 2,8          | 55,8          |
| 634                                  | Компот из черной смородины                   | 200          | 0,2                  | 0,8          | 26,1          | 109                             | 0,02          | 0,02         | 26           | 0             | 1           | 11,5                      | 9,9          | 9,3           | 0,5          | 184           |
|                                      | <b>Итого за обед 7-11лет</b>                 |              | <b>35,45</b>         | <b>30,87</b> | <b>125,49</b> | <b>902,5</b>                    | <b>0,5</b>    | <b>1,187</b> | <b>38,65</b> | <b>33,036</b> | <b>7,06</b> | <b>165,51</b>             | <b>804,5</b> | <b>232,2</b>  | <b>16,51</b> | <b>1785,6</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11лет</b>                 |              | <b>57,99</b>         | <b>53,06</b> | <b>214,99</b> | <b>1536,25</b>                  | <b>0,745</b>  | <b>1,484</b> | <b>55,58</b> | <b>163,3</b>  | <b>8,75</b> | <b>731,41</b>             | <b>1298</b>  | <b>326,04</b> | <b>22,89</b> | <b>2456,1</b> |

### Меню-раскладка на понедельник (день 7)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |            |               |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |               |                |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|                                      |                                  |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2         | С             | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe            | К              |
| 1                                    | 2                                | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9          | 10            | 11           | 12          | 13                        | 14            | 15           | 16            | 17             |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |                                  |              |                      |              |               |                                 |               |            |               |              |             |                           |               |              |               |                |
| 302г,4                               | Каша дружба                      | 200          | 5,35                 | 9,59         | 36,6          | 238                             | 0,04          | 0,04       | 1,33          | 1,39         | 1,5         | 142,8                     | 36            | 159,4        | 3,16          | 110            |
| 2                                    | Бутерброд с повидлом             | 30/40/10     | 8,9                  | 6,2          | 31,8          | 236                             | 0,025         | 0,03       | 0             | 0            | 0,6         | 6,1                       | 12,89         | 3,85         | 0,5           | 79             |
| 684                                  | Чай с сахаром молоком            | 200          | 1,6                  | 1,6          | 17,3          | 87                              | 0,02          | 0,08       | 0,6           | 0            | 0           | 66                        | 50            | 12           | 0,8           | 96             |
|                                      | Мандарин свежий                  | 195          | 1,56                 | 0,04         | 14,63         | 74,1                            | 0,11          | 0,05       | 74,1          | 0            | 0,39        | 68,25                     | 33,15         | 21,45        | 0,19          | 301            |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>         |              | <b>17,41</b>         | <b>17,43</b> | <b>100,33</b> | <b>635,1</b>                    | <b>0,195</b>  | <b>0,2</b> | <b>76,03</b>  | <b>1,39</b>  | <b>2,49</b> | <b>283,15</b>             | <b>132,04</b> | <b>196,7</b> | <b>4,65</b>   | <b>586</b>     |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |                                  |              |                      |              |               |                                 |               |            |               |              |             |                           |               |              |               |                |
|                                      | Огурец стерилизованный           | 60           | 0,48                 | 0            | 1,02          | 7,8                             | 0,012         | 0,01       | 3             | 0            | 0,1         | 13,8                      | 14,4          | 8,4          | 0,36          | 84             |
| 111                                  | Борщ сибирский                   | 8/200        | 3,12                 | 3,44         | 12,8          | 94,4                            | 0,06          | 0,03       | 14,86         | 30           | 2,2         | 38,34                     | 15,6          | 26,67        | 2,055         | 270            |
| 478                                  | Запеканка картофельная с мясом   | 250          | 18,5                 | 23,61        | 48,15         | 488                             | 0,32          | 0,17       | 47,82         | 0            | 1,63        | 40,43                     | 16,84         | 74,56        | 4,67          | 279,35         |
| 638                                  | Компот из изюма                  | 200          | 0,4                  | 0            | 17,42         | 69,1                            | 0,03          | 0,02       | 4             | 0            | 0,2         | 40,6                      | 10            | 21           | 1,6           | 345            |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01       | 0             | 0            | 0           | 16,8                      | 90            | 29           | 2,8           | 55,8           |
|                                      | Апельсин                         | 200          | 1,9                  | 0,4          | 16,13         | 85,3                            | 0,11          | 0,06       | 120           | 8            | 0,5         | 68                        | 46,6          | 0,27         | 0,6           | 394            |
|                                      | <b>Итого за обед с 7-11 лет</b>  |              | <b>28,02</b>         | <b>29,77</b> | <b>123,42</b> | <b>901,8</b>                    | <b>0,622</b>  | <b>0,3</b> | <b>189,68</b> | <b>38</b>    | <b>4,63</b> | <b>217,97</b>             | <b>193,44</b> | <b>159,9</b> | <b>12,085</b> | <b>1428,15</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11 лет</b>    |              | <b>45,43</b>         | <b>47,2</b>  | <b>223,75</b> | <b>1536,9</b>                   | <b>0,817</b>  | <b>0,5</b> | <b>265,71</b> | <b>39,39</b> | <b>7,12</b> | <b>501,12</b>             | <b>325,48</b> | <b>356,6</b> | <b>16,735</b> | <b>2014,2</b>  |

### Меню-раскладка на вторник (день 8)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |              |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |               |
|--------------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                                      |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2           | С             | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe            | K             |
| 1                                    | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9            | 10            | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16            | 17            |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |               |               |             |                           |               |               |               |               |
|                                      | Зеленый горошек                          | 80           | 2,56                 | 0,6          | 5,6           | 40                              | 0,096         | 0,14         | 8             | 0,058         | 0,14        | 16                        | 49,6          | 16            | 0,64          | 228           |
| 340                                  | Омлет натуральный                        | 180          | 14                   | 21,52        | 5,87          | 358,56                          | 0,095         | 0,7          | 0,6           | 155,9         | 0,4         | 140,35                    | 348           | 26,64         | 3,46          | 505           |
| 705                                  | Компот из плодов шиповника               | 200          | 0,68                 | 0,28         | 19,64         | 101,7                           | 0,014         | 0,26         | 100           | 0             | 7,4         | 12,3                      | 3,4           | 3,4           | 0,63          | 8             |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,5                  | 0,27         | 24,65         | 118                             | 0,058         | 0,01         | 0             | 0             | 0           | 10                        | 32            | 7             | 0,6           | 46,5          |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                 |              | <b>20,74</b>         | <b>22,67</b> | <b>55,76</b>  | <b>618,26</b>                   | <b>0,263</b>  | <b>1,11</b>  | <b>108,6</b>  | <b>155,96</b> | <b>7,94</b> | <b>178,65</b>             | <b>433</b>    | <b>53,04</b>  | <b>5,33</b>   | <b>787,5</b>  |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |               |               |             |                           |               |               |               |               |
|                                      | Помидор свежий                           | 100          | 1,1                  | 0,2          | 9,8           | 24                              | 0,06          | 0,01         | 25            | 50            | 0,8         | 14                        | 26            | 20            | 0,9           | 84            |
| 140                                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,9                  | 2,5          | 21            | 120                             | 0,1           | 0,06         | 16,5          | 0             | 0,25        | 15,56                     | 205           | 24,05         | 0,995         | 464           |
| 451                                  | Биточек мясной                           | 100          | 15,9                 | 14,4         | 16            | 261                             | 0             | 0,01         | 1,4           | 0             | 0           | 10                        | 46            | 4             | 0,4           | 97,5          |
| 332                                  | Макаронные изделия отварные              | 160          | 5,64                 | 8,61         | 37,65         | 235,74                          | 0,064         | 0,011        | 0             | 0             | 0,09        | 6,16                      | 36,26         | 8,61          | 0,91          | 39,46         |
| 638                                  | Компот из чернослива                     | 200          | 0,6                  | 0,2          | 24,32         | 103,9                           | 0             | 0,1          | 0,75          | 0             | 0,2         | 20,3                      | 0             | 25,5          | 0,72          | 124           |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный         | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01         | 0             | 0             | 0           | 16,8                      | 90            | 29            | 2,8           | 55,8          |
|                                      | <b>Итого за обед с 7-11 лет</b>          |              | <b>29,76</b>         | <b>28,23</b> | <b>136,67</b> | <b>901,84</b>                   | <b>0,314</b>  | <b>0,201</b> | <b>43,65</b>  | <b>50</b>     | <b>1,34</b> | <b>82,82</b>              | <b>403,26</b> | <b>111,16</b> | <b>6,725</b>  | <b>864,76</b> |
|                                      | <b>Итого за день с 7-11 лет</b>          |              | <b>50,5</b>          | <b>50,9</b>  | <b>192,43</b> | <b>1520,1</b>                   | <b>0,577</b>  | <b>1,311</b> | <b>152,25</b> | <b>206</b>    | <b>9,28</b> | <b>261,47</b>             | <b>836,26</b> | <b>164,2</b>  | <b>12,055</b> | <b>1652,3</b> |

### Меню-раскладка на понедельник (день 9)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |                |
|--------------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|                                      |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2           | С            | А            | Е            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           | K              |
| 1                                    | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9            | 10           | 11           | 12           | 13                        | 14            | 15            | 16           | 17             |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |              |              |              |                           |               |               |              |                |
| таб. 4 с<br>693                      | Каша пшеничная с маслом                  | 200          | 8,6                  | 10,8         | 49,6          | 366                             | 0,16          | 0,13         | 0,56         | 0            | 2,7          | 129,7                     | 112           | 41,3          | 1,4          | 242,66         |
| 3                                    | Какао на молоке                          | 200          | 4,9                  | 5            | 32,5          | 130,15                          | 0,02          | 0,13         | 1,69         | 0,03         | 0,12         | 125,55                    | 50            | 30,6          | 1,7          | 181            |
|                                      | Бутерброд с сыром Российским             | 30/30        | 10,42                | 8,38         | 21,51         | 105,4                           | 0,03          | 0,09         | 0,12         | 0            | 0,48         | 136                       | 99,8          | 8,2           | 0,39         | 54             |
|                                      | <u>Груша свежая</u>                      | 100          | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 44,1                            | 0,02          | 0,013        | 5            | 0            | 0            | 19                        | 16            | 12            | 2,3          | 81,3           |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                 |              | <b>24,32</b>         | <b>24,48</b> | <b>113,91</b> | <b>645,65</b>                   | <b>0,23</b>   | <b>0,363</b> | <b>7,37</b>  | <b>0,03</b>  | <b>3,3</b>   | <b>410,25</b>             | <b>277,8</b>  | <b>92,1</b>   | <b>5,79</b>  | <b>558,96</b>  |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |  |              |                      |              |               |                                 |               |              |              |              |              |                           |               |               |              |                |
| 615,16                               | Салат из свежих огурцов,заправка         | 100          | 0,6                  | 7,1          | 3             | 79                              | 0,03          | 0,05         | 4,1          | 30           | 0,3          | 35                        | 46            | 13            | 0,5          | 140            |
| 140                                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,9                  | 4,5          | 24            | 120                             | 0,1           | 0,06         | 16,5         | 0            | 0,8          | 13,72                     | 205           | 23,94         | 0,98         | 463,75         |
| 369                                  | Рыба( филе ) отварная                    | 100          | 14                   | 1,2          | 0             | 88                              | 0,04          | 0,08         | 0,6          | 9,1          | 1,1          | 33                        | 181           | 24            | 0,7          | 441            |
| 600                                  | Соус сметанный                           | 50           | 1,2                  | 5,1          | 2,5           | 61                              | 0,02          | 0,02         | 0            | 15           | 0            | 14                        | 23            | 3             | 0,1          | 34             |
| 520                                  | Пюре картофельное                        | 150          | 3,15                 | 6,25         | 21,8          | 189                             | 0,15          | 0,1          | 5,6          | 3,99         | 0,15         | 37,96                     | 84            | 32,57         | 0,77         | 684            |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный         | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01         | 0            | 0            | 0            | 16,8                      | 90            | 29            | 2,8          | 55,8           |
| 639                                  | Компот из кураги                         | 200          | 1,2                  | 0            | 21,62         | 86,1                            | 0,04          | 0,02         | 2            | 0,18         | 7,6          | 80,6                      | 16            | 52,5          | 1,6          | 124            |
|                                      | Яблоко свежее                            | 250          | 1,02                 | 1,02         | 25            | 117,5                           | 0,079         | 0,045        | 25           | 0            | 0,57         | 40                        | 250,11        | 22,5          | 5,5          | 631,8          |
|                                      | <b>Итого за обед 7-11 лет</b>            |              | <b>27,69</b>         | <b>27,49</b> | <b>125,82</b> | <b>897,8</b>                    | <b>0,549</b>  | <b>0,385</b> | <b>53,8</b>  | <b>58,27</b> | <b>10,52</b> | <b>271,08</b>             | <b>895,11</b> | <b>200,51</b> | <b>12,95</b> | <b>2574,35</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11 лет</b>            |              | <b>52,01</b>         | <b>51,97</b> | <b>239,73</b> | <b>1543,45</b>                  | <b>0,779</b>  | <b>0,748</b> | <b>61,17</b> | <b>58,3</b>  | <b>13,82</b> | <b>681,33</b>             | <b>1172,9</b> | <b>292,61</b> | <b>18,74</b> | <b>3133,3</b>  |

### Меню-раскладка на вторник (день 10)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |              |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |             |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                      |                                  |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2           | С            | А             | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe            | К           |
| 1                                    | 2                                | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9            | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16            | 17          |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |                                  |              |                      |              |               |                                 |               |              |              |               |             |                           |               |               |               |             |
| 302таб,4                             | Каша молочная молочная рисовая   | 150          | 5,89                 | 7,33         | 35,32         | 231,72                          | 0,2           | 0,02         | 1,58         | 1,04          | 1,7         | 152,32                    | 76,5          | 33,87         | 0,49,         | 472         |
| 684,686                              | Чай с сахаром, лимоном           | 200/15/7     | 0,3                  | 0            | 15,2          | 60                              | 0,07          | 0            | 2,2          | 0             | 0           | 16                        | 8             | 6             | 0,8           | 34          |
|                                      | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,7          | 94,4                            | 0,048         | 0,01         | 0            | 0             | 0,52        | 8                         | 25,6          | 5,6           | 0,48          | 37          |
|                                      | Сыр российский                   | 50           | 13,37                | 13,37        | 11,25         | 182                             | 0,02          | 0,15         | 0,4          | 130           | 0,6         | 440                       | 290           | 18            | 0,5           | 43          |
|                                      | Яблоко свежее                    | 150          | 0,62                 | 0,65         | 18            | 70,5                            | 0,047         | 0,027        | 15           | 0             | 0,34        | 24                        | 16,5          | 13,5          | 3,3           | 379         |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>         |              | <b>23,22</b>         | <b>21,67</b> | <b>99,47</b>  | <b>638,62</b>                   | <b>0,385</b>  | <b>0,207</b> | <b>19,18</b> | <b>131,04</b> | <b>3,16</b> | <b>640,32</b>             | <b>416,6</b>  | <b>76,97</b>  | <b>5,08</b>   | <b>965</b>  |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |                                  |              |                      |              |               |                                 |               |              |              |               |             |                           |               |               |               |             |
| 51                                   | Салат из свеклы с яблоком        | 100          | 1,38                 | 1,14         | 8,15          | 67,9                            | 0,02          | 0,04         | 8,18         | 10            | 4           | 41,2                      | 33            | 14,2          | 1,42          | 643         |
| 109                                  | Борщ                             | 10/250       | 1,96                 | 5,25         | 10,66         | 93                              | 0,02          | 0,05         | 12,05        | 0,24          | 1,53        | 69                        | 190           | 26            | 1             | 330         |
| 433                                  | Мясо тушеное (говядина)          | 110          | 12,63                | 9,75         | 4,29          | 145,2                           | 0,022         | 0,14         | 0            | 0             | 0           | 15,4                      | 195,8         | 20,9          | 2,64          | 337,7       |
| 587                                  | Соус томатный                    | 50           | 1,3                  | 4,8          | 4,7           | 70                              | 0             | 0,01         | 1,4          | 0             | 0           | 10                        | 46            | 4             | 0,4           | 97,5        |
| 511                                  | Рис отварной                     | 180          | 4,5                  | 7,4          | 46,3          | 274                             | 0,036         | 0,03         | 0            | 0,48          | 0,72        | 0,51                      | 63,75         | 32,31         | 0,61          | 61          |
| 631                                  | Компот из свежих яблок           | 200          | 0,2                  | 0            | 20,83         | 94,15                           | 0,02          | 0,01         | 5,4          | 0             | 0           | 6,67                      | 4             | 3,6           | 0,755         | 96          |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01         | 0            | 0             | 0           | 16,8                      | 90            | 29            | 2,8           | 55,8        |
|                                      | <b>ИТОГО за обед:</b>            |              | <b>25,59</b>         | <b>30,66</b> | <b>122,83</b> | <b>901,45</b>                   | <b>0,208</b>  | <b>0,29</b>  | <b>27,03</b> | <b>10,72</b>  | <b>6,25</b> | <b>159,58</b>             | <b>622,55</b> | <b>130,01</b> | <b>9,625</b>  | <b>1621</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11 лет</b>    |              | <b>48,81</b>         | <b>52,33</b> | <b>222,3</b>  | <b>1540,07</b>                  | <b>0,593</b>  | <b>0,497</b> | <b>46,21</b> | <b>141,8</b>  | <b>9,41</b> | <b>799,9</b>              | <b>1039,2</b> | <b>206,98</b> | <b>14,705</b> | <b>2586</b> |

### Меню-раскладка на среду (день 11)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |             |               |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |                |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|                                      |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2          | С             | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           | К              |
| 1                                    | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9           | 10            | 11           | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16           | 17             |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |                                   |              |                      |              |               |                                 |               |             |               |              |             |                           |               |               |              |                |
| 302т,4                               | Каша дружба                       | 200          | 5,35                 | 9,59         | 36,6          | 238                             | 0,04          | 0,04        | 1,33          | 1,39         | 1,5         | 142,8                     | 36            | 159,4         | 3,16         | 110            |
| 684                                  | Чай с сахаром молоком             | 200          | 1,6                  | 1,6          | 17,3          | 87                              | 0,02          | 0,08        | 0,6           | 0            | 0           | 66                        | 50            | 12            | 0,8          | 96             |
| 1                                    | Бутерброд с маслом                | 30/10        | 2,2                  | 15           | 13,6          | 230                             | 0,03          |             |               | 80           | 0,6         | 2,4                       | 3,8           | 14,5          | 1,4          | 147            |
|                                      | Мандарин свежий                   | 195          | 1,56                 | 0,04         | 14,63         | 74,1                            | 0,11          | 0,05        | 74,1          | 0            | 0,39        | 68,25                     | 33,15         | 21,45         | 0,19         | 301            |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>          |              | <b>10,71</b>         | <b>26,23</b> | <b>82,13</b>  | <b>629,1</b>                    | <b>0,2</b>    | <b>0,17</b> | <b>76,03</b>  | <b>81,39</b> | <b>2,49</b> | <b>279,45</b>             | <b>122,95</b> | <b>207,35</b> | <b>5,55</b>  | <b>654</b>     |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |                                   |              |                      |              |               |                                 |               |             |               |              |             |                           |               |               |              |                |
| 615,19                               | Салат из свежих помидор, заправка | 80           | 1,2                  | 3,28         | 2,88          | 47,2                            | 0,04          | 0,04        | 14,48         | 2,4          | 0,7         | 11,76                     | 26,4          | 12            | 0,48         | 197            |
| 139                                  | Суп гороховый картофельный        | 250          | 6,2                  | 5,6          | 22,3          | 167                             | 0,15          | 0,09        | 1             | 0            | 1,3         | 31,23                     | 326           | 35,37         | 0,79         | 695            |
| 436                                  | Жаркое по домашнему               | 280          | 21,93                | 15,72        | 30,24         | 350                             | 0,22          | 0,17        | 33,5          | 0            | 0           | 44,1                      | 263,2         | 75,1          | 26           | 279,35         |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный  | 30           | 1,81                 | 1,16         | 13,95         | 78,6                            | 0,09          | 0,01        | 0             | 0            | 0           | 16,8                      | 90            | 29            | 2,8          | 55,8           |
| 638                                  | Компот из изюма                   | 200          | 0,4                  | 0            | 17,42         | 69,1                            | 0             | 0,02        | 4             | 0            | 0,2         | 40,3                      | 10            | 21            | 1,57         | 345            |
|                                      | Банан свежий                      | 200          | 3                    | 9,6          | 47            | 192                             | 0,08          | 0,1         | 20            | 0            | 0           | 16                        | 56            | 84            | 1,2          | 696            |
|                                      | <b>Итого за обед</b>              |              | <b>34,54</b>         | <b>35,36</b> | <b>133,79</b> | <b>903,9</b>                    | <b>0,58</b>   | <b>0,43</b> | <b>72,98</b>  | <b>2,4</b>   | <b>2,2</b>  | <b>160,19</b>             | <b>771,6</b>  | <b>256,47</b> | <b>32,84</b> | <b>2268,15</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11 лет</b>     |              | <b>45,25</b>         | <b>61,59</b> | <b>215,92</b> | <b>1533</b>                     | <b>0,78</b>   | <b>0,6</b>  | <b>149,01</b> | <b>83,79</b> | <b>4,69</b> | <b>439,64</b>             | <b>894,55</b> | <b>463,82</b> | <b>38,39</b> | <b>2922,2</b>  |

### Меню-раскладка на четверг (день 12)

| № рец.                               | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины (мг) |             |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |               |               |               |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                      |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                 | В1            | В2          | С             | А            | Е            | Ca                        | P            | Mg            | Fe            | K             |
| 1                                    | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8             | 9           | 10            | 11           | 12           | 13                        | 14           | 15            | 16            | 17            |
| <b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b> |                                   |              |                      |              |               |                                 |               |             |               |              |              |                           |              |               |               |               |
| 362                                  | Пудинг из творога ( запеченный)   | 150          | 20,1                 | 16,35        | 31,1          | 355,5                           | 0,08          | 0,33        | 0,3           | 90           | 2,4          | 111,3                     | 197,4        | 21,63         | 0,798         | 280           |
| 684,685                              | Чай с сахаром                     | 200/15       | 0,2                  | 0            | 15            | 58                              | 0,07          |             | 0             | 0            | 0            | 12                        | 6            | 6             | 0,8           | 24            |
|                                      | Бутерброд со сгущенным молоком    | 30/30        | 5,8                  | 2,65         | 31,8          | 112,5                           | 0,05          | 0,11        | 0,2           | 9,45         | 1,62         | 101,1                     | 37,9         | 14,4          | 0,42          | 109           |
|                                      | Груша свежая                      | 190          | 0,7                  | 0,6          | 19,57         | 89,3                            | 0,038         | 0,05        | 9,5           |              |              | 36,,1                     | 30,4         | 22,8          | 4,37          | 286           |
|                                      | <b>ИТОГО за завтрак:</b>          |              | <b>26,8</b>          | <b>19,6</b>  | <b>97,47</b>  | <b>615,3</b>                    | <b>0,238</b>  | <b>0,49</b> | <b>10</b>     | <b>99,45</b> | <b>4,02</b>  | <b>224,4</b>              | <b>271,7</b> | <b>64,83</b>  | <b>6,388</b>  | <b>699</b>    |
| <b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>       |                                   |              |                      |              |               |                                 |               |             |               |              |              |                           |              |               |               |               |
| 615, 16                              | Салат из свежих огурцов, заправка | 60           | 0,36                 | 4,26         | 1,8           | 47,4                            | 0,018         | 0,03        | 2,46          | 18           | 0,18         | 21                        | 27,6         | 7,8           | 0,3           | 84            |
| 132                                  | Рассольник Ленинградский          | 200          | 2,4                  | 3,6          | 16,08         | 108                             | 0,08          | 0,16        | 0,92          | 0,16         | 2,4          | 11,44                     | 154,4        | 20,72         | 0,74          | 727           |
| 443                                  | Плов из говядины                  | 230          | 24,84                | 15,57        | 46,47         | 402,5                           | 0             | 0,27        | 4,7           | 0            | 0,27         | 40,8                      | 0            | 98,7          | 4,8           | 362           |
|                                      | Хлеб с микронутриентами Целебный  | 60           | 3,62                 | 2,32         | 27,9          | 157,2                           | 0,09          | 0,01        | 0             | 0            | 0            | 16,8                      | 90           | 29            | 2,8           | 55,8          |
| 705                                  | Компот из плодов шиповника        | 200          | 0,68                 | 0,28         | 19,64         | 101,7                           | 0,014         | 0,26        | 100           | 0            | 7,4          | 12,3                      | 3,4          | 3,4           | 0,63          | 8             |
|                                      | Апельсин                          | 200          | 1,9                  | 0,4          | 16,13         | 85,3                            | 0,11          | 0,06        | 120           | 8            | 0,5          | 68                        | 46,6         | 0,27          | 0,6           | 394           |
|                                      | <b>Итого за обед</b>              |              | <b>33,8</b>          | <b>26,43</b> | <b>128,02</b> | <b>902,1</b>                    | <b>0,312</b>  | <b>0,79</b> | <b>228,08</b> | <b>26,16</b> | <b>10,75</b> | <b>170,34</b>             | <b>322</b>   | <b>159,89</b> | <b>9,87</b>   | <b>1630,8</b> |
|                                      | <b>Итого за день 7-11</b>         |              | <b>60,6</b>          | <b>46,03</b> | <b>225,49</b> | <b>1517,4</b>                   | <b>0,55</b>   | <b>1,28</b> | <b>238,08</b> | <b>125,6</b> | <b>14,77</b> | <b>394,74</b>             | <b>593,7</b> | <b>224,72</b> | <b>16,258</b> | <b>2329,8</b> |