

Утверждаю  
Директор МКОУ  
ООШ д.Карманкино  
\_\_\_\_\_ Н.В. Морозова

**Примерное 10-дневное меню МКОУ ООШ д.Карманкино  
Кильмезского района Кировской области,  
весенне-летний период.**

День 1

Завтрак. Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/113	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/7	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	1,31
2/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,0	0,0	1,12	2,86	0,73	0,08
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Итого:		<b>16,53</b>	<b>24,4</b>	<b>124,48</b>	<b>785,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,28</b>	<b>1,36</b>	<b>206,01</b>	<b>125,11</b>	<b>7,67</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/113	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/7	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	1,31
2/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,0	0,0	1,12	2,86	0,73	0,08
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Итого:		<b>19,19</b>	<b>25,7</b>	<b>145,7</b>	<b>894,5</b>	<b>0,54</b>	<b>0,33</b>	<b>1,38</b>	<b>232,54</b>	<b>148,19</b>	<b>9,23</b>

Обед

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/25	Салат «Степной» с растительным маслом	80	1,2	4,8	5,9	71	0,05	0,04	3,41	13,64	14,77	0,45
2/124	Суп картофельный с лапшой домашней на м/к бул.	250	2,1	5,6	7,3	88	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	0,44
3/82	Плов из говядины	250	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0,03	0,0	12,41	9,74	0,99
4/639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	45,68	1,44

5	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
6	Яблоко	200	0,3	-	10	44				12		0,8
7	Конфеты шоколадные	60										
	Итого:		<b>33,75</b>	<b>41,3</b>	<b>269,42</b>	<b>1589,5</b>	<b>0,79</b>	<b>0,53</b>	<b>15,6</b>	<b>378,81</b>	<b>245,65</b>	<b>14,91</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/25	Салат «Степной» с растительным маслом	100	1,5	6,0	7,3	89	0,06	0,05	4,26	17,05	18,46	0,56
2/124	Суп картофельный с лапшой домашней на м/к бул.	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	0,04	12,00	41,5	15,20	0,52
3/82	Плов из говядины	300	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,03	0,0	14,27	11,21	1,13
4/639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	45,68	1,44
5	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,80	5,25
6	Яблоко	200	0,3	-	10	44				12		0,8
7	Конфеты шоколадные	60										
	Итого:		<b>43,14</b>	<b>46,35</b>	<b>330,95</b>	<b>1927</b>	<b>1,14</b>	<b>0,9</b>	<b>18,44</b>	<b>468,29</b>	<b>405,73</b>	<b>18,93</b>

## День 2

Завтрак, возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/311	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	200/6	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,16	0,25	140,31	31,22	0,48
2/192	Какао с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Итого:		<b>15,23</b>	<b>25</b>	<b>122,38</b>	<b>776,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>	<b>0,51</b>	<b>252,31</b>	<b>112,51</b>	<b>6,84</b>

Возраст: Старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/311	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,18	0,27	152,51	33,93	0,52
2/192	Какао с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Итого:		<b>17,69</b>	<b>26,2</b>	<b>143,4</b>	<b>882,5</b>	<b>0,42</b>	<b>0,39</b>	<b>0,53</b>	<b>278,71</b>	<b>134,02</b>	<b>8,44</b>

**Обед**

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/25	Помидоры свежие	80	0,18	-	0,74	4,7	-	-	9,12	2,9	-	0,76
2/124	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	1,9	5,5	12,0	105	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	0,97
3/82	Рагу овощное с мясом	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	0,15	1,13	70,66	174,66	5,3
4/639	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,4	0	0,04
5	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
6	сок	200	0,5	-	11,7	52	-	-	-	54	-	-
7	печенье	30	11,6	10,5	71,2	437	-	-	-	90,2	-	2,4
	Итого:		<b>43,03</b>	<b>49,5</b>	<b>305,76</b>	<b>1860,2</b>	<b>0,73</b>	<b>0,6</b>	<b>18,73</b>	<b>535,51</b>	<b>345,73</b>	<b>19,43</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/25	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76
2/124	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300\10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	0,06	9,54	42,93	25,02	1,16
3/82	Рагу овощное с мясом	230	10,9	8,9	43,9	303	0,23	0,17	1,30	81,26	200,86	6,09

4/639	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,4	0	0,04
5	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
6	сок	200	0,5	-	11,7	52	-	-	-	54	-	-
7	печенье	30	11,6	10,5	71,2	437	-	-	-	90,2	-	2,4
	Итого:		<b>52,27</b>	<b>53,55</b>	<b>365,87</b>	<b>2179,7</b>	<b>1,07</b>	<b>0,99</b>	<b>22,77</b>	<b>630,4</b>	<b>378,7</b>	<b>24,4</b>

### День 3

Завтрак, возраст 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/311	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	200/6	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,16	0,25	144,29	21,03	0,48
2/692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,06	0,26	53,33	6,09	0,10
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Сыр порциями	10	3,5	4,6	-	57	0,003	-	0,16	100	4,7	0,06
	Итого:		<b>20,74</b>	<b>17,4</b>	<b>125,68</b>	<b>743</b>	<b>0,363</b>	<b>0,34</b>	<b>0,67</b>	<b>353,62</b>	<b>107,02</b>	<b>6,88</b>

Возраст старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/311	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	250/6	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,18	0,27	156,84	22,86	0,52
2/692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,06	0,26	53,33	6,09	0,10
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Сыр порциями	10	3,5	4,6	-	57	0,003	-	0,16	100	4,7	0,06
	Итого:		<b>23,3</b>	<b>18,6</b>	<b>146,6</b>	<b>848</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>0,69</b>	<b>380,17</b>	<b>127,65</b>	<b>8,48</b>

### Обед

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	80	0,16	-	0,44	2,56	-	-	10,8	3,12	-	0,07

2/36	Рассольник ленинградский со смет на м\к бул.	250\10	2,2	5,7	6,7	89	0,04	0,04	7,51	37,49	19,97	0,67
3/66	Биточки из мяса говядины	100	21,2	6,3	0,4	143	0,16	0,14	0,57	20,80	29,94	0,61
4/520	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	1,39
5	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
6	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
7	яблоко	200	0,5	-	11,7	52	-	-	-	54	-	-
	Итого:		<b>58,92</b>	<b>72,53</b>	<b>263,06</b>	<b>1961,16</b>	<b>0,87</b>	<b>0,78</b>	<b>33,73</b>	<b>635,79</b>	<b>238,69</b>	<b>15,52</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	Огурец свежий	100	0,22		0,55	3,2			13,5	3,9		0,09
2/36	Рассольник ленинградский со смет на м\к бул.	300\10	2,6	6,5	8,0	103	0,05	0,04	9,01	43,47	23,82	0,81
3/66	Биточки из мяса говядины	120	23,5	7,0	0,4	158	0,18	0,16	0,62	22,94	33,11	0,67
4/520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	43,93	1,59
5	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
6	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
7	яблоко	200	0,5	-	11,7	52	-	-	-	54	-	-
	Итого:		<b>69,87</b>	<b>77,08</b>	<b>313,1</b>	<b>2281,3</b>	<b>1,26</b>	<b>1,18</b>	<b>40,03</b>	<b>732,93</b>	<b>253,4</b>	<b>19,67</b>

День 4

Завтрак: Возраст 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/262	Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	200/6	7,7	11,3	31,1	257	0,15	0,19	0,26	160,10	56,94	1,34
2/648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	10,0	119	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,03
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Итого:		<b>15,63</b>	<b>25,3</b>	<b>112,88</b>	<b>824,5</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>219,3</b>	<b>132,14</b>	<b>7,65</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/262	Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,20	0,28	174,03	61,90	1,46
2/648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	10,0	119	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,03
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Итого:		<b>18,29</b>	<b>26,7</b>	<b>133,5</b>	<b>930,5</b>	<b>0,51</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>247,23</b>	<b>155,9</b>	<b>9,33</b>

**Обед**

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76
2/36	Суп картофельный с макаронами на м\к бул.	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	1,9
3/73	Фрикадельки мясные	100	14,5	12,0	12,8	218	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	1,43
4/95	Капуста тушеная	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	0,06	1,13	61,81	68,69	1,36
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,4	0	0,04
6	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
7	Апельсин	200	0,7	-	6,3	33	-	-	45,0		-	-
	Итого:		<b>48,78</b>	<b>50</b>	<b>251,24</b>	<b>1741,2</b>	<b>0,94</b>	<b>0,71</b>	<b>46,39</b>	<b>431,53</b>	<b>310,29</b>	<b>16,32</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76
2/36	Суп картофельный с макаронами на м\к бул.	300	8,1	5,0	23,4	172	0,29					
3/73	Фрикадельки мясные	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,14	0,06	41,72	33,19	1,71

4/95	Капуста тушеная	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	0,06	1,13	61,81	68,69	1,36
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,4	0	0,04
6	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
7	Апельсин	200	0,7	-	6,3	33	-	-	45,0		-	-
	Итого:		<b>61,27</b>	<b>56,25</b>	<b>315,67</b>	<b>2113,7</b>	<b>1,31</b>	<b>1,12</b>	<b>66,82</b>	<b>533,36</b>	<b>338,7</b>	<b>20,99</b>

### День 5

#### Завтрак. Возраст 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/297	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	200/6	7,1	9,8	37,3	267	0,11	0,16	0,25	141,42	40,45	0,90
2/685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Сыр порциями	10	3,5	4,6	-	57	0,003	-	0,16	100	4,7	0,06
	Итого:		<b>19,94</b>	<b>17,6</b>	<b>124,78</b>	<b>741</b>	<b>0,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,67</b>	<b>350,62</b>	<b>126,44</b>	<b>7,28</b>

#### Возраст старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/297	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	250/8	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,18	0,27	153,72	43,97	0,98
2/685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Сыр порциями	10	3,5	4,6	-	57	0,003	-	0,16	100	4,7	0,06
	Итого:		<b>22,5</b>	<b>18,9</b>	<b>145,9</b>	<b>848</b>	<b>0,483</b>	<b>0,39</b>	<b>0,69</b>	<b>376,92</b>	<b>148,76</b>	<b>8,92</b>

### Обед

#### возраст 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	80	0,16	-	0,44	2,56	-	-	10,8	3,12	-	0,07



2/124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к бул.	250\10	2,9	2,8	17,9	110	0,08	0,06	6,6	15,10	20,93	0,86
3/436	Жаркое по - домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	0,15	5,01	25,78	49,83	3,21
5	Чай с сахаром	200	0,6	0,3	27,0	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57
6	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
7	Груша	200	0,3	-	10	44	-	-	39,2	26	-	0,6
	Итого:		<b>44,92</b>	<b>38,9</b>	<b>234,26</b>	<b>1475</b>	<b>0,77</b>	<b>0,66</b>	<b>142,28</b>	<b>459,71</b>	<b>237,76</b>	<b>15,71</b>

Возраст: Старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	Огурец свежий	100	0,22		0,55	3,2			13,5	3,9		
2/124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к бул.	300\10	3,4	3,3	21,4	132	0,1	0,07	7,92	18,12	25,12	1,03
3/436	Жаркое по - домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	0,20	5,65	31,40	61,60	4,28
5	Чай с сахаром	200	0,6	0,3	27,0	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57
6	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
7	Груша	200	0,3	-	10	44	-	-	39,2	26	-	0,6
	Итого:		<b>60,07</b>	<b>47,75</b>	<b>292,1</b>	<b>1852,5</b>	<b>1,13</b>	<b>1,08</b>	<b>146,96</b>	<b>547,43</b>	<b>257,24</b>	<b>20,74</b>

День 6

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/160	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	3,92	10,4	278,32	0,06		0,65	126,8	24,6	0,25
2/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Итого:		<b>13,83</b>	<b>19,52</b>	<b>97,98</b>	<b>807,82</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,91</b>	<b>239</b>	<b>105,89</b>	<b>6,61</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/160	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,1		0,81	147,2	27,9	0,38
2/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Итого:		<b>16,89</b>	<b>20,9</b>	<b>117,8</b>	<b>944,7</b>	<b>0,46</b>	<b>0,21</b>	<b>1,07</b>	<b>273,4</b>	<b>127,99</b>	<b>8,3</b>

**Обед**

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76
2/40	Суп картофельный с крупой на м\к буль.	250	2,1	5,6	7,3	88	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	0,44
3/82	Плов из говядины	250	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0,03	0,0	12,41	9,74	0,99
4/639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	45,68	1,44
6	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
7	яблоко	200	0,3	-	10	44	0,17		12,8	10,5	-	0,7
	Итого:		<b>16,25</b>	<b>12,1</b>	<b>139,96</b>	<b>737,7</b>	<b>0,46</b>	<b>0,21</b>	<b>35,03</b>	<b>160,56</b>	<b>105,77</b>	<b>7,45</b>

Возраст: Старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76
2/40	Суп картофельный с крупой на м\к буль.	250\10	2,5	6,4	8,7	102	0,03	0,04	12,00	41,5	15,2	0,52
3/82	Плов из говядины	300	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,03	0,0	14,27	11,21	1,13
4/639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	45,68	1,44

6	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
7	яблоко	200	0,3	-	10	44	0,17		12,8	10,5	-	0,7
	Итого:		<b>22,68</b>	<b>14,65</b>	<b>178,87</b>	<b>948,2</b>	<b>0,71</b>	<b>0,52</b>	<b>37,0</b>	<b>220,1</b>	<b>90,89</b>	<b>9,8</b>

## День 7

Завтрак. Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,16	0,74	226,4	48,92	0,84
2/685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Сыр порциями	10	3,5	4,6	-	57	0,003	-	0,16	100	4,7	0,06
	Итого:		<b>40,68</b>	<b>25,8</b>	<b>119,88</b>	<b>753,6</b>	<b>0,383</b>	<b>0,34</b>	<b>1,16</b>	<b>435,6</b>	<b>134,91</b>	<b>7,22</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,0	310,66	0,10	0,20	0,82	251,55	54,36	0,93
2/685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Сыр порциями	10	3,5	4,6	-	57	0,003	-	0,16	100	4,7	0,06
	Итого:		<b>47,53</b>	<b>31,09</b>	<b>141,4</b>	<b>868,66</b>	<b>0,463</b>	<b>0,41</b>	<b>1,24</b>	<b>474,75</b>	<b>159,15</b>	<b>8,87</b>

## Обед

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	80	0,16	-	0,44	2,56	-	-	10,8	3,12	-	0,07

2/124	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	1,9	5,5	12,0	105	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	0,97
3/82	Рагу овощное с мясом	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	0,15	1,13	70,66	174,66	5,3
4/639	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,4	0	0,04
5	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
6	бананы	100	1,1		14,7	62		32	10	19		2,5
7	коржик	60	7	17,1	62,9	446						
	Итого:		<b>23,78</b>	<b>31,1</b>	<b>177,78</b>	<b>1100,56</b>	<b>0,38</b>	<b>32,26</b>	<b>29,88</b>	<b>158,22</b>	<b>233,23</b>	<b>12,0</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	100	0,22		0,55	3,2			13,5	3,9		
2/124	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300\10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	0,06	9,54	42,93	25,02	1,16
3/82	Рагу овощное с мясом	230	10,9	8,9	43,9	303	0,23	0,17	1,30	81,26	200,86	6,09
4/639	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,4	0	0,04
5	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
6	бананы	100	1,1		14,7	62		32	10	19		2,5
7	коржик	60	7	17,1	62,9	446	-	-	-		-	
	Итого:		<b>30,57</b>	<b>33,95</b>	<b>216,8</b>	<b>1314,7</b>	<b>0,65</b>	<b>32,6</b>	<b>34,34</b>	<b>227,49</b>	<b>244,68</b>	<b>15,04</b>

## День 8

Завтрак: Возраст 7-11 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/311	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,18	0,26	156,68	53,46	1,42
2/692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,06	0,26	53,33	6,09	0,10
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04

5	Яйцо куриное	40	10,7	10,3	0,4	142				26,4		1,2
	Итого:		<b>29,53</b>	<b>36,4</b>	<b>131,28</b>	<b>975,5</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>1,01</b>	<b>282,88</b>	<b>130,47</b>	<b>8,89</b>

Возраст: Старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/311	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,18	0,26	156,68	53,46	1,42
2/692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,06	0,26	53,33	6,09	0,10
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
5	Яйцо куриное	40	10,7	10,3	0,4	142				26,4		1,2
	Итого:		<b>32,19</b>	<b>37,7</b>	<b>152,5</b>	<b>1084,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,52</b>	<b>309,41</b>	<b>153,55</b>	<b>10,56</b>

**Обед**

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76
2/132	Рассольник домашний со сметаной и м\к бул.	250\10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	0,07	6,71	23,14	23,19	0,87
3/66	Биточки из мяса говядины	100	21,2	6,3	0,4	143	0,16	0,14	0,57	20,80	29,94	0,61
4/520	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	1,39
5	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
6	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
7	шоколад	100	5,1	34,13	51,3	548,6	-	-	-	92	-	2,7
	Итого:		<b>67,98</b>	<b>91,53</b>	<b>362,26</b>	<b>2232,8</b>	<b>1,01</b>	<b>0,81</b>	<b>33,87</b>	<b>550,48</b>	<b>265,36</b>	<b>18,42</b>

Возраст; Старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76

2/132	Рассольник домашний со смет на м\к бул.	300\10	2,8	6,5	18,8	148	0,10	0,08	8,05	26,26	27,68	1,04
3/66	Биточки из мяса говядины	120	23,5	7,0	0,4	158	0,18	0,16	0,62	22,94	33,11	0,67
4/520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	43,93	1,59
5	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
6	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
7	Шоколад	100	5,1	34,13	51,3	548,6	-	-	-	92	-	2,7
	Итого:		<b>82,47</b>	<b>96,18</b>	<b>336,45</b>	<b>2564,3</b>	<b>1,39</b>	<b>1,22</b>	<b>36,8</b>	<b>641,06</b>	<b>283,16</b>	<b>22,65</b>

**День 9**

**Завтрак. Возраст 7-11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/438	Омлет натуральный со сливочным маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10		0,25	114,20	19,5	2,94
2/648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	10,0	119	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,03
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
5	Сыр порциями	10	3,5	4,6	-	57		-	0,16	100	4,7	0,06
	Итого:		<b>25,7</b>	<b>40,76</b>	<b>84,43</b>	<b>892,43</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>273,4</b>	<b>99,4</b>	<b>9,31</b>

**Возраст: старше 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1/438	Омлет натуральный со сливочным маслом	200/5	18,99	22,16	2,65	267,93	0,13		0,33	151,72	25,97	3,91
2/648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	10,0	119	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,03
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
5	Сыр порциями	10	3,5	4,6	-	57		-	0,16	100	4,7	0,06
	Итого:		<b>32,38</b>	<b>41,16</b>	<b>102,35</b>	<b>976,43</b>	<b>0,48</b>	<b>0,15</b>	<b>0,49</b>	<b>324,92</b>	<b>124,67</b>	<b>11,84</b>

**Обед**

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	80	0,16	-	0,44	2,56	-	-	10,8	3,12	-	0,07
2/36	Суп картофельный с макаронами на м\к бул.	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	1,9
3/73	Фрикадельки мясные	100	14,5	12,0	12,8	218	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	1,43
4/95	Капуста тушеная	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	0,06	1,13	61,81	68,69	1,36
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,4	0	0,04
6	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
7	Апельсин	200	0,7	-	6,3	33	-	-	45,0		-	-
	Итого:		<b>52,38</b>	<b>54,43</b>	<b>250,76</b>	<b>1796,06</b>	<b>0,94</b>	<b>0,71</b>	<b>64,76</b>	<b>531,75</b>	<b>314,99</b>	<b>14,84</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Огурец свежий	100	0,22		0,55	3,2			13,5	3,9		
2/36	Суп картофельный с макаронами на м\к бул.	300	8,1	5,0	23,4	172	0,29					
3/73	Фрикадельки мясные	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,14	0,06	41,72	33,19	1,71
4/95	Капуста тушеная	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	0,06	1,13	61,81	68,69	1,36
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,4	0	0,04
6	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
7	Апельсин	200	0,7	-	6,3	33	-	-	45,0		-	-
	Итого:		<b>64,76</b>	<b>60,85</b>	<b>315,3</b>	<b>2169,2</b>	<b>1,31</b>	<b>1,12</b>	<b>69,08</b>	<b>634,36</b>	<b>343,4</b>	<b>23,43</b>

**День 10**

**Завтрак. Возраст 7-11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/125	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	200/6	7,1	9,8	37,3	267	0,11	0,16	0,25	141,42	40,45	0,90
2/192	Какао с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	150	7,84	1,6	71,68	336	0,28	0,12	0,0	56,0	75,2	6,24
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
5	Яйцо куриное	40	10,7	10,3	0,4	142				26,4		1,2
	Итого:		<b>27,23</b>	<b>35,7</b>	<b>125,28</b>	<b>938,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,51</b>	<b>280,02</b>	<b>121,74</b>	<b>8,46</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1/311	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,18	0,27	153,72	43,97	0,98
2/192	Какао с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	200	9,8	2	89,6	420	0,35	0,15	0,0	70,0	94	7,8
4	Масло сливочное	20	0,09	12,4	0,1	112,5	-	-	-	3	-	0,04
	Яйцо куриное	40	10,7	10,3	0,4	142				26,4		1,2
	Итого:		<b>32,79</b>	<b>37</b>	<b>146,4</b>	<b>1045,5</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>0,53</b>	<b>306,32</b>	<b>144,07</b>	<b>10,1</b>

**Обед**

Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76
2/140	Суп крестьянский с крупой и сметаной на м\к буль.	250\10	2,9	2,8	17,9	110	0,08	0,06	6,6	15,10	20,93	0,86
3/66	Котлеты рубленые	80	9,76	10,87	8,41	170,66	0,05	0,14	0,28	65,47	20,27	0,81



4/520	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,14		5,83	25,34	1,33
5	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
6	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,14	0,06	0	28	37,6	3,12
7	Груша	200	0,3		10	44	-	-	39,2	26	-	0,6
	Итого:		<b>25,23</b>	<b>21,49</b>	<b>120,6</b>	<b>780,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,46</b>	<b>57,74</b>	<b>196,5</b>	<b>110,23</b>	<b>7,56</b>

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	Помидоры свежие	100	0,23	-	0,92	4,7	-	-	11,4	2,9	-	0,76
2/140	Суп крестьянский с крупой и сметаной на м\к буль.	300\10	3,4	3,3	21,4	132	0,10	0,07	7,92	18,12	25,12	1,03
3/66	Котлеты рубленые	100	12,2	13,58	10,52	213,34	0,07	0,16	0,28	81,83	25,33	1,02
4/688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,16	0	6,48	28,16	1,48
5	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
6	Хлеб ржаной	100	8,85	1,65	66,75	325,5	0,37	0,37	0	80	18,8	5,25
7	Груша	200	0,3		10	44	-	-	39,2	26	-	0,6
	Итого:		<b>33,84</b>	<b>26,15</b>	<b>160,65</b>	<b>1025,14</b>	<b>0,63</b>	<b>0,82</b>	<b>59,06</b>	<b>268,53</b>	<b>103,5</b>	<b>10,22</b>