

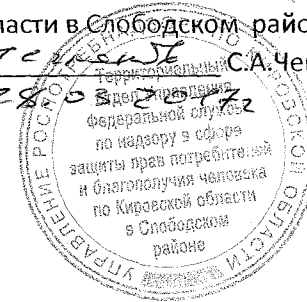


СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ СОШ с УИОП г. Белой Холуницы  
В.Кашина

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Черезова Т.А.  
Т.А. Черезова

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель Территориального  
отдела Управления  
Роспотребнадзора по Кировской  
области в Слободском районе

Чеглаков С.А. Чеглаков



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная группа от 7 до 11 лет с 11 лет и старше. СанПин 2.4.2.2821-10

сезон: Осень - зима

1 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	<b>Завтрак</b>																											
257-1994	каша рисовая с маслом	200/5	3	8,2	32	214	0,2	0	0,1	2	95	0,7	26	242	200/5	3	8,2	32	214	0,2	0	0,1	2	95	0,7	12,5	256	
762-1994	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	2,8	0	0,1	1	119	0,1	10,1	79,2	200	1,4	1,6	17	89,32	2,8	0	0,1	0,1	119	0,1	10,1	79,2	
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	10,2	30,6	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	17	38	
23-1997	сыр полутвердый														15	3,9	3,9	0	51,6	0	0,1	0	0	143	0	6,75	74,2	
23-1997	сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	0,1	0	0	95	0	4,5	56,3														
24-1994	фрукты свежие	150	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,7	13,5	16,5	150	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,7	13,5	16,5	
	<b>итого за прием пищи</b>		11	13	83	499,22	21	0,1	0,2	3	402	2,9	64,3	424,6		13	15	88	539,92	21	0,1	0,2	2,1	452	3	59,85	464	
	<b>Обед</b>																											
62-1997	салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1	4,3	5,9	66,3	10	0	0	0	27	0,2	11,1	17,4	100	1,7	7,2	9,8	110,5	17	0	0	0	44	0,3	18,5	29	
129-1994	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	250/12,5/10	4,6	10	32	182,4	2,2	0,1	0,1	1	29	1,4	21,3	136,1	250/12,5/10	4,6	10	32	182,4	2,2	0,1	0,1	0,1	29	1,2	25,2	113	
310-1994	рыба запеченная														120	20	13	0	250	9,3	0,1	0,1	2	36	1,3	28	196	
310-1994	рыба запеченная	100г	17	11	0	208	7,8	0,1	0,1	1,7	30	1	24	164														
470-1994	картофель отварной.	150	3,1	5	21	160,8	4,1	0	0,1	0	14	0,8	23,6	79	200	4,1	6,6	28	214	5,5	0	0,1	0	19	1	28,32	94,8	
585-1994	компот из ягод														200	0,1	0	21	84,69	0,9	0	0	0	16	0,1	7,56	5,78	
585-1994	компот из ягод	200	0,2	0	18	75,33	0,9	0	0	0	16	0,1	7,56	5,78														
	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	7	83	50/50	7,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,5	41	104	
	<b>итого за прием пищи</b>		31	32	112	866,03	25	0,2	0,4	2,7	136	4,7	94,6	485,3		38	38	135	1058,1	35	0,2	0,5	2,1	169	5,4	112	543	
	<b>Итого за день</b>		42	45	195	1365,3	46	0,3	0,6	5,7	538	7,6	159	909,9	0	51	53	223	1598	55	0,4	0,7	4,2	621	8,4	171,9	1006	

сезон: Осень - зима

2 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	<b>Завтрак</b>																											
297-1994	запеканка из творога	200г	14	12	26	297	0,5	0,3	0,1	1	99	0,4	15	145	250г	24	16	35	397	0,6	0,40	0,1	2,3	132	0,5	18,5	185	
628-1994	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61,62	1,1	0	0	0	13	0	1,6	2,9	200/7	0,1	0	15	61,62	1,1	0	0	0	13	0	1,55	2,9	
22-1997	масло сливочное	10г	0	8,2	0	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0	8,2	0	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
	хлеб пшеничный	40г	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	13	31	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	13	0,5	17	38	
24-1994	фрукты свежие	150г	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,7	14	17	150	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,7	13,5	17	
	<b>итого за прием пищи</b>		18	21	76	594,92	20	0,3	0,1	1	206	2,5	44	197		28	26	89	718,4	19	34	0,1	2,3	243	2,7	50,6	244	
	<b>Обед</b>																											
29-1994	салат из свеклы с сыром и чесноком	60г	0,8	4,4	5,1	63,6	5,6	0	0	0	141	1	20	93	100	1,3	3,5	8,5	106	2,7	0	0	0	235	1,7	32,9	155	
131-1994	суп картофельный с рыбой св/мор	250г	6,7	4,6	13	147,1	3,4	0,2	0,2	2	57	0,6	18	215	250	6,7	3,2	13	147,1	3,4	0,2	0,1	2,1	47	0,6	18	215	
416-1994	котлеты из говядины														120г	12	16	6	330	0,1	0	0,2	1,9	90	1,6	19,2	288	
416-1994	котлеты из говядины	100г	10	14	5,8	281,5	0,1	0	0,2	1,6	60	1,3	16	288														
482-1994	капуста тушеная	180г	3,6	5,1	16	140	34	0	0,1	0,3	94	1,5	19	50	200г	4,8	6,8	22	186	45	0	0,1	0,4	126	2	26	75	
588-1994	компот из сухофруктов														200	0,8	0,1	27	112,2	3,1	0	0	0	34	0,4	12,3	26	
588-1994	компот из сухофруктов	200г	0,8	0,1	27	112,2	3,1	0	0	0	34	0,4	12	26														
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	32	83	50/50	6,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,5	34	104	
	<b>итого за прием пищи</b>		28	29	102	917,6	46	0,2	0,6	3,9	406	6	117	755		32	31	119	1098	55	0,2	0,5	4,4	557	7,8	142	746	
	<b>Итого за день</b>		46	50	178	1512,5	66	0,5	0,6	4,9	612	8,5	160	952		60	56	209	1816	74	34	0,6	6,7	800	10	193	990	

сезон: Осень - зима

3 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	<b>Завтрак</b>	<b>выход</b>																									
257-1994	каша манная с маслом	200/5	4,8	8,2	30	216	1,4	0	0,1	2	160	0,1	29	253	200/5	4,8	8,2	30	216	1,4	0	0,1	2	160	0,1	29	253
628-1994	чай с сахаром	200	0,2	0	20	58	0,2	0	0	0	9,2	0	0	1,6	200	0,2	0	20	58	0,2	0	0	0	9,2	0	0	1,6
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	13	31	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	17	38
23-1997	сыр полутвердый	15	3,9	3,9	0	51,6	0	0,1	0	0	143	0	6,7	74	15	3,9	3,9	0	51,6	0	0,1	0	0	143	0	6,7	74
24-1997	фрукты свежие	150	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,7	9	17	150	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,2	13,5	17
	<b>итого за прием пищи</b>		13	13	84	487,1	20	0,1	0,1	2	405	2,2	58	376		14	13	89	510,6	20	0,1	0,1	2	407	1,8	66,2	383
	<b>Обед</b>																										
39-1997	салат из помидоров с растительным маслом	100	1,2	5,2	6	101,4	10	0	0	0	19	0,2	9,8	12	100	1,2	5,2	6	101,4	10	0	0	0	19	0,2	9,8	12
174-1997	суп крестьянский с перловкой с говядиной со сметаной	250/12,5/10	2,7	7,7	25	140,59	2,6	0,1	0,1	0	61	0,6	14	71	250/12,5/10	2,7	7,7	25	140,59	4,5	0,4	0,1	0	61	0,6	14	71
422-1994	тефтели из говядины с соусом														120/60	14	16	15	286	1,8	0	0,2	1,3	70	0,7	14,6	93
422-1994	тефтели из говядины с соусом	100/50	11	13	11	220	1,4	0	0,1	1	54	0,5	11	71													
463-1994	каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	6,7	36	207	0	0,2	0,1	1,2	14	1,8	23	140	200	8,4	8,4	45	258,75	0	0	0,2	1,5	18	1,8	25	175
591-1994	кисель из концентрата	200	0,1	0	31	119	0,9	0	0	0	24	0,1	4,9	8	200	0,1	0	31	119	0,9	0	0	0	24	0,1	4,89	8
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	26	83	50/50	7,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,5	41	104
	<b>итого за прием пищи</b>		27	33	144	961,19	15	0,3	0,4	2,2	192	4,4	89	384		34	39	166	1122,2	17	0,4	0,5	2,8	217	4,9	109	462
	<b>Итого за день</b>		40	46	229	1448,3	34	0,5	0,5	4,2	597	6,6	147	760		47	52	255	1632,8	37	0,6	0,6	4,8	624	6,7	175	845

сезон: Осень - зима

4 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	
	<b>Завтрак</b>	<b>выход</b>																										
161-1994	суп молочный с макаронами	250г	7	6,7	19	161,5	0,7	0,1	0,1	0,5	201	0,5	15	168	250г	7	6,7	19	161,5	0,7	0,1	0,1	0,5	201	0,5	15	168	
762-1997	кофейный напиток с молоком														200	2,8	3	24	128	0,6	0	0	0,1	121	0,4	21	67	
762-1997	кофейный напиток с молоком	200	2,8	3	24	128	0,6	0	0	0,1	121	0,4	21	67														
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	13	31	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	14	38	
22-1997	масло сливочное	10	0	8,2	0	74,8	0	0,3	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0	8,2	0	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	1,6	
24-1997	фрукты свежие	150	0,6	0,6	15	67,5	12	0	0	0	84	1,7	14	17	150	0,6	0,6	15	67,5	12	0	0	0	84	1,7	14	17	
	<b>итого за прием пищи</b>		14	19	77	525,8	13	0,4	0,1	0,6	416	3	63	284		14	19	82	549,3	13	0,4	0,1	0,6	418	3,1	64	291	
	<b>Обед</b>																											
	огурец свежий (нарезка порционная)	40г	0,3	0	0,8	4,4	2,8	0	0	0	35	7	5,6	12	50г	0,4	0,1	1	5,5	3,5	0	0	0,1	58	9	7	15	
110-1994	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной														250/12,5/10	4,5	10	18	168,2	11	0,3	0,1	1,2	46	2,7	15	146	
110-1994	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной	250/12,5/10	4,5	10	18	168,2	11	0	0,1	1,2	46	2,7	15	146														
424-1994	биточки паровые	100г	14	6,7	7	201	0	0	0,1	2,5	30	0,7	20	100	120г	20	10	11	240	0	0	0,2	3,2	36	1	24	120	
469-1994	макароны отварные	180г	7,3	6,7	38	256	0	0	0,1	0	8,9	1,4	0	0	200г	8,2	7,4	43	284	0	0	0,1	0	10	1,6	0	0	
585-1994	компот из свежих яблок														200	0,4	0,2	35	133	2,6	0	0,2	0,4	12	1	5,6	9,2	
585-1994	компот из свежих яблок	200	0,4	0,2	35	133	2,6	0	0,2	0,4	12	1	5,6	9,2														
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	26	83	50/50	7,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,5	31	104	
	<b>итого за прием пищи</b>		32	25	134	935,8	16	0,1	0,6	4,1	153	14	72	350		41	29	152	1047,2	17	0,4	0,7	4,9	188	17	82,6	394	
	<b>Итого за день</b>		46	44	211	1461,6	30	0,5	0,7	4,7	569	17	135	634		56	48	234	1596,5	30	0,5	0,8	5,4	606	20	146,6	685	



сезон: Осень - зима

6 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>																										
257-1994	каша ячневая с маслом	200/5	9	8,2	26	212	5,6	0	0,1	0	134	0,5	8,5	55	200/5	9	8,2	33	212	5,6	0	0,1	0	134	0,5	8,5	69
762-1997	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	24	128	0,6	0	0	0,1	121	0,1	15	79	200	1,4	1,6	24	128	0,6	0	0	0,1	121	0,1	15	79
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	13	31	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	14	38
23-1997	сыр полутвердый														15	3,9	3,9	0	51,6	0	0	0	0	143	0	4,56	84
	сыр полутвердый	15	3,9	3,9	0	51,6	0	0	0	0	143	0	3,2	84													
24-1997	фрукты свежие	150	0,6	0,6	15	67,5	11	0	0	0	84	1,7	14	17	150	0,6	0,6	15	67,5	11	0	0	0	84	1,7	13,5	17
	<b>итого за прием пищи</b>		18	15	84	553,1	17	0	0,1	0,1	490	2,7	54	266		19	15	95	576,6	17	0	0,1	0,1	492	2,8	55,6	287
	<b>Обед</b>																										
62-1997	салат из свежей капусты	100	1,6	5	11	98	35	0	0	0	33	0,3	0	0	100	1,6	5	11	98	35	0	0	0	33	0,3	0	0
		250																									
124-1994	щи по-уральски с крупой		2,2	5,9	18	135,24	2,4	0	0,1	1,2	41	0,6	17	53	250	2,2	5,9	18	135,24	2,4	0	0,1	1,2	41	0,6	17	53
	зразы ленивые	100	13	19	12	307	4,4	0,1	0,1	1,2	70	1,1	34	214	100г	13	19	12	307	4,4	0,1	0,1	1,2	70	1,1	33,5	214
472-1994	картофельное пюре	150	3,1	6,7	23	168	13	0	0,1	2,2	58	0,9	26	90	200	4,2	9	31	224	18	0	0,2	3	78	1,2	34	120
585-1994	компот из свежих груш														200	0,1	0,1	23	66	2,1	0	0	0	14	0,4	5,44	3,9
585-1994	компот из груш	200	0,1	0,1	23	66	2,1	0	0	0	14	0,4	5,4	3,9													
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	26	83	50/50	7,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,5	29	104
	<b>итого за прием пищи</b>		26	38	121	947,44	57	0,1	0,4	4,6	236	4,5	108	444		28	40	138	1046,7	62	0,1	0,5	5,4	261	5,1	119	495
	<b>Итого за день</b>		44	52	205	1500,5	74	0,1	0,5	4,7	726	7,2	161	710		47	55	233	1623,3	79	0,2	0,6	5,5	753	7,9	175	782

сезон: Осень - зима

7 день

	Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	<b>Завтрак</b>																											
294-1994	сырники из творога с джемом	150/30	21	14	30	340	0,5	0,2	0,1	1,4	120	0,6	19	182	150/30	21	14	30	340	0,5	0,2	0,1	1,4	120	0,6	18,5	182	
629-1994	чай с сахаром с лимоном														200/7	0,1	0	15	61,62	1,1	0	0	0	13	0	1,55	2,89	
629-1994	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61,62	1,1	0	0	0	13	0	1,6	2,9														
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	9,9	31	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	14,4	38	
24-1997	фрукты свежие	150	0,6	0,6	15	67,5	11	0	0	0	84	1,7	6,5	16,5	150	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,7	6,5	16,5	
	<b>итого за прием пищи</b>		24	15	79	563,12	13	0,2	0,1	1,4	226	2,7	37	232		26	15	84	586,6	19	0,2	0,1	1,4	228	2,8	41	239	
	<b>Обед</b>																											
24	салат из свеклы с растительным маслом	80	1	4	7,7	100,8	4,6	0	0	0,5	30	0,9	19	29,2	100	1,3	5	9,6	126	5,7	0	0	0,6	37	1,1	23	36	
120-1994	щи из свежей капусты с карт со сметаной	250 /10	2,6	9,1	16	141	6,8	0	0,1	1,1	46	1,2	20	144	250/10	4,6	9,1	16	141	6,8	0,2	0,1	1,1	46	1,2	20	144	
393-1997	сардельки в/с отварные														100г	10	18	2	204	0	0	0	0,4	26	1,8	16	131	
393-1997	сардельки в/с отварные	100	10	18	2	204	0	0	0	0,4	26	1,8	16	131														
482-1994	капуста тушеная	150г	3,6	5,1	16	140	34	0	0,1	0,3	94	1,5	19	50	200г	4,8	6,8	22	186	45	0	0,1	0,4	126	2	26	75	
644-1994	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	1	0	0	0,1	117	0,1	13	90	200	5,9	6,8	9,9	123	1	0	0	0,1	117	0,1	13,4	90	
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	26	83	50/50	7,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,5	29	104	
	<b>итого за приём пищи</b>		29	44	87	882	46	0,1	0,3	2,4	334	6,7	113	528		34	47	103	996,5	59	0,2	0,4	2,6	378	7,7	127	580	
	<b>Итого за день</b>		53	59	166	1445,1	59	0,3	0,4	3,8	559	9,4	150	760		60	62	187	1583	78	0,4	0,4	4	606	10	168	820	



сезон: Осень - зима

8 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	<b>Завтрак</b>	<b>выход</b>																									
257-1994	каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,3	8,9	33	207,4	0,3	0	0,1	1,3	216	0,7	31	200	200/5	6,3	8,9	33	207,38	0,3	0	0,1	1,3	216	0,7	31	200
630-1994	чай с молоком	200	1,6	1,6	17	89,32	1,4	0	0,1	0	64	0	8,7	40	200	1,6	1,6	17	89,32	1,4	0	0,1	0	64	0	8,67	40
23-1997	сыр полутвердый	15	3,9	3,9	0	51,6	0	0,1	0	0	143	0	6,7	74	15	3,9	3,9	0	51,6	0	0,1	0	0	143	0	6,7	74
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	9,9	31	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	14	38
24-1997	фрукты свежие	150	0,6	0,6	15	67,5	11	0	0	0	84	1,7	14	17	150	0,6	0,6	15	67,5	11	0	0	0	84	1,7	13,5	17
	<b>итого за прием пищи</b>		16	15	84	509,82	13	0,2	0,2	1,3	515	2,8	70	361		16	15	89	533,3	13	0,2	0,2	1,3	518	2,9	73,9	369
	<b>Обед</b>																										
62-1997	салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1	4,3	5,9	66,3	10	0	0	0	27	0,2	11	17	100	1,7	7,2	9,8	110,5	17	0	0	0	44	0,3	18,5	29
71-1997	суп картофельный с рыбными консервами (сайра в масле)														250	6,2	8,2	25	170,98	7,8	0,2	0	1,6	56	0,5	24	198
71-1997	суп картофельный с рыбными консервами (сайра в масле)	250	6,2	8,2	16	170,98	7,8	0,2	0	1,6	56	0,5	24	198													
408-1994	печень тушенная в соусе	75/75	18	15	7	244	4,7	0,1	0,1	1,4	33	4,6	36	189	100/75	20	18	9	325	6,2	0,2	0,1	1,9	44	6,1	48	210
463-1994	каша гречневая рассыпчатая	180	6,7	6,7	36	207	0	0,2	0,1	1,2	14	1,8	23	140	200	8,4	8,4	45	258,75	0	0	0,2	1,5	18	1,8	25	175
585-1994	компот из свежих яблок														200	0,1	0,1	23	66	3,6	0	0	0	14	0,4	5,44	5,2
585-1994	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	23	66	3,6	0	0	0	14	0,4	5,4	5,2													
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	26	83	50/50	7,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,5	29	104
	<b>итого за прием пищи</b>		38	31	116	861,18	16	0,6	0,3	4,2	138	8,5	114	615		42	36	146	1037,2	18	0,4	0,4	5	157	10	131	721
	<b>Итого за день</b>		53	47	201	1371	29	0,7	0,5	5,5	653	11	184	976	0	58	51	235	1570,5	30	0,6	0,6	6,3	675	13	205	###

сезон: Осень - зима

9 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.							
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
	<b>Завтрак</b>																														
257-1994	каша пшеничная с маслом	200/5	5,8	9,2	32	236	0,9	0	0,1	0,8	184	0,7	44	94	200/5	5,8	9,2	32	236	0,9	0	0,1	0,8	184	0,7	44	94				
642-1994	какао с молоком														200	4,2	4	16	114,3	0,2	0	0	0,1	126	0,7	16,2	109				
642-1994	какао с молоком	200	4,2	4	16	114,3	0,2	0	0	0,2	126	0,7	16	109																	
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	9,9	31	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	17	38				
22-1997	масло сливочное	10	0	8,2	0	64	0	0	0	0	17	0	0	1,6	10	0	8,2	0	64	0	0	0	0	17	0	0	1,6				
24-1997	фрукты свежие	150	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,7	9,5	17	150	0,6	0,6	15	67,5	18	0	0	0	84	1,7	9,5	16,5				
	<b>итого за прием пищи</b>		14	22	81	575,8	19	0,1	0,1	1	420	3,4	80	252		15	23	86	599,3	19	0,1	0,1	0,9	422	3,5	86,7	259				
	<b>Обед</b>																														
71-1997	салат из моркови и яблоком с растительным маслом	60	0,4	6	4,6	51	6	0	0	0,6	18	0,2	10	13	80	0,6	8	6,2	68	8	0	0	0,7	24	0,2	13,6	17,6				
128-1994	рассольник домашний с говядиной со сметаной	250/12 5/10	4,6	10	16	149,6	2,2	0	0,1	1,3	36	0,9	15	136	250/12 5/10	4,6	10	16	149,6	2,2	0	0,1	0,8	29	0,9	15	136				
324-1994	котлеты рыбные														120г	14	7,3	16	192	15	0,3	0,1	2,3	43	1,4	37,2	137				
324-1994	котлеты рыбные	100г	12	6,1	13	160	12	0,1	0,1	1,9	36	1,2	31	114																	
469-1994	макароны отварные	180г	3,6	4,5	26	140,7	0	0	0	0	14	0,3	5,1	24	200г	5,4	6,8	38	211,1	0	0	0	0	21	0,5	7,65	36				
591-1994	кисель из концентрата	200	0,1	0	31	119	0,9	0	0	0	24	0,1	4,9	8	200	0,1	0	31	119	0,9	0	0	0	24	0,1	4,89	8				
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	26	83	50/50	7,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,5	29	104				
	<b>итого за прием пищи</b>		26	28	125	793,5	21	0,2	0,3	3,8	147	3,9	92	378		32	33	151	956,2	26	0,3	0,3	3,8	166	4,6	107	439				
	<b>Итого за день</b>		40	50	206	1369	40	0,2	0,4	4,7	567	7,3	172	630		47	56	237	1556	45	0,4	0,5	4,7	588	8,2	194	698				

сезон: Осень - зима

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe
274-1994	макароны с сыром	200	10	8	41	309	0,3	0	0,1	0	70	9	0	0	200	10	8	41	309	0,3	0	0,1	0	70	9	0	0
695-1994	ватрушка с творогом	60	7,5	3,8	18	181,11	0,1	0	0	1	95	0,3	5,6	90	70	8,7	4,1	21	211,3	0,1	0	0	0,1	115	0,3	6,9	105
762-1997	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	0,6	0	0,1	0,1	119	0,1	15	79	200	1,4	1,6	17	89,32	0,6	0	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14	70,5	0	0	0	0	6,5	0,3	8,2	23	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	10,9	30,6
24-1997	фрукты свежие	150	0,6	0,6	15	67,5	11	0	0	0	84	1,7	14	17	150	0,6	0,6	15	67,5	11	0	0	0	84	1,7	13,5	16,5
	<b>итого за прием пищи</b>		22	14	105	717,43	12	0	0,2	1,1	375	11	42	209		24	15	113	771,12	12	0,1	0,2	0,2	397	11	46,4	231
	<b>Обед</b>																										
29-1994	салат из свеклы с сыром и чесноком	60г	0,8	4,4	5,1	63,6	5,6	0	0	0	141	1	20	93	100	1,3	3,5	8,5	106	2,7	0	0	0	235	1,7	32,9	155
110-1994	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной														250/12,5/10	4,5	10	18	168,2	11	0,3	0,1	1,2	46	2,7	15	146
110-1994	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной	250/12,5/10	4,5	10	18	168,2	11	0	0,1	1,2	46	2,7	15	146													
	голубцы ленивые	100/50	12	10	11	187	13	0	0,1	0	36	0,9	0	0	120/60	13	11	12	208	15	0	0,1	0	40	1	0	0
472-1994	картофельное пюре	150	3,1	6,7	23	168	13	0	0,1	2,2	58	0,9	26	90	200	4,2	9	31	224	18	0	0,2	3	78	1,2	34	120
588-1994	компот из сухофруктов	200	0,8	0,1	27	112,22	0,1	0	0	0	34	0,4	1,2	26	200	0,8	0,1	27	112,22	0,1	0	0	0	34	0,4	1,2	26,3
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,8	0,9	35	173,2	0	0	0,1	0	20	1,2	26	83	50/50	7,3	1,1	44	216,5	0	0	0,1	0	25	1,4	29	104
	<b>итого за прием пищи</b>		27	32	119	872,22	43	0,1	0,4	3,4	335	7,2	88	438		31	35	140	1034,9	47	0,3	0,5	4,2	458	8,4	112	551
	<b>Итого за день</b>		49	47	224	1589,7	55	0,1	0,5	4,5	710	18	130	647		55	50	253	1806	59	0,3	0,6	4,4	855	20	159	782