

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 27

от 11.01.2021 г.

Примерное 14 дневное меню  
для организации питания обучающихся  
7-11 лет

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

Наименование блюд		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность, Ккал.	Витамины,мг			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
<b>№</b>											
<b>рецептуры</b>											
<b>Завтрак</b>											
228	Каша манная молочная с маслом, сахаром	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	0,375
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
7	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72	0,008	0,07	0,2	176	0,2
	<b>Итого</b>		<b>18,6</b>	<b>18,8</b>	<b>62</b>	<b>463</b>	<b>0,148</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>	<b>29</b>	<b>1,8</b>
<b>Второй завтрак</b>											
215	Сырники из творога запеченные	130	16	14,01	33	304	0,078	0,2	0,6	179,2	0,8
гост	Джем	30	0,1	0,06	19,2	72	0,003	0,006	0,48		
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
338	Фрукты свежие	180	1,5	0,2	15,9	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого</b>		<b>17,9</b>	<b>14,6</b>	<b>88,6</b>	<b>548</b>	<b>0,181</b>	<b>0,286</b>	<b>22</b>	<b>261</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>											
14	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,5	5,9	2,3	64	0,016	0,015	11	12,8	0,43
54	Борщ из св.капусты на бул, со сметаной	250/10	2,3	8,2	13,6	137,5	0,05	0,07	8,1	50,6	1,1
58	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	109			3,82	59,6	1,61
78	Рыба тушеная в томате с овощами	140	20	5,5	6,6	157,5	0,2	0,14	6,07	30,4	1,2
412	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110	0,02		0,8		
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>20</b>	<b>98,59</b>	<b>717</b>	<b>0,3</b>	<b>0,285</b>	<b>29,7</b>	<b>153,4</b>	<b>7,4</b>
<b>Ужин</b>											
16	Салат морковный	80	0,8	3,6	11,6	80	0,02	0,01	0,01	4,9	1,
60	Рис отварной с овощами	150	3,3	5,5	25,4	188	0,03	2,4	1,9	6,45	0,63
89	Мясо «Бефстроганов»	90	15,5	16,4	3	170	0,04	0,1	0,68	9,82	2,18
291	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76				0,48	0,06
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>23,6</b>	<b>26</b>	<b>84,5</b>	<b>633</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>5,1</b>	<b>37,4</b>	<b>4,4</b>
<b>Сонник</b>											
645	Йогурт	150	6	2,2	8,8	85,5	0,04	0,06	0,009	155	0,15
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,04	0,018		6,9	0,6
	<b>Итого</b>		<b>8,4</b>	<b>2,5</b>	<b>23,5</b>	<b>156,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,078</b>	<b>0,009</b>	<b>161,9</b>	<b>0,75</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>100,5</b>	<b>81,9</b>	<b>357,2</b>	<b>2518</b>	<b>0,859</b>	<b>3,3</b>	<b>57,4</b>	<b>642,7</b>	<b>18,5</b>

День:1 (понедельник)

Неделя – 1-ая

Сезон - Основной

**День:2 (вторник)**  
**Неделя -1-ая**  
**Сезон- Основной**  
**Возрастная категория-7-11 лет.**

Наименование блюд		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины,мг			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
<b>№</b>											
<b>рецептуры</b>		<b>Завтрак</b>									
228	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	1,2
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
6	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,57	19,57	65	0,002	0,015		1,8	0,03
	<b>Итого</b>		<b>12,8</b>	<b>19,6</b>	<b>80,3</b>	<b>440</b>	<b>0,142</b>	<b>0,165</b>	<b>0,42</b>	<b>117</b>	<b>2,53</b>
		<b>Второй завтрак</b>									
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,04	0,018		6,9	0,6
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
338	Фрукты свежие	180	1,5	0,2	15,9	80	0,08	0,06	17,5	68	0,6
	<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>11,3</b>	<b>51,2</b>	<b>306,2</b>	<b>0,155</b>	<b>0,133</b>	<b>21,5</b>	<b>100,4</b>	<b>4,8</b>
		<b>Обед</b>									
138	Суп гороховый на бул.	250	6	4,2	21,5	147,5					
115	Овощное рагу с мясом	150	14	17	14,1	266	0,06	0,12	8,49	35,8	1,9
291	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76				0,48	0,06
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого</b>		<b>25,2</b>	<b>22,1</b>	<b>82,3</b>	<b>628</b>	<b>0,074</b>	<b>6,12</b>	<b>8,49</b>	<b>36,2</b>	<b>5</b>
		<b>Ужин</b>									
8	Салат из св.капусты с яблоком	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	0,03	10	30,4	0,76
58	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	109			3,82	59,6	1,61
343	Окорочка туш в соусе с овощами	100	12,5	8,7	2,9	134	0,02	0,005	0,15	0,0015	
268	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>14,89</b>	<b>68,8</b>	<b>469</b>	<b>0,12</b>	<b>0,065</b>	<b>13,9</b>	<b>106</b>	<b>3,67</b>
		<b>Сонник</b>									
645	Ряженка	150	4,3	3,7	6,3	81	0,03	0,2	0,5	186	0,15
гост	Кондитерские изделия	25	0,6	0,07	18,5	85	0,007	0,009		8,75	
	<b>Итого</b>		<b>4,9</b>	<b>3,77</b>	<b>24,8</b>	<b>166</b>	<b>0,037</b>	<b>0,209</b>	<b>0,5</b>	<b>194,7</b>	<b>0,015</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,5</b>	<b>71,5</b>	<b>307,4</b>	<b>2009</b>	<b>0,528</b>	<b>6,7</b>	<b>44,5</b>	<b>554</b>	<b>16</b>

**День :3 (среда)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон – Основной**  
**Возрастная категория- 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>3 день (среда) (7-11 лет)</b>											
<b>№</b>											
<b>рецептуры</b>											
<b>Завтрак</b>											
228	Каша молочная ячневая с маслом сахаром	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	0,375
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
6	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,57	19,57	65	0,002	0,015		1,8	0,03
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,8</b>	<b>19,6</b>	<b>79</b>	<b>440</b>	<b>0,072</b>	<b>0,165</b>	<b>0,435</b>	<b>116</b>	<b>1,7</b>
<b>Второй завтрак</b>											
284	Омлет натуральный	110	9,7	14,3	1,7	175	0,09	0,02	1,71	177,7	1,188
71	Овощи свежие (помидор, огурец)	50	0,66	0,12	2,28	13,2					
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
389	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>13,7</b>	<b>14,9</b>	<b>38,9</b>	<b>351</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>5,7</b>	<b>207,6</b>	<b>5,28</b>
<b>Обед</b>											
56	Рассольник «Ленинградский» на бул,со смет	250/10	2,1	5,3	15,4	120	0,07	0,05	6,7	15,5	0,85
202	Вермишель отварная	150	5,4	4,1	33,2	196,3	0,06	0,015		9,3	0,7
100	Котлета «Здоровье»	50	7,5	6,1	4	101	0,035	0,08	0,275	19	0,675
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
268	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35					
	<b>Итого обед</b>		<b>20,2</b>	<b>16,42</b>	<b>89,2</b>	<b>591</b>	<b>0,109</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>43,8</b>	<b>5,3</b>
25	Салат свекольный с маслом растительным	80	1,1	6,5	6,4	74	0,01	0,02	6,07	29,7	1,04
58	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	109			3,82	59,6	1,61
120	Оладьи из печени	55	2	11	3	164	0,06	0,09	3,6	39,2	2,01
279	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,3	68			1,6	6,04	0,8
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
7	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,07	0,2	176	0,2
	<b>Итого ужин</b>		<b>15,5</b>	<b>29</b>	<b>73,4</b>	<b>606,8</b>	<b>0,158</b>	<b>0,21</b>	<b>15,2</b>	<b>326</b>	<b>6,9</b>
<b>Сонник</b>											
645	Кефир	150	4,3	3,7	6,3	81	0,03	0,2	0,5	186	0,15
гост	Кондитерские изделия	25	1,8	0,4	16,2	85	0,08	0,06		68	0,6
	<b>Итого сонник</b>		<b>6,1</b>	<b>4,1</b>	<b>22,5</b>	<b>166</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,5</b>	<b>254</b>	<b>0,75</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,3</b>	<b>84</b>	<b>303</b>	<b>2405</b>	<b>0,569</b>	<b>0,9</b>	<b>28,7</b>	<b>947</b>	<b>19,9</b>

**День:4 (четверг)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория –7-11 лет**

Наименование блюд		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>№</b>											
<b>рецептуры</b>		<b>Завтрак</b>									
228	Каша молочная «Дружба»	150	4,7	6,7	25,5	181,2	0,09	0,12	0,4	94,8	0,6
434	Какао с молоком, сахаром	200	4	4	16	116					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,7</b>	<b>11,2</b>	<b>66</b>	<b>416</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>110,7</b>	<b>1,9</b>
		<b>Второй завтрак</b>									
219	Творожная запеканка с морковью	130	8,4	8,6	59,7	230	0,009	0,02	1,7	177	1,1
226	Соус молочный	70	1,4	3,5	4,2	56	0,007	0,04	0,182	37,9	0,6
385	Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,95	107	0,08	0,06	2,6	240	0,6
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	15,9	80	0,02	0,15	17	12	1,65
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>17,2</b>	<b>19</b>	<b>89,7</b>	<b>473</b>	<b>0,116</b>	<b>0,27</b>	<b>21,9</b>	<b>345</b>	<b>3,39</b>
		<b>Обед</b>									
14	Салат из св.овощей(огурец,помидор)	80	0,5	5,9	2,3	64	0,016	0,01	11	12,8	0,43
138	Суп гороховый на бул.	250	2,6	2,5	18,8	112	0,08	0,05	6,6	13,7	0,87
122	Плов с курицей	150	12,6	20,2	33,15	227	0,06	0,015	1,4	23,1	1,95
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>21,6</b>	<b>29,7</b>	<b>101,1</b>	<b>634</b>	<b>0,19</b>	<b>0,155</b>	<b>23</b>	<b>63,6</b>	<b>8,15</b>
		<b>Ужин</b>									
134	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,86	151	0,09	0,02	5,18	23,23	0,68
	Шницель рыбный	80	8,1	6,6	1,7	118	0,08	0,002	0,54	10,1	0,001
412	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110	0,06	0,04	0,8	5,8	0,96
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
6	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,57	19,57	65	0,002	0,015		1,8	0,03
	<b>Итого ужин</b>		<b>13,4</b>	<b>21,3</b>	<b>91,1</b>	<b>563</b>	<b>0,232</b>	<b>0,107</b>	<b>6,5</b>	<b>56,8</b>	<b>2,9</b>
		<b>Сонник</b>									
645	Йогурт	150	6	2,2	8,8	85,5	0,04	0,06	0,009	155	0,15
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
	<b>Итого сонник</b>		<b>10</b>	<b>2,7</b>	<b>33,3</b>	<b>204,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,024</b>	<b>170,9</b>	<b>1,45</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>75</b>	<b>83,9</b>	<b>381,2</b>	<b>2290</b>	<b>0,758</b>	<b>0,772</b>	<b>51,6</b>	<b>747</b>	<b>14,4</b>

**День:5 (пятница)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
134	Суп молочный рисовый с маслом, сахаром	250	8,2	8,7	26	215	0,06	0,12	0,42	99,33	0,375
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
7	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,07	0,2	176	0,2
	<b>Итого завтрак</b>		<b>19,6</b>	<b>18,3</b>	<b>65,3</b>	<b>507</b>	<b>0,148</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>	<b>291,2</b>	<b>1,875</b>
<b>Второй завтрак</b>											
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
389	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,04	0,018		6,9	0,6
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	15,9	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>9,9</b>	<b>5,3</b>	<b>51,08</b>	<b>306,2</b>	<b>0,168</b>	<b>0,274</b>	<b>11,5</b>	<b>110,9</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>											
16	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0,02	0,04	1,38	16,5	0,4
54	Борщ из св.капусты , с мясом,сметаной	250/10	2,3	8,2	13,6	137,5	0,05	0,07	8,1	50,6	1,1
132	Картофель отварной	150	3,9	10,9	27,1	112	0,16	0,108	14,86	29,08	1,728
300	Рыба-треска отварная(филе)	80	14	0,51	0,24	63					
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
412	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110	0,02		0,8		
	<b>Итого обед</b>		<b>26,8</b>	<b>24,3</b>	<b>78,74</b>	<b>641,5</b>	<b>0,264</b>	<b>0,278</b>	<b>25,1</b>	<b>96,2</b>	<b>6,3</b>
<b>Ужин</b>											
116	Голубцы ленивые	150	12,9	11,3	13,6	207,5	0,04	0,1	16,08	52,5	2,2
291	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	20	76			2,8	3,1	0,08
6	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,57	19,57	65	0,002	0,015		1,8	0,03
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого ужин</b>		<b>16,9</b>	<b>19,3</b>	<b>77,67</b>	<b>367</b>	<b>0,122</b>	<b>0,145</b>	<b>18,88</b>	<b>73,3</b>	<b>3,5</b>
<b>Сонник</b>											
645	Ряженка	150	4,3	3,7	6,3	81	0,03	0,2	0,5	186	0,15
гост	Кондитерские изделия	25	0,6	0,07	18,5	85	0,008	0,006		8,75	
	<b>Итого сонник</b>		<b>4,9</b>	<b>3,77</b>	<b>24,8</b>	<b>166</b>	<b>0,038</b>	<b>0,206</b>	<b>0,5</b>	<b>194,7</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого за день :</b>		<b>78,1</b>	<b>71</b>	<b>297,59</b>	<b>1988</b>	<b>0,74</b>	<b>1,1</b>	<b>56,5</b>	<b>766,2</b>	<b>16,3</b>

**День:6 (суббота)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>№</b>											
<b>рецептуры</b>		<b>Завтрак</b>									
226	Каша «Янтарная» молочная с маслом, сахаром	150	6,15	8,85	28,35	219	0,06	0,12	0,42	99,33	0,3
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>14,15</b>	<b>13,35</b>	<b>68,85</b>	<b>454</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>115,23</b>	<b>1,6</b>
		<b>Второй завтрак</b>									
475	Оладьи	100	7,3	4,6	33,1	203	0,4	0,7	0,07	177,2	0,99
гост	Джем	10	0,1	0,06	19,2	72	0,003	0,006	0,48		
гост	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	15,9	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>9,9</b>	<b>5,06</b>	<b>88,4</b>	<b>447</b>	<b>0,503</b>	<b>0,786</b>	<b>21,5</b>	<b>259,2</b>	<b>4,39</b>
		<b>Обед</b>									
52	Щи из св.капусты на бул., сметаной	250/10	1,75	5,8	8,4	93,3	0,05	0,05	11,9	32,4	0,7
202	Вермишель отварная	150	5,4	4,1	33,2	196,3	0,06	0,015		9,3	0,7
283	Котлета «Школьная»	80	8,24	3,36	6,56	90,4	0,1	0,15	0,008	1,4	1,01
71	Св.овощи	30	0,66	0,42	2,28	13,2			0,03		
277	Компот из свежих апельсинов	200	0,2	0,1	17,3	68	0,001		1,6	6,04	0,8
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>21,45</b>	<b>14,68</b>	<b>84,4</b>	<b>600,2</b>	<b>0,225</b>	<b>0,275</b>	<b>13,5</b>	<b>49,1</b>	<b>6,31</b>
		<b>Ужин</b>									
25	Салат свекольный с маслом растительным	80	1,1	6,5	6,4	74	0,01	0,02	6,07	29,7	1,04
96	Жаркое по домашнему	250	13,2	13,5	24,2	304,6	0,2	0,17	5,1	36,3	2,9
268	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого ужин</b>		<b>18,31</b>	<b>20,5</b>	<b>65</b>	<b>532</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>11,17</b>	<b>81,9</b>	<b>5,24</b>
		<b>Сонник</b>									
645	Кефир	150	6	2,2	8,8	85,5	0,04	0,06	0,009	155	0,15
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого сонник</b>		<b>8,4</b>	<b>2,5</b>	<b>23,5</b>	<b>156,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,009</b>	<b>170,9</b>	<b>1,45</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>72,2</b>	<b>56,09</b>	<b>330,1</b>	<b>2190</b>	<b>1,2</b>	<b>1,52</b>	<b>46,5</b>	<b>676,3</b>	<b>18,9</b>

**День:7 (воскресенье)**  
**Неделя – 1-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
228	Каша молочная геркулесовая	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	1,245
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100					
гост	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
	<b>Итого завтрак</b>		<b>17,88</b>	<b>16,7</b>	<b>61</b>	<b>437,8</b>	<b>0,168</b>	<b>0,326</b>	<b>0,42</b>	<b>137,2</b>	<b>3,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
215	Сырники запеченные	130	16	14,01	33	304	0,078	0,2	0,6	179,2	0,8
гост	Сгущ.молоко	25	0,18	0,06	0,87	4,53	0,012	0,009	6	2,4	0,006
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	15,9	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>18,8</b>	<b>14,66</b>	<b>69,9</b>	<b>480</b>	<b>0,19</b>	<b>0,389</b>	<b>27,7</b>	<b>263,4</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>											
56	Рассольник «Ленинградский» на бул.сметаной	250/10	2,1	5,3	15,4	120	0,07	0,05	6,7	15,5	0,85
60	Рис отварной с овощами	150	3,3	5,5	25,4	188	0,03	2,4	1,9	6,45	0,63
102	Печень тушенная в соусе	100	13,2	6,3	1,1	185	0,03	0,07		11,8	1,01
291	Кисель фруктово -ягодный	200	0	0	20	76			2,8	3,1	0,08
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>23,8</b>	<b>18</b>	<b>88,6</b>	<b>708</b>	<b>0,144</b>	<b>2,58</b>	<b>20</b>	<b>36,8</b>	<b>5,67</b>
<b>Ужин</b>											
8	Салат из св.капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	121	0,03	0,05	22,7	61,3	0,8
58	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	109			3,82	59,6	1,61
78	Котлета рубленая из птицы	70	12	10,8	10,8	191	0,2	0,14	6,07	30,4	1,2
412	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110					
гост	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
6	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,57	19,57	65	0,002	0,015		1,8	0,03
	<b>Итого ужин</b>		<b>21,8</b>	<b>33,14</b>	<b>113,3</b>	<b>765,9</b>	<b>0,312</b>	<b>0,235</b>	<b>32,59</b>	<b>169</b>	<b>4,94</b>
<b>Сонник</b>											
645	Ряженка	150	4,3	3,7	6,3	81	0,03	0,2	0,5	186	0,15
гост	Кондитерские изделия	25	0,6	0,07	18,5	85	0,007	0,009		8,75	
	<b>Итого сонник</b>		<b>4,9</b>	<b>7,47</b>	<b>24,8</b>	<b>166</b>	<b>0,067</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>194,75</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>87,2</b>	<b>89,97</b>	<b>357,9</b>	<b>2507</b>	<b>0,881</b>	<b>3,73</b>	<b>81</b>	<b>801,1</b>	<b>18,5</b>



**День:1 (понедельник )**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
228	Каша ячневая молочная с маслом,сахаром	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	0,375
434	Какао со сгущенным молоком	200	4	4	16	116					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
7	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,07	0,2	176	0,2
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,6</b>	<b>18,8</b>	<b>62</b>	<b>463,8</b>	<b>0,148</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>	<b>291,2</b>	<b>18,75</b>
<b>2завтрак</b>											
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
гост	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,04	0,02	0,01	6,9	1,3
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>8,48</b>	<b>5,1</b>	<b>35,18</b>	<b>226,2</b>	<b>0,088</b>	<b>0,216</b>	<b>4,01</b>	<b>42,9</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>											
25	Салат свекольный с маслом растительным	80	1,1	6,5	6,4	88	0,01	0,02	6,07	29,7	1,04
138	Суп гороховый с курицей	250	6	4,2	21,5	147,5					
132	Картофель тушеный с овощами	180	3,9	10,9	27,1	227	0,16	0,108	14,86	29,08	1,728
281	Рыбная котлета из трески	100	10	7,1	2,5	117	0,18	0,3	0,002	1,3	0,09
412	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110					
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>26,8</b>	<b>29,8</b>	<b>110,8</b>	<b>828,5</b>	<b>0,364</b>	<b>0,488</b>	<b>20,9</b>	<b>60</b>	<b>5,96</b>
<b>Ужин</b>											
134	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,86	151,3	0,06	0,08	32,96	102,6	1,52
292	Мясо тушеное с овощами	100	8,08	18,7	4	224	0,015	0,035		11,57	0,8
268	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	15,9	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого ужин</b>		<b>17,89</b>	<b>25,9</b>	<b>73,16</b>	<b>609,3</b>	<b>0,235</b>	<b>0,2</b>	<b>49,96</b>	<b>198,07</b>	<b>4,22</b>
<b>Полдник</b>											
645	Йогурт	150	6	2,2	8,8	85,5	0,04	0,06	0,009	155	0,15
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,04	0,018		6,9	0,6
	<b>Итого сонник</b>		<b>8,4</b>	<b>2,5</b>	<b>23,5</b>	<b>156,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,078</b>	<b>0,09</b>	<b>161,9</b>	<b>0,75</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>80,1</b>	<b>82,1</b>	<b>304,6</b>	<b>2284</b>	<b>0,915</b>	<b>1,2</b>	<b>76</b>	<b>754,07</b>	<b>34,7</b>

**День:2 (вторник)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
228	Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром	150	6	8,4	21,5	186	0,06	0,12	0,42	99,33	0,6
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100					
гост	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,8	178,5	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
	<b>Итого завтрак</b>		<b>19,88</b>	<b>16,9</b>	<b>73,3</b>	<b>527,3</b>	<b>0,098</b>	<b>0,326</b>	<b>0,435</b>	<b>137,23</b>	<b>2,9</b>
<b>Второй завтрак</b>											
213	Творожная запеканка с сгущ.молоком	150	8,4	19,8	35	430	0,09	0,04		274	0,9
385	Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,95	107	0,08	0,06	2,6	240	0,6
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	16,2	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>26,4</b>	<b>26,75</b>	<b>61,1</b>	<b>617</b>	<b>0,23</b>	<b>0,126</b>	<b>19,6</b>	<b>582</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
16	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0,02	0,04	1,38	16,5	0,4
52	Щи из св.капусты на бул,сметаной	250/10	1,75	5,8	8,4	93,3	0,05	0,05	11,9	32,4	0,7
122	Плов с курицей	150	12,6	20,2	33,15	391	0,07	0,015	1,4	23,1	1,95
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>21,05</b>	<b>30,7</b>	<b>100,05</b>	<b>795,3</b>	<b>0,174</b>	<b>0,032</b>	<b>18,68</b>	<b>86</b>	<b>8,95</b>
<b>Ужин</b>											
96	Жаркое по домашнему	250	13,2	13,5	24,2	304,6	0,2	0,17	5,1	36,3	2,9
291	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	20	76					
6	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,57	19,57	65	0,002	0,015		1,8	0,03
гост	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,8	178,5	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
	<b>Итого ужин</b>		<b>19,2</b>	<b>21,8</b>	<b>124,5</b>	<b>624,6</b>	<b>0,212</b>	<b>0,215</b>	<b>5,115</b>	<b>54</b>	<b>4,23</b>
<b>Сонник</b>											
645	Кефир	150	4,3	3,7	6,3	81	0,03	0,2	0,5	186	0,15
гост	Кондитерские изделия	25	0,6	0,07	18,5	85	0,0007	0,0009		8,75	
	<b>Итого сонник</b>		<b>4,9</b>	<b>3,77</b>	<b>24,8</b>	<b>166</b>	<b>0,037</b>	<b>0,029</b>	<b>0,5</b>	<b>194,7</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого за день :</b>		<b>91,4</b>	<b>99,9</b>	<b>383,75</b>	<b>2730</b>	<b>0,751</b>	<b>0,728</b>	<b>43,6</b>	<b>1054</b>	<b>18,4</b>

**День:3 (среда )**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
228	Каша манная молочная с маслом, сахаром	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	0,3
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>14</b>	<b>12,9</b>	<b>62</b>	<b>391</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>115,2</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>											
284	Омлет натуральный	110	9,7	14,3	1,7	175	0,09	0,234	1,71	177,1	1,1
389	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
гост	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,5	119	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	16,2	86	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>16,2</b>	<b>15,2</b>	<b>62,6</b>	<b>472</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>22,7</b>	<b>275</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>											
59	Суп картофельно-вермишелевый с курицей	250	2,6	2,5	18,8	112	0,07	0,05	6,6	13,7	0,875
58	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	109			3,82	59,6	1,61
80	Рыба туш в томате с овощами	140	20	5,5	6,6	157,5	0,12	0,135	0,12	85,7	1,09
412	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110					
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>31,9</b>	<b>14,1</b>	<b>101,4</b>	<b>627,5</b>	<b>0,204</b>	<b>0,24</b>	<b>10,5</b>	<b>159</b>	<b>6,6</b>
<b>Ужин</b>											
41	Винегрет овощной , сельдь	80/40	1,04	1,84	5,84	44	0,02	0,02	4,1	18	0,5
165	Гречка отварная вязкая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,18	0,105		12,9	4,02
92	Печень тушеная в соусе	100	13,2	6,3	1,1	242	0,04	0,08	0,6	9,82	2,1
268	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
7	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,07	0,2	176	0,2
	<b>Итого ужин</b>		<b>31,2</b>	<b>19,7</b>	<b>46</b>	<b>736</b>	<b>0,32</b>	<b>0,215</b>	<b>4,9</b>	<b>232,5</b>	<b>8,1</b>
<b>Сонник</b>											
645	Йогурт	150	6	2,2	8,8	85,5	0,04	0,06	0,009	155	0,15
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,04	0,018		6,9	0,6
	<b>Итого сонник</b>		<b>8,4</b>	<b>2,5</b>	<b>23,5</b>	<b>156,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,078</b>	<b>0,009</b>	<b>161,9</b>	<b>0,75</b>
	<b>Итого за день Ккал:</b>		<b>101,7</b>	<b>64,4</b>	<b>295,5</b>	<b>2383</b>	<b>0,94</b>	<b>1,02</b>	<b>38,5</b>	<b>943,6</b>	<b>22,8</b>

**День:4 (четверг)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
228	Каша молочная геркулесовая с маслом,сахаром	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	1,2
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100					
гост	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,8	178,5	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>14,8</b>	<b>12,35</b>	<b>73,1</b>	<b>434,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,57</b>	<b>115,23</b>	<b>2,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
217	Сырники запеченные	130	16	14,01	33	304	0,078	0,2	0,6	179,2	0,8
гост	Джем	30	0,1	0,06	19,2	72	0,003	0,006	0,48		
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
338	Свежие фрукты	185	1,5	0,2	16,2	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>18,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94,1</b>	<b>548</b>	<b>0,193</b>	<b>0,386</b>	<b>22</b>	<b>288,9</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>											
56	Рассольник «Ленинградский» на бул,сметаной	250/10	2,1	5,3	15,4	120	0,07	0,05	6,7	15,5	0,85
202	Вермишель отварная	150	5,4	4,1	33,2	196,3	0,06	0,015		9,3	0,7
343	Окорочка тушёные в соусе с овощами	100	12,5	14,1	4,95	134	0,02	0,005	0,15	0,0015	
71	Св.овощи	50	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0			
268	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35					
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>25,8</b>	<b>24,5</b>	<b>92,43</b>	<b>637,5</b>	<b>0,164</b>	<b>0,007</b>	<b>6,85</b>	<b>24,8</b>	<b>4,65</b>
<b>Ужин</b>											
25	Салат свекольный	100	1,4	8,2	8	110	0,02	0,04	9,07	37,15	1,3
144	Овощное рагу	250	4,6	12	26,8	235	0,15	0,125	18,2	64,6	1,9
83	Биточки рыбные	80	8	13,9	10,3	100	0,14	0,12	0,304	39,7	1,7
291	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	20	76			1,6	6,04	0,8
гост	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,8	178,5	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
6	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,57	19,57	65	0,002	0,015		1,8	0,03
	<b>Итого ужин</b>		<b>20,8</b>	<b>42,4</b>	<b>121,47</b>	<b>764</b>	<b>0,322</b>	<b>1,9</b>	<b>29,1</b>	<b>165,1</b>	<b>7,03</b>
645	Ряженка	150	4,3	3,7	6,3	81	0,03	0,2	0,5	186	0,15
502	Булочка молочная	80	7,2	3,8	43,7	270	0,12	0,08	0,2	58	0,92
	<b>Итого сонник</b>		<b>11,5</b>	<b>7,5</b>	<b>50</b>	<b>291</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,7</b>	<b>244</b>	<b>1,07</b>
	<b>Итого за день :</b>		<b>91,5</b>	<b>107,3</b>	<b>431,10</b>	<b>2675</b>	<b>0,899</b>	<b>2,7</b>	<b>59</b>	<b>838</b>	<b>19,4</b>

**День:5 (пятница)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
228	Каша молочная ячневая с маслом, сахаром	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	0,37
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>14</b>	<b>12,9</b>	<b>62</b>	<b>391</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>115,2</b>	<b>1,67</b>
<b>Второй завтрак</b>											
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
гост	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,5	119	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
гост	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	16,2	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>11,5</b>	<b>5,5</b>	<b>61,18</b>	<b>353,8</b>	<b>0,138</b>	<b>0,286</b>	<b>21</b>	<b>119,9</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>											
54	Борщ на бул со сметаной	250/10	2,3	8,2	13,6	137,5	0,05	0,07	8,1	50,6	1,1
58	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	109			3,82	59,6	0,016
100	Котлета «Здоровье»	50	7,5	6,1	4	101	0,035	0,08	0,2	19	0,6
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
291	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	20	76	0,02		7,8	11,4	1,2
	<b>Итого обед</b>		<b>18,5</b>	<b>20,2</b>	<b>87</b>	<b>562,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>19,9</b>	<b>140,6</b>	<b>7,6</b>
<b>Ужин</b>											
14	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	0,02	0,02	13,8	16,03	0,43
116	Голубцы ленивые	150	12,9	11,3	13,6	207,5	0,04	0,1	16,08	52,5	2,2
412	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
7	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,07	0,2	176	0,2
	<b>Итого ужин</b>		<b>22,8</b>	<b>25,3</b>	<b>67,6</b>	<b>590,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>30,08</b>	<b>260,4</b>	<b>4,13</b>
<b>Сонник</b>											
645	Кефир	150	6	2,2	8,8	85,5	0,04	0,06	0,009	155	0,15
гост	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,5	119	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
	<b>Итого сонник</b>		<b>10</b>	<b>2,7</b>	<b>33,3</b>	<b>204,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,024</b>	<b>170,9</b>	<b>1,45</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>76,8</b>	<b>66,6</b>	<b>311</b>	<b>2189</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	<b>71,4</b>	<b>807</b>	<b>20,5</b>

**День:6 (суббота)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
187	Каша «Дружба» молочная, с маслом и сахаром	180	4,7	6,7	25,5	181,2	0,09	0,12	0,4	94,8	0,6
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100					
гост	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,8	178,5	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
6	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,57	19,57	65	0,002	0,015		1,8	0,03
	<b>Итого завтрак</b>		<b>13,5</b>	<b>18,2</b>	<b>96,67</b>	<b>524,7</b>	<b>0,102</b>	<b>0,165</b>	<b>0,415</b>	<b>112,5</b>	<b>1,93</b>
<b>Второй завтрак</b>											
214	Вареники ленивые, с маслом, сахаром	150	15,6	21,3	17,22	303	0,06	0,27	0,195	152,9	0,9
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
338	Свежие фрукты	180	1,5	0,2	15,9	80	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>18,4</b>	<b>21,9</b>	<b>53,62</b>	<b>475</b>	<b>0,016</b>	<b>0,35</b>	<b>21</b>	<b>235</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>											
138	Суп гороховый на бул.	250	6	4,2	21,5	147,5					
202	Вермишель отварная	150	5,4	4,1	33,2	196,3	0,06	0,015		9,3	0,7
107	Тефтели мясные с рисом паровые	60	7,8	13	9,9	188,5	0,04	0,065	0,56	16,33	2,04
277	Компот из свежих апельсинов	200	0,2	0,1	17,3	68			1,6	6,04	0,8
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>24,6</b>	<b>22,3</b>	<b>108,6</b>	<b>739,3</b>	<b>0,114</b>	<b>0,14</b>	<b>2,16</b>	<b>31,67</b>	<b>6,64</b>
<b>Ужин</b>											
21	Салат «Витаминный»	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	0,03	10	30,4	0,76
132	Картофель тушеный с овощами	180	3,9	10,9	27,1	227	0,16	0,108	14,86	29,08	0,007
120	Курица отварная	75	18,5	14,3	8,7	155	0,06	0,09	3,6	39,2	2,01
291	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	20	76			2,8	3,1	0,08
гост	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,8	178,5	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
	<b>Итого ужин</b>		<b>29,6</b>	<b>29,5</b>	<b>101,4</b>	<b>708</b>	<b>0,106</b>	<b>0,258</b>	<b>31,2</b>	<b>117,68</b>	<b>5,87</b>
<b>Сонник</b>											
645	Ряженка	150	4,3	3,7	6,3	81	0,03	0,2	0,5	186	0,15
гост	Кондитерские изделия	25	0,6	0,07	18,5	85	0,007	0,009		8,75	
			<b>4,9</b>	<b>3,77</b>	<b>24,8</b>	<b>166</b>	<b>0,037</b>	<b>0,029</b>	<b>0,5</b>	<b>194,7</b>	<b>0,015</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>91</b>	<b>95,6</b>	<b>385</b>	<b>2613</b>	<b>0,375</b>	<b>0,971</b>	<b>55,4</b>	<b>691,5</b>	<b>18,7</b>

**День:7 (воскресенье)**  
**Неделя – 2-ая**  
**Сезон - Основной**  
**Возрастная категория – 7-11 лет**

Наименование блюд	Выход г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
						B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
228	Каша манная молочная с маслом,сахаром	150	6	8,4	21,5	156	0,06	0,12	0,42	99,33	0,375
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
7	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,07	0,2	176	0,2
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,6</b>	<b>18,8</b>	<b>62</b>	<b>463,8</b>	<b>0,148</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>	<b>291,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Второй завтрак</b>											
212	Омлет натуральный	110	9,7	14,3	1,7	175	0,09	0,234	1,71	177,7	0,02
гост	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,5	119	0,01	0,03	0,015	15,9	1,3
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
338	Фрукты свежие	180	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	17	68	0,6
	<b>Итого второй завтрак</b>		<b>16,5</b>	<b>15,4</b>	<b>62,6</b>	<b>472</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>22,7</b>	<b>275,6</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>											
28	Салат свекольный с сол.огурцами	80	2,2	0,14	12	56	0,02	0,04	6,09	50	0,06
61	Суп полевой с мясом	250	2,6	2,5	18,8	112	0,07	0,05	6,6	13,7	0,875
58	Картофельное пюре	150	3,58	5,07	22,79	109			3,82	59,6	1,61
107	Рыба отварная(филе треска)	80	14	3,9	0,45	63	0,04	0,054	0,96	6,69	0,672
291	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	20	76			2,8	3,1	0,08
гост	Хлеб ржаной	80	5,2	0,9	26,7	139	0,014	0,06			3,1
	<b>Итого обед</b>		<b>22,8</b>	<b>12,3</b>	<b>100,7</b>	<b>555</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>133,09</b>	<b>8,18</b>
<b>Ужин</b>											
134	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,86	151,3	0,06	0,08	32,96	102,6	1,52
76	Печень тушеная в соусе	100	13,2	6,3	1,1	242	0,09	0,11	1,3	41	0,91
412	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	110					
гост	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	119	0,08	0,03		15,9	1,3
	<b>Итого ужин</b>		<b>22,1</b>	<b>13,5</b>	<b>41</b>	<b>622</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>34,2</b>	<b>159,5</b>	<b>3,73</b>
<b>Сонник</b>											
645	Йогурт	150	6	2,2	8,8	85,5	0,04	0,06	0,009	155	0,15
гост	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,04	0,018		6,9	0,6
	<b>Итого сонник</b>		<b>8,4</b>	<b>2,5</b>	<b>23,5</b>	<b>156</b>	<b>0,08</b>	<b>0,078</b>	<b>0,009</b>	<b>6,9</b>	<b>0,75</b>
	<b>Итого за день :</b>		<b>88,4</b>	<b>62,5</b>	<b>289,8</b>	<b>2269</b>	<b>0,79</b>	<b>1,05</b>	<b>77,7</b>	<b>866,2</b>	<b>20,3</b>
	<b>Итого ср.за 14 дней</b>		<b>83</b>	<b>79,7</b>	<b>338</b>	<b>2360</b>	<b>1,25</b>	<b>1,3</b>	<b>58</b>	<b>1095</b>	<b>11</b>

