

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7-11 лет (1 смена)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергет. и, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	J	Se	F			
				1 неделя																			
				1 день																			
				1 прием пищи																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	35	0,325	0,066	1,271	7	0,02	0,02	8,75	0,00	0,07	4,90	9,10	7,00	0,32	9,10	0,00	0,00	0,21			
2	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32			
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69			
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02			
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
6	Фрукты свежие	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,80	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36			
	Итого:			22,234	19,779	57,574	497	0,35	0,34	54,79	12,79	2,47	81,97	357,61	163,18	7,24	342,53	0,02	0,01	6,60			
				2 прием пищи																			
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60			
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	27,07	34,58	16,52	0,74	32,99	0,00	0,00	0,71			
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44			
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04			
6	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05			
7	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18			
8	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03			
9	Напиток из вишни см	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15			
10	Батон пшеничный с отрубями	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60			
11	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60			
12	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45			
	Итого:			23,891	26,519	111,774	781	0,14	0,12	29,31	35,11	1,87	112,53	142,15	56,31	5,93	138,68	0,01	0,00	3,27			
	Итого за день:			46,125	46,298	169,349	1279	0,49	0,47	84,10	47,90	4,34	194,50	499,76	219,49	13,16	481,21	0,03	0,01	9,87			

2 день																				
1 прием пищи																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Слойка с молоком сложенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	160	0,541	0,451	15,755	69	0,03	0,00	8,00	0,00	0,64	30,40	25,60	19,20	3,68	25,60	0,00	0,00	0,48
	Итого:			11,119	21,481	78,714	553	0,09	0,07	9,69	30,65	1,07	154,36	138,03	40,91	4,87	132,86	0,01	0,00	2,90
2 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36
6	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
9	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			29,137	28,446	121,049	857	0,61	0,49	62,22	0,19	4,59	130,61	475,59	142,91	9,13	458,18	0,03	0,01	9,56
	Итого за День:			40,256	49,927	199,762	1409	0,70	0,56	71,91	30,84	5,66	284,96	613,62	183,82	14,00	591,04	0,05	0,01	12,45

3 день																					
1 прием пищи																					
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40	
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55	
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06	
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76	
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:				20,152	22,692	59,644	523	0,33	0,31	3,65	33,18	1,64	148,79	312,18	55,50	3,96	308,58	0,02	0,01	6,77	
2 прием пищи																					
1	Перец сладкий порциями	(0)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,42	4,80	9,60	4,20	0,30	9,60	0,00	0,00	0,18	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61	
3	Салатина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51	
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09	
6	Голень запеченная	439 (12)	90	18,004	20,767	0,077	259	0,10	0,00	2,28	2,30	1,73	22,03	184,08	22,04	1,51	184,08	0,01	0,00	3,45	
7	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55	
8	Компот из клубники и смородины свлм	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,33	
9	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41	
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90	
11	Фрукты свежие	(7)	160	1,082	0,602	12,390	59	0,03	0,06	288,00	0,00	0,00	64,00	54,40	40,00	1,28	54,40	0,00	0,00	1,60	
Итого:				30,229	35,992	94,447	823	0,53	0,47	463,17	23,60	4,20	254,29	497,39	148,99	7,94	489,08	0,04	0,01	10,65	
Итого за День:				50,381	58,684	154,091	1346	0,86	0,78	466,81	56,78	5,84	403,08	809,56	204,49	11,89	797,66	0,06	0,02	17,42	

4 День																				
1 прием пищи																				
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко стуженное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			25,748	16,909	73,339	549	0,14	0,11	11,63	6,94	2,74	314,37	398,47	71,09	6,95	383,72	0,04	0,01	10,31
2 прием пищи																				
1	Огульца свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
5	Салатки отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
9	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			26,197	27,799	125,060	855	0,43	0,54	86,27	33,81	3,13	118,42	414,60	100,00	9,82	411,20	0,03	0,01	7,40
	Итого за День:			51,944	44,708	198,399	1404	0,57	0,65	97,90	40,75	5,87	432,79	813,06	171,09	16,77	794,92	0,06	0,02	17,71

5 День																					
1 прием пищи																					
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090		6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	0,00	2,82
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	0,00	1,55
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,00	0,88
6	Вафли	(7)	27	0,730	0,711	20,934	93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			19,154	13,036	72,441	484	0,22	0,24	18,07	17,91	1,45	198,45	265,52	71,20	4,11	253,67	0,02	0,01	0,01	5,45
2 прием пищи																					
1	Салат из свеклы с сыром м/р	31 (30)	60	2,579	5,108	3,721	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	108,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	0,00	1,34
2	Сул-лапша домашняя	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	83	0,03	0,03	0,48	0,01	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,00	0,61
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,166	0,472	0,021	13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,38	0,41	0,11	0,01	0,39	0,00	0,00	0,00	0,01
5	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	0,00	2,56
6	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	0,00	1,46
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,00	0,11
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			21,326	44,986	72,446	780	0,47	0,48	13,61	32,15	5,95	155,47	316,21	70,19	3,17	310,60	0,02	0,01	0,01	6,11
	Итого за День:			40,480	58,022	144,887	1264	0,69	0,72	31,67	50,06	7,40	353,92	581,73	141,39	7,28	564,27	0,05	0,01	0,01	11,56

6 день																				
1 прием пищи																				
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	Итого:			15,856	20,965	66,142	517	0,21	0,21	18,85	71,25	2,29	377,06	298,78	55,05	5,03	298,24	0,03	0,01	6,09
2 прием пищи																				
1	Сул из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
9	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071	172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61
	Итого:			25,120	32,029	108,740	824	0,53	0,58	8,75	19,66	7,85	112,91	510,60	208,14	8,89	488,48	0,04	0,01	10,87
	Итого за День:			40,976	52,993	174,882	1340	0,74	0,79	27,59	90,90	10,14	489,96	809,37	263,18	13,92	786,72	0,06	0,02	16,96

2 недели																					
1 день																					
1 прием пищи																					
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	210	5,810	6,587	38,043	235	0,12	0,13	0,51	24,25	0,17	114,41	157,68	39,72	0,91	150,43	0,01	0,00	3,88	
2	Горячий шоколад с молоком натуральным	(7)	200	3,042	3,948	14,047	104	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00	
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00	
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Фрукты свежие	(12)	180	0,608	0,677	16,884	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54	
Итого:				15,394	16,812	70,072	493	0,22	0,23	19,95	44,30	0,61	463,30	387,48	80,92	5,12	380,23	0,03	0,01	8,42	
2 прием пищи																					
1	Орuchy свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60	
2	Уха ростовская (из красной рыбы)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90	
3	Котлеты московские	475 (13)	90	10,182	14,008	9,426	204	0,12	0,09	0,94	0,20	2,10	18,57	148,55	24,87	2,43	148,55	0,01	0,00	2,79	
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06	
5	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15	
6	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06	
7	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,363	86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:				25,067	23,739	114,845	773	0,34	0,31	15,62	35,67	3,22	76,57	312,01	81,47	5,99	307,79	0,02	0,01	6,55	
Итого за День:				40,461	40,551	184,917	1266	0,56	0,54	35,56	79,97	3,83	539,87	699,49	162,40	11,11	688,02	0,06	0,02	14,97	

		2 день																			
		1 прием пищи																			
1	Колобки мясные	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99	
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55	
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02	
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06	
5	Йогурт в инд ул	698 (22)	135	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50	
	Итого:			13,442	21,709	61,069	493	0,33	0,29	13,52	52,88	3,50	302,67	404,88	90,77	4,37	397,11	0,03	0,01	9,12	
	2 прием пищи																				
1	Салат из свежлы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48	
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73	
5	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46	
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05	
9	Фрукты свежие	(12)	200	0,676	0,752	18,738	84	0,06	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	22,00	0,00	0,00	0,60	
	Итого:			24,559	27,445	121,705	832	0,37	0,35	40,63	37,06	2,18	125,00	442,37	121,06	11,72	429,70	0,03	0,01	9,59	
	Итого за день:			38,000	49,154	182,774	1325	0,70	0,64	54,16	89,93	5,68	427,67	847,25	211,83	16,09	826,81	0,07	0,02	18,71	

3 день																				
1 прием пищи																				
1	Перец сладкий порциями	(0)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	4,80	0,00	0,00	0,09
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
3	Макаронные изделия отварные	463 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с лимонном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			16,488	28,975	61,405	572	0,46	0,49	61,96	21,00	2,72	49,03	226,24	47,88	4,14	218,18	0,02	0,00	4,61
2 прием пищи																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Битки Российские	(0)	90	9,832	11,226	12,574	191	0,13	0,13	0,03	0,09	0,63	14,59	143,18	26,88	2,43	136,60	0,01	0,00	2,96
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
8	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
9	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
11	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
12	Фрукты свежие	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			27,774	25,475	127,582	851	0,61	0,63	79,30	25,21	3,13	157,33	549,27	223,08	10,79	528,13	0,04	0,01	11,69
	Итого за День:			44,262	54,450	188,986	1423	1,06	1,13	141,26	46,21	5,85	206,36	775,51	270,96	14,93	746,31	0,06	0,02	16,31

4 День																					
1 прием пищи																					
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68	
2	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,853	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46	
3	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76	
4	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88	
5	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45	
	Итого:			21,277	13,133	81,665	530	0,24	0,25	59,73	30,79	1,76	207,76	284,01	83,12	2,88	272,54	0,02	0,01	6,53	
	2 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36	
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00	
5	Галымени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05	
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09	
7	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03	
8	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60	
11	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:			27,890	24,660	119,470	811	0,19	0,11	19,10	18,00	1,73	58,65	120,31	45,55	2,69	116,56	0,01	0,00	2,49	
	Итого за День:			49,166	37,793	201,135	1341	0,43	0,36	78,83	48,79	3,49	266,41	404,33	128,67	5,57	389,11	0,03	0,01	9,02	

5 День																				
1 прием пищи																				
1	Гудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сухое	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			23,802	15,460	64,804	494	0,14	0,10	10,92	22,58	1,53	340,24	400,89	72,21	6,58	400,56	0,04	0,01	10,33
2 прием пищи																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Рудка куриная с овощами	394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	1,56
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
	Итого:			26,525	38,920	99,032	853	0,42	0,53	48,00	9,94	10,60	93,32	424,22	108,74	5,67	429,72	0,02	0,01	5,79
	Итого за День:			50,327	54,379	163,836	1346	0,56	0,63	58,92	32,52	12,13	433,55	825,11	180,94	12,25	830,28	0,06	0,02	16,12

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г					Энергет. ценность ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.	В1	B2		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F					
1 неделя																									
1 день																									
1	Булочка Домашняя		80	4,932	12,019	41,211	293	0,09	0,09	0,00	0,00	6,13	11,64	47,08	8,75	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09					
2	Сок фруктовый		200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53					
	Итого:			6,044	12,185	64,178	391	0,15	0,16	32,00	0,00	6,13	43,32	69,70	27,89	1,20	68,66	0,01	0,00	1,62					
2 день																									
1	Слойка с молоком сухим	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
2	"Чай с сахаром"		200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02					
	Итого:			4,496	13,004	28,786	250	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02					
3 день																									
1	Сырная палочка	(17 (9))	80	8,191	28,466	32,908	421	0,09	0,09	0,18	8,89	11,49	152,24	139,51	16,80	0,85	139,51	0,01	0,00	2,72					
2	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46					
	Итого:			8,867	28,524	52,852	504	0,10	0,10	0,95	8,89	12,33	170,31	169,08	30,96	1,34	169,08	0,01	0,00	3,19					
4 день																									
1	Булочка "Романтика" с творогом	(7)	70	5,986	9,909	24,924	213	0,05	0,05	0,04	2,79	3,51	37,23	70,01	9,06	0,54	66,79	0,01	0,00	1,79					
2	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76					
	Итого:			8,290	12,556	37,782	297	0,08	0,09	0,56	14,79	3,51	143,10	148,31	21,24	0,66	141,49	0,01	0,00	3,55					
5 день																									
1	Булочка сахарная	(17)	80	4,771	4,988	44,661	243	0,09	0,09	0,00	0,00	2,76	12,17	46,49	8,41	0,69	46,49	0,00	0,00	1,09					
2	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15					
	Итого:			4,940	5,035	70,259	346	0,09	0,09	3,75	0,08	2,83	22,14	53,99	14,91	1,11	53,99	0,00	0,00	1,24					
6 день																									
1	Хачапурси по-иммеретински	(13)	60	8,508	7,669	15,432	165	0,04	0,04	0,08	2,42	0,44	259,50	175,54	17,56	0,52	167,47	0,01	0,00	3,15					
2	"Чай с сахаром"	(12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02					
	Итого:			8,666	7,669	24,174	200	0,04	0,04	0,12	2,42	0,44	264,12	182,72	21,39	1,26	174,32	0,02	0,00	3,16					
1 день																									
1	Булочка Домашняя		80	4,932	12,019	41,211	293	0,09	0,09	0,00	0,00	6,13	11,64	47,08	8,75	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09					
2	Сок фруктовый		200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53					
	Итого:			6,044	12,185	64,178	391	0,15	0,16	32,00	0,00	6,13	43,32	69,70	27,89	1,20	68,66	0,01	0,00	1,62					

2 день														
1	Слойка с молоком стуженным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02
Итого:				4,496	13,004	28,786	250	0,00	0,00	0,04	0,00	4,62	7,18	3,83
3 день														
1	Конвертик с сыром	(7)	80	9,745	9,478	31,676	251	0,08	0,08	0,17	0,07	1,89	250,61	190,32
2	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45
Итого:				9,841	9,518	45,461	307	0,09	0,09	9,77	0,07	1,96	254,81	193,76
4 день														
1	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	80	3,926	10,997	40,113	275	0,05	0,06	0,06	3,29	4,50	15,97	41,71
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52
Итого:				4,135	10,997	49,038	312	0,05	0,06	1,22	3,29	4,51	23,06	50,22
5 день														
1	Сырная палочка	17 (9)	60	6,143	21,350	24,681	315	0,07	0,07	0,13	6,67	8,61	114,18	104,63
2	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50
Итого:				6,312	21,397	50,280	419	0,08	0,07	3,88	6,74	8,69	124,15	112,13
6 день														
1	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	70	4,819	7,733	41,975	257	0,06	0,07	0,04	0,80	3,31	19,79	51,98
2	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30
Итого:				7,123	10,380	54,833	341	0,09	0,10	0,56	12,80	3,31	125,65	130,28
Всего: 4008 : 12 = 334 ккал														
Всего: 79,253 : 12 = 6,604 грамма белка														
Всего: 156,451 : 12 = 13,038 грамма жира														
Всего: 570,608 : 12 = 47,551 грамма углеводов														
Всего: 0,92 : 12 = 0,08 мг витамина В1														
Всего: 0,95 : 12 = 0,08 мг витамина В2														
Всего: 84,88 : 12 = 7,07 мг витамина С														
Всего: 49,08 : 12 = 4,09 мкг витамина А														
Всего: 49,86 : 12 = 4,15 мг витамина Е														
Всего: 1223,22 : 12 = 101,93 мг кальция														
Всего: 1194,25 : 12 = 99,52 мг фосфора														
Всего: 227,48 : 12 = 18,96 мг магния														
Всего: 12,71 : 12 = 1,06 мг железа														
Всего: 1167,83 : 12 = 97,32 мг калия														
Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг йода														
Всего: 0,03 : 12 = 0,00 мг селена														

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет (1 смена)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ич. ценност ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F			
				1 неделя																			
				1 день																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	35	0,325	0,066	1,271	7	0,02	0,02	8,75	0,00	0,07	4,90	9,10	7,00	0,32	9,10	0,00	0,00	0,21			
2	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32			
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69			
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02			
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
6	Фрукты свежие	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36			
Итого:				22,234	19,779	57,574	497	0,35	0,34	54,79	12,79	2,47	81,97	357,61	163,18	7,24	342,53	0,02	0,01	6,60			
2 день																							
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36			
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05			
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
4	Слойка с молоком сгущенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
5	Фрукты свежие	368 (30)	160	0,541	0,451	15,755	69	0,03	0,00	8,00	0,00	0,64	30,40	25,60	19,20	3,68	25,60	0,00	0,00	0,48			
Итого:				11,119	21,481	78,714	553	0,09	0,07	9,69	30,65	1,07	154,36	138,03	40,91	4,87	132,86	0,01	0,00	2,90			
3 день																							
1	Огурцы свежие порциями	T/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40			
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55			
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06			
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76			
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого:				20,152	22,692	59,644	523	0,33	0,31	3,65	33,18	1,64	148,79	312,18	55,50	3,96	308,58	0,02	0,01	6,77			
Итого за день:				20,152	22,692	59,644	523	0,33	0,31	3,65	33,18	1,64	148,79	312,18	55,50	3,96	308,58	0,02	0,01	6,77			
4 день																							
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46			
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20			
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05			

4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			25,748	16,909	73,339	549	0,14	0,11	11,63	6,94	2,74	314,37	398,47	71,09	6,95	383,72	0,04	0,01	10,31	

5 День																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
6	Вафли	(7)	27	0,730	0,711	20,934	93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			19,154	13,036	72,441	484	0,22	0,24	18,07	17,91	1,45	198,45	265,52	71,20	4,11	253,67	0,02	0,01	5,45
6 День																				
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
2 неделя																				
1 День																				
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	210	5,810	6,587	38,043	235	0,12	0,13	0,51	24,25	0,17	114,41	157,68	39,72	0,91	150,43	0,01	0,00	3,88
2	Горячий шоколад с молоком натуральным	(7)	200	3,042	3,948	14,047	104	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	Итого:			15,394	16,812	70,072	493	0,22	0,23	19,95	44,30	0,61	463,30	387,48	80,92	5,12	380,23	0,03	0,01	8,42
2 День																				
1	Колобки мясные	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд ул	698 (22)	135	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	Итого:			13,442	21,709	61,069	493	0,33	0,29	13,52	52,88	3,50	302,67	404,88	90,77	4,37	397,11	0,03	0,01	9,12
3 День																				
1	Перец сладкий порциями	(0)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	4,80	0,00	0,00	0,09
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	128,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35

Всего: 2764,94 : 12 = 230,41 мг кальция
Всего: 3696,86 : 12 = 308,07 мг фосфора
Всего: 906,36 : 12 = 75,53 мг магния
Всего: 63,04 : 12 = 5,25 мг железа
Всего: 3609,56 : 12 = 300,80 мг калия
Всего: 0,30 : 12 = 0,02 мг йода
Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена
Всего: 81,74 : 12 = 6,81 мг фтора
Технолог

5	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,474	13,905	28,564	273	0,16	0,16	0,00	0,01	1,67	28,27	118,76	16,63	1,46	118,76	0,01	0,00	4,43
	Итого:			39,870	33,803	97,618	854	0,29	0,30	1,83	8,34	4,03	393,37	582,00	75,97	4,15	564,39	0,05	0,02	16,74

6 День																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	50	0,929	0,188	7,027	34	0,01	0,01	2,40	0,00	0,35	2,50	25,00	0,00	0,20	25,00	0,00	0,00	0,50
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,390	8,759	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,22	146,89	25,23	1,35	140,14	0,01	0,00	3,13
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
6	Булочка сахарная	(17)	70	4,174	4,365	39,078	212	0,08	0,08	0,00	0,00	2,41	10,65	40,68	7,36	0,60	40,68	0,00	0,00	0,95
	Итого:			25,294	18,521	101,671	675	0,31	0,34	15,06	21,26	4,32	230,46	354,63	80,75	4,98	341,35	0,03	0,01	7,35
7 День																				
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	60	0,966	3,920	4,903	59	0,03	0,03	2,81	0,01	1,77	15,03	29,38	11,50	0,45	28,30	0,00	0,00	0,64
2	Сосиски отварные	413 (22)	50	4,647	11,233	0,191	120	0,10	0,10	0,00	0,00	0,20	17,50	79,50	10,00	0,90	79,50	0,01	0,00	3,50
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	190	5,705	4,682	39,661	224	0,08	0,09	0,00	15,96	0,83	30,65	54,28	10,07	1,05	51,78	0,00	0,00	1,27
4	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
5	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хачапури по-иммеретински	850 (13)	50	7,090	6,391	12,860	137	0,03	0,03	0,07	2,02	0,37	216,25	146,29	14,63	0,43	139,56	0,01	0,00	2,62
	Итого:			23,837	30,433	69,210	646	0,28	0,29	4,18	37,98	3,17	399,57	399,44	60,20	2,96	389,14	0,03	0,01	10,03
2 неделя																				
1 День																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Плов из свинины	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
	Итого:			18,482	34,979	80,090	709	0,39	0,43	4,57	0,00	7,04	41,42	255,27	55,75	3,18	246,26	0,02	0,01	4,97
2 День																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Тфтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
6	Конвертик с сыром	(7)	60	7,309	7,108	23,757	188	0,06	0,06	0,13	0,05	1,42	187,96	142,74	15,47	0,62	142,74	0,01	0,00	2,63

Mtoto:				20,530	27,716	86,769	679	0,40	0,42	17,10	19,99	5,00	298,55	430,19	99,45	5,89	420,70	0,04	0,01	8,69
--------	--	--	--	--------	--------	--------	-----	------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	------	--------	------	------	------

3 День																				
1	Голень запеченая	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
2	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
3	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
4	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Плюшка "Новомосковская"	(0)	50	6,702	7,077	29,999	211	0,09	0,09	0,05	0,86	2,33	29,62	92,45	10,28	1,22	92,45	0,01	0,00	2,30
Итого:				23,682	37,375	90,241	792	0,50	0,53	10,45	26,06	5,06	66,64	276,82	44,12	3,76	270,90	0,02	0,01	6,03
4 День																				
1	Котлеты рубленные из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
2	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка	17 (9)	45	4,607	16,012	18,511	237	0,05	0,05	0,10	5,00	6,46	85,63	78,48	9,45	0,48	78,48	0,01	0,00	1,53
Итого:				24,631	28,088	83,469	685	0,14	0,15	1,38	27,32	8,08	133,88	245,47	60,56	3,09	237,79	0,02	0,01	5,21
6 День																				
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	160	20,882	15,189	20,224	301	0,09	0,09	0,62	24,09	0,71	216,02	312,55	36,46	1,26	312,55	0,03	0,01	8,44
2	Молоко стуженное	(12)	20	1,191	0,033	9,883	45	0,01	0,01	0,08	0,00	0,03	55,79	39,85	5,92	0,03	38,01	0,00	0,00	1,06
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Пицца с колбасой вареной и томатом	Акк конт (7)	70	5,813	10,896	19,313	199	0,08	0,08	2,56	0,02	3,31	115,95	111,05	15,59	0,72	111,05	0,01	0,00	2,24
5	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого за День:				28,552	26,682	72,215	643	0,23	0,23	18,30	24,11	4,35	416,38	487,12	75,29	6,06	484,96	0,04	0,01	12,20
7 День																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	200	10,382	28,859	10,977	345	0,38	0,32	83,26	0,00	4,70	96,99	164,01	47,92	2,21	164,01	0,01	0,00	3,09
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	50	3,442	5,524	29,982	183	0,04	0,05	0,03	0,57	2,37	14,13	37,13	5,87	0,51	35,42	0,00	0,00	0,89
6	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				16,959	44,535	68,310	742	0,50	0,44	101,15	0,59	11,43	153,18	257,09	82,40	7,23	253,95	0,02	0,01	5,15
Всего: 8575 : 12 = 715 ккал																				
Всего: 291,660 : 12 = 24,305 грамм Белка																				
Всего: 299,700 : 12 = 24,975 грамм жира																				

Всего: 1162,728 : 12 = 96,894 грамм углеводов
Всего: 3,99 : 12 = 0,33 мг витамина В1
Всего: 4,07 : 12 = 0,34 мг витамина В2
Всего: 192,50 : 12 = 16,04 мг витамина С
Всего: 242,71 : 12 = 20,23 мкг витамина А
Всего: 71,24 : 12 = 5,94 мг витамина Е
Всего: 2713,48 : 12 = 226,12 мг кальция
Всего: 4427,08 : 12 = 368,92 мг фосфора
Всего: 924,25 : 12 = 77,02 мг магния
Всего: 57,95 : 12 = 4,83 мг железа
Всего: 4317,56 : 12 = 359,80 мг калия
Всего: 0,36 : 12 = 0,03 мг йода
Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг селена
Всего: 99,29 : 12 = 8,27 мг фтора
Технолог