



Директор Чомаева Д.У.

Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся
возрасте от 7 до 11 лет

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<i>первый день</i>																				
<i>обед</i>																				
54-9э	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60,00	0,80	6,00	3,60	72,40	0	0	242	0	17,3	88	160	22	11	19	0,56	9,9	0,2	11
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловой)	200,00	24,70	28,90	56,30	116,80	0	0	103,2	0	6,42	96,6	195	25,6	15,4	40,4	0,5	15,4	1,3	20,6
54-23м	Биточек из курицы	90,00	17,28	3,84	12,10	151,68	0,1	0,1	5,66	0	0,56	190	206	26,4	57,6	129	1,23	15,6	17	92,4
54-3соус	Соус красный основной	20,00	0,70	0,50	1,90	15,00	0	0	128	0	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,4	9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,20	6,30	35,90	233,70	0,2	0,1	19,2	0,1	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,5	16
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80	0	0	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0
Итого за 1день:		810,00	58,48	46,44	155,70	808,18	0,45	0,26	498,36	0,13	27,00	535,90	943,20	123,90	251,40	461,00	10,38	64,70	21,93	149,00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

второй день																				
обед																				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,70	4,60	45,60	0	0	0,68	0	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4	11
54-2с	Борщ с капустой со сметаной	200,00	4,70	5,70	10,10	110,4	0	0	134,6	0	6,76	107	21,4	33,6	19,2	42,6	0,87	17,2	0,4	22,6
54-2м	Гуляш из говядины	90,00	15,18	14,74	3,60	208,80	0	0,1	22,9	0,1	1,27	109	290	14,4	21,3	149	2,22	15,8	0,3	56,2
54-1г	Макароны отварные	150,00	5,30	4,90	32,80	196,80	0,1	0	18,4	0,1	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,1	12
54-32хн	Компот из свежих яблок	200,00	0,20	0,10	9,90	41,60	0	0	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0
Итого за 1день:		790,00	32,78	29,04	100,50	684,60	0,24	0,20	177,78	0,15	11,91	451,95	593,70	158,20	93,40	318,80	8,11	66,75	1,19	105,00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
третий день																				
обед																				
54-11з	салат из моркови и яблок	60,00	0,60	6,10	4,30	74,20	0	0	733	0	3,63	90	123	14	16	22	0,67	10	0,1	22
54-8с	суп гороховый	200,00	6,70	4,60	16,30	133,10	0,2	0,1	97,2	0	4,76	95,8	382	27	29	80,4	1,48	16	2	28,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90,00	12,28	6,65	5,60	141,80	0,1	0,1	282	0,2	2,44	103	382	39,6	49,9	186,8	0,94	129	11	565,7
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,10	5,30	19,80	139,40	0,1	0,1	23,8	0,1	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,8	43
54-2гн	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80	0	0	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0
Итого за 1день:		790,00	29,48	23,55	91,90	707,10	0,47	0,28	1136,3	0,24	21,07	451,50	1573,00	145,30	158,30	440,80	7,65	183,00	13,90	659,50

№ тк	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)	Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
------	--------------------	-------	----------------------	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		блюд а (г)	Белк и, г	Жи р, г	Углевод ы, г	Энергетическ ая ценность (ккал)	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<i>четвертый день</i>																				
<i>обед</i>																				
54-8з	салат из белокачанной капусты с морковью	60,00	1,00	6,10	5,80	81,50	0	0	122	0	23,1	85	163	27	10	19	0,36	9,8	0,2	8,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0 0	5,20	2,80	18,50	119,60	0,1	0,1	97,6	0	6,88	93	410	13,8	20,8	54,6	0,9	16,8	0,2	32,8
54-1м	бефстроганов из отварной говядины	90,00	13,50	13,95	2,12	188,32	0	0,1	96,4	0	0,4	96,7	236	27	18	136, 1	1,8	14,6	0,2	55,1
54-6г	рис отварной	150,0 0	3,60	4,80	36,40	203,50	0	0	18,4	0,1	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,2	27
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,0 0	0,50	0,00	19,80	81,00	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0
Итого за 1день:		790,00	30,40	28,55	122,12	865,72	0,2 7	0,2 1	349,4 0	0,1 1	30,4 0	427,7 5	856,3 7	145,9 0	106,5 0	347,4 0	6,44	62,2 0	7,80	123,2 0

№ тк	Наименование блюда	Масс а блюд а (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белк и, г	Жи р, г	Углевод ы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<i>пятый день</i>																				
<i>обед</i>																				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,70	4,60	45,60	0	0	0,68	0	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4	11
54-2с	Борщ с капустой со сметаной	200,0 0	4,70	4,96	10,12	110,36	0	0	134, 6	0	6,76	107	21,4	33,6	19,2	42,6	0,87	17,2	0,4	22,6
54-9м	жаркое по-домашнему (говядина)	200,0 0	20,10	18,70	17,20	318,00	0,1	0,2	27,3	0,1	9,53	291	821	26	45	231	3,43	45	0,4	99
54-2гн	чай с сахаром	200,0 0	0,20	0,00	6,40	26,80	0	0	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0
Итого за 1день:		750,00	32,40	27,26	77,82	692,56	0,2 7	0,2 6	162,8 8	0,0 8	18,6 1	477,7 0	999,2	104,3 0	110,6 0	363,2 0	8,53	74,2 0	1,15	132,6 0

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<i>шестой день</i>																				
<i>обед</i>																				
54-8з	салат из белокачанной капусты с морковью	60,00	1,00	6,10	5,80	81,50	0	0	122	0	23,1	85	163	27	10	19	0,36	9,8	0,2	8,3
54-8с	суп гороховый	200,00	6,70	4,60	16,30	133,10	0,2	0,1	97,2	0	4,76	95,8	382	27	29	80,4	1,48	16	2	28,8
54-25м	курица тушеная с морковью	100,00	14,10	5,70	4,40	126,40	0	0,1	286	0	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12	95
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,20	6,30	35,90	233,70	0,2	0,1	19,2	0,1	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,5	16
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0
Итого за 1день:		800,00	37,10	23,60	121,70	847,50	0,52	0,25	539,40	0,11	29,18	578,85	973,57	163,20	247,70	457,10	9,77	82,80	17,88	148,10

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<i>седьмой день</i>																				
<i>обед</i>																				
54-11з	салат из моркови и яблок	60,00	0,60	6,10	4,30	74,20	0	0	733	0	3,63	90	123	14	16	22	0,67	10	0,1	22
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловой)	200,00	24,70	28,90	56,30	116,80	0	0	103,2	0	6,42	96,6	195	25,6	15,4	40,4	0,5	15,4	1,3	20,6
54-1м	бефстроганов из отварной говядины	90,00	13,50	13,95	2,12	188,32	0	0,1	96,4	0	0,4	96,7	236	27	18	136,1	1,8	14,6	0,2	55,1
54-1г	макароны отварные	150,00	5,30	4,90	32,80	196,80	0,1	0	18,4	0,1	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,1	12
54-2гн	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80	0	0	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0

Итого за День:	790,00	50,90	54,75	141,42	794,72	0,2 6	0,2 2	951,3 0	0,1 1	10,4 9	433,0 0	629,2 0	104,3 0	92,00	307,1 0	7,23	61,0 0	1,58	109,7 0
-----------------------	--------	-------	-------	--------	--------	----------	----------	------------	----------	-----------	------------	------------	------------	-------	------------	------	-----------	------	------------

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<i>восьмой день</i>																				
<i>обед</i>																				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,70	4,60	45,60	0	0	0,68	0	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4	11
54-2с	Борщ с капустой со сметаной	200,00	4,70	5,70	10,10	110,40	0	0	134,6	0	6,76	107	21,4	33,6	19,2	42,6	0,87	17,2	0,4	22,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90,00	12,28	6,65	5,60	141,80	0,1	0,1	282	0,2	2,44	103	382	39,6	49,9	186,8	0,94	129	11	565,7
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,10	5,30	19,80	139,40	0,1	0,1	23,8	0,1	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,8	43
54-32хн	Компот из свежих яблок	200,00	0,20	0,10	9,90	41,60	0	0	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0
Итого за День:		790,00	27,68	21,35	89,50	670,60	0,3 4	0,2 5	442,2 8	0,2 4	23,2 8	458,9 5	1256, 9	210,4 0	142,8 0	399,6 0	7,13	187, 0	12,6 6	645,5 0

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<i>девятый день</i>																				
<i>обед</i>																				
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60,00	0,80	6,00	3,60	72,40	0	0	242	0	17,3	88	160	22	11	19	0,56	9,9	0,2	11
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	5,20	2,80	18,50	119,60	0,1	0,1	97,6	0	6,88	93	410	13,8	20,8	54,6	0,9	16,8	0,2	28,8
54-2м	гуляш из говядины	90,00	15,18	14,74	3,60	208,80	0	0,1	22,9	0,1	1,27	109	290	14,4	21,3	149	2,22	15,8	0,3	56,2

54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150,00	6,40	6,50	35,50	225,80	0,2	0	21,3	0,1	0	152	104	17	42	121	1,39	23	1,5	17
54-2гн	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80	0	0	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0
Итого за 1день:		790,00	34,38	30,94	107,10	845,20	0,42	0,21	384,10	0,16	25,49	442,70	985,20	92,90	130,50	411,20	8,60	65,45	2,12	113,00

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
<i>десятый день</i>																					
<i>обед</i>																					
54-11з	салат из моркови и яблок	60,00	0,60	6,10	4,30	74,20	0	0	733	0	3,63	90	123	14	16	22	0,67	10	0,1	22	
54-9с	Суп фасолевый	200,00	6,80	4,60	14,40	125,90	0,1	0,1	120,8	0	3,72	96,4	363	30,4	26,8	96,2	1,27	16,6	3,6	27	
54-12м	плов с курицей	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	0,1	0,1	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	28	169	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	
пром	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20	0,1	0	0	0	0	0	0	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0	0	0	0	0	0	0	12	21,6	18	1,6	0	0	0	
Итого за 1день:		750,00	41,8	19,7	111,2	787,5	0,3	0,2	1015,8	0,0	9,7	477,5	869,2	135,6	184,5	416,9	6,9	66,6	31,2	218,0	