

Утверждаю:

Директор школы:

Т.В.Орехова



# Примерное меню на 10 дней для обучающихся БОУ КМР «Ферапонтовской ОШ»

1 день  
Завтрак

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша молочная гречневая	200	9,81	11,6	33,2	279	0,11	0,52	0,11	0	373,01	0	0	0
Кофейный напиток	250	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный	50	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	500	<b>16,49</b>	<b>15,3</b>	<b>66,98</b>	<b>477,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>438,15</b>	<b>92,20</b>	<b>23,54</b>	<b>0,97</b>

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша молочная гречневая	200	13	15,7	57,6	372	0,14	0,7	0,14	0	497	0	0	0
Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	440	<b>19,68</b>	<b>19,4</b>	<b>91,38</b>	<b>570,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>562,14</b>	<b>92,20</b>	<b>23,54</b>	<b>0,97</b>

## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рисовый с консервами	250	6,27	10,3	15,05	150	0,86	1,39	0,93	2,08	25,41	82,39	32,44	1,33
Макаронны с сыром	250	13	15,7	57,6	372	0,14	0,7	0,14	0	497	0	0	0
чай	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	740	23,05	27,1	105,13	694,00	0,28	14,58	4,00	0,69	87,93	306,37	86,65	5,96

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рисовый с консервами	250	6,27	10,3	15,05	150	0,86	1,39	0,93	2,08	25,41	82,39	32,44	1,33
Макаронны с сыром	250	13	15,7	57,6	372	0,14	0,7	0,14	0	497	0	0	0
чай	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		23,05	27,1	105,13	694,00	0,29	15,38	4,47	0,69	92,25	327,43	91,51	6,19

**2 день**  
**Завтрак**

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	290	0,04	0,16	0	1,65	18	27	7,5	0,3
сыр порционно	20	5,30	8,50	0,00	75	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
батон	40	4,20	1,48	18,24	91	0,00	0,00	0,00	0,00	3,04	44,80	15,20	0,16
чай с сахаром	250	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
	510	<b>16</b>	<b>17,54</b>	<b>63,7</b>	<b>537</b>	<b>0,05</b>	<b>0,58</b>	<b>0,05</b>	<b>1,65</b>	<b>226,39</b>	<b>188,01</b>	<b>37,10</b>	<b>1,51</b>

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша манная молочная	200	8,2	9,4	38,7	290	0,06	0,22	0	2,2	24	36	10	0,4
сыр порционно	20	5,30	8,50	0,00	75	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
батон	40	4,20	1,48	18,24	91	0,00	0,00	0,00	0,00	3,04	44,80	15,20	0,16
чай с сахаром	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
		<b>18</b>	<b>19,48</b>	<b>71,54</b>	<b>537</b>	<b>0,07</b>	<b>0,64</b>	<b>0,05</b>	<b>2,2</b>	<b>232,4</b>	<b>197</b>	<b>39,6</b>	<b>1,61</b>

## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	117	0,09	18,82	0,14	1,13	51,77	127,67	27,52	1,16
котлета мясная	90	17,68	15,7	27,74	185	0,03	1,07	0,04	1,65	26,8	30,5	5,4	0,26
греча отварной	150	2,59	3,39	21,70	162	0,02	0	0,04	0,46	2,44	27,11	5,56	0,63
Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	33,4	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
	730	29,32	26,87	122,29	728,00	0,27	20,59	0,89	114,78	149,62	260,82	72,49	10,97

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	117	0,09	18,82	0,14	1,13	51,77	127,67	27,52	1,16
котлета мясная	100	17,68	15,7	27,74	185	0,03	1,07	0,04	1,65	26,8	30,5	5,4	0,26
греча отварной	150	2,59	3,39	21,70	162	0,02	0	0,04	0,46	2,44	27,11	5,56	0,63
Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	33,4	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		29,32	26,87	122,29	797,00	0,30	20,59	0,90	114,78	163,17	272,57	75,02	13,12

**3 день**  
**Завтрак**

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша пшеничная молочная	200	7,50	8,09	26,80	232	0,02	0	0	0,2	35	196	5,5	1,1
Кофейный напиток	250	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Булка Ромашка	60	3,87	3,75	28,44	163	0,08	1,50	0,01	0,48	6,09	28,08	5,06	0,40
	510	<b>14,57</b>	<b>14,54</b>	<b>71,14</b>	<b>502</b>	<b>0,14</b>	<b>1,17</b>	<b>0,04</b>	<b>2,85</b>	<b>60,75</b>	<b>184,5</b>	<b>39</b>	<b>2,53</b>

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша пшеничная молочная	150	10,50	11,00	35,80	293,6	0,02	0	0	0,2	35	196	5,5	1,1
Кофейный напиток	200	1,56	1,30	22,52	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Булка Ромашка	45	3,87	3,75	28,44	163	0,08	1,50	0,01	0,48	6,09	28,08	5,06	0,40
		<b>15,93</b>	<b>16,05</b>	<b>86,76</b>	<b>563,6</b>	<b>0,15</b>	<b>1,17</b>	<b>0,04</b>	<b>3,25</b>	<b>67,05</b>	<b>218,11</b>	<b>43,60</b>	<b>2,73</b>

## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп молочный с макаронами	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,11	5,27	1,12	2,5	30,5	98,86	38,92	2,88
Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,6	0,02	0	0,04	0,46	2,44	27,11	5,56	0,63
Тефтели	90	17,68	15,7	27,74	185	0	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Чай	200	0,3	0,1	14,6	81	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
	730	<b>32,13</b>	<b>30,52</b>	<b>118,69</b>	<b>756,7</b>	0,22	5,51	1,17	2,96	101,98	245,97	72,47	4,48
Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп молочный с макаронами	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,11	5,27	1,12	2,5	30,5	98,86	38,92	2,88
Рис отварной	200	3,69	6,07	33,81	204,6	0,02	0	0,04	0,46	2,44	27,11	5,56	0,63
Тефтели	100	17,68	15,7	27,74	200	0	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Чай	200	0,3	0,1	14,6	81	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		<b>32,13</b>	<b>30,52</b>	<b>118,69</b>	<b>771,7</b>	0,22	5,51	1,17	2,96	101,98	245,97	72,47	4,48

**4 день**  
**Завтрак**

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша рисовая сладкая с маслом	200	10,0	10,2	45,0	284,0	0,03	0,55	0,04	0,13	122,7	109,6	21,42	0,33
бутерброд с маслом	40/10	4,30	7,10	15,50	150	0,04	0	0	0	5,6	8	26	0,4
чай	250	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
	500	<b>14,6</b>	<b>17,4</b>	<b>75,1</b>	<b>515</b>	<b>0,07</b>	<b>0,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>133,65</b>	<b>125,81</b>	<b>51,82</b>	<b>1,56</b>

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша рисовая сладкая с маслом	200	11,0	11,9	63,3	378,0	0,04	0,73	0,05	0,17	163,6	146,1	28,56	0,44
бутерброд с маслом	20/10	4,30	9,10	15,50	150	0,04	0	0	0	5,6	8	26	0,4
чай	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
		<b>15,6</b>	<b>21,1</b>	<b>93,4</b>	<b>609</b>	<b>0,08</b>	<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>174,55</b>	<b>162,31</b>	<b>58,96</b>	<b>1,67</b>



## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Щи со сметаной	250\10	4,9	6,66	10,81	101	0,09	22,82	0,92	1,13	51,77	127,67	27,52	1,16
Макароны	150	3,28	0,6	22,09	147	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
Курица отварная	100	12,30	14,20	14,00	223	0,12	1,34	19,8	4,57	16,9	143,4	18,3	1,23
компот из свежих яблок и лимона	200	0,6	0	33,4	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
Хлеб пшеничный /ржаной	60	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
	770	<b>24,56</b>	<b>22,46</b>	<b>98,18</b>	<b>704</b>	0,34	30,82	21,47	118,83	160,00	435,76	111,80	6,81

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Щи со сметаной	250\10	4,9	6,66	10,81	101	0,09	22,82	0,92	1,13	51,77	127,67	27,52	1,16
Макароны	200	3,28	0,9	22,09	196	0,05	7,95	0,05	1,5	81,24	129,72	45,3	1,76
Курица отварная	100	12,30	14,20	14,00	223	0,12	1,34	19,8	4,57	16,9	143,4	18,3	1,23
компот из свежих яблок и лимона	200	0,6	0	33,4	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
Хлеб пшеничный /ржаной	60	3,48	1	17,88	76	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		<b>24,56</b>	<b>22,76</b>	<b>98,18</b>	<b>738</b>	0,35	32,81	21,47	119,20	180,31	468,19	123,12	7,25

**5 день**  
**Завтрак**

**Возрастная категория: с 7 до 11**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
каша геркулесовая	200	9,07	10,12	17,82	250	0,04	0,16	0	1,65	18	27	7,5	0,3
Какао	250	5	5,30	31,7	184	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный	60	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	<b>510</b>	<b>17,55</b>	<b>15,42</b>	<b>67,4</b>	<b>525</b>	<b>0,20</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>438,15</b>	<b>92,20</b>	<b>23,54</b>	<b>0,97</b>

**Возрастная категория: с 12 до 18**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
каша геркулесовая	200	11,1	13,7	20,2	250	0,06	0,22	0	2,2	24	36	10	0,4
Какао	200	5	5,30	31,7	184	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		<b>19,58</b>	<b>20</b>	<b>69,78</b>	<b>525</b>	<b>0,23</b>	<b>0,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>562,14</b>	<b>92,20</b>	<b>23,54</b>	<b>0,97</b>

## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250\10	4,4	8,3	30	222	0,12	9,12	0,01	1,47	53,25	107,14	36,3	1,1
жаркое по-домашнему	200	16,2	16,8	38,44	309	0,1	10,1	20	0,4	19,8	204,9	39,6	2,9
чай с сахаром	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
	700	24,38	26,2	100,92	703	0,19	10,80	20,70	113,87	50,20	272,30	71,60	6,00

Возрастная категория: с 12 до 18

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250\10	4,4	8,3	30	222	0,12	9,12	0,01	1,47	53,25	107,14	36,3	1,1
жаркое по-домашнему	200	16,2	13,8	15,7	372	0,1	10,1	20	0,4	19,8	204,9	39,6	2,9
чай с сахаром	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		<b>24,38</b>	<b>23,2</b>	<b>78,18</b>	<b>766</b>	0,19	10,80	20,70	113,87	50,20	272,30	71,60	6,00

**6 день**  
**Завтрак**

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша пшеничная молочная с изюмом	200	7,0	11,7	26,9	212,0	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5
Булка	60	7,34	3,75	28,44	179	0,08	1,50	0,01	0,48	6,09	28,08	5,06	0,40
чай с сахаром	250	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
	510	<b>14,64</b>	<b>15,55</b>	<b>69,94</b>	<b>472</b>	<b>0,13</b>	<b>4,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,48</b>	<b>26,04</b>	<b>57,49</b>	<b>99,46</b>	<b>2,73</b>

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша рисовая молочная с изюмом	200	9,0	13,7	50,9	282,6	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5
Булка Ромашка	45	7,34	3,75	35,84	179	0,08	1,50	0,01	0,48	6,09	28,08	5,06	0,40
чай с сахаром	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
		<b>16,64</b>	<b>17,55</b>	<b>101,34</b>	<b>542,6</b>	<b>0,13</b>	<b>4,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,48</b>	<b>26,04</b>	<b>57,49</b>	<b>99,46</b>	<b>2,73</b>

## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
суп гороховый	250	4,2	19	11	200	0,06	2,8	0,3	0,8	22,6	34,5	12	0,9
Макароны с сыром	250	13	5,7	57,6	372	0,14	0,7	0,14	0	497	0	0	0
Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	740	<b>23,88</b>	<b>28,4</b>	<b>102,38</b>	<b>770</b>	0,11	0,24	0,06	0,61	72,29	156,14	35,40	1,80

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
суп гороховый	250	4,2	19	11	200	0,06	2,8	0,3	0,8	22,6	34,5	12	0,9
Макароны с сыром	250	13	5,7	57,6	372	0,14	0,7	0,14	0	497	0	0	0
Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		<b>23,88</b>	<b>28,4</b>	<b>102,38</b>	<b>770</b>	0,11	0,24	0,06	0,61	72,29	156,14	35,40	1,80

7 день  
Завтрак

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241	0,07	0,75	0,01	0	29,2	94	95,2	0,47
бутерброд с маслом	40/10	4,30	7,10	15,50	150	0,04	0	0	0	5,6	8	26	0,4
Хлеб пшеничный	60	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
	510	<b>17,53</b>	<b>19,13</b>	<b>84,37</b>	<b>589</b>	<b>0,19</b>	<b>0,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>49,75</b>	<b>155,01</b>	<b>140,80</b>	<b>2,54</b>

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
каша молочная "Дружба"	250	8,19	10,41	43,86	301	0,08	0,94	0,01	0	36,5	117,5	119	0,59
бутерброд с маслом	20/10	4,30	7,10	15,50	150	0,04	0	0	0	5,6	8	26	0,4
Хлеб пшеничный	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
		<b>19,17</b>	<b>21,21</b>	<b>93,14</b>	<b>649</b>	<b>0,20</b>	<b>1,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>57,05</b>	<b>178,51</b>	<b>164,60</b>	<b>2,66</b>

## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп с макаронами, картофелем и мясными консервами	300	4,9	8,84	25,26	198	0,12	7,8	0,03	0,67	36,98	77,83	26,55	2,34
Пюре картофельное	150	3,28	5,4	22,09	149	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
Рыба отварная	90	12,84	13,1	22	181	0,05	0	0,2	0,4	0,005	379	0,75	0
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
	730	<b>24,8</b>	<b>28,44</b>	<b>101,83</b>	<b>700</b>	0,29	13,86	0,28	2,20	112,87	607,16	80,88	5,33

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп с макаронами, картофелем и мясными консервами	300	4,9	7,84	20,26	198	0,12	7,8	0,03	0,67	36,98	77,83	26,55	2,34
Пюре картофельное	150	3,28	5,40	22,09	149	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
Рыба отварная	100	14,90	15,65	30,00	202	0,06	0	0,2	0,5	0,005	473	0,93	0
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		<b>26,86</b>	<b>29,99</b>	<b>104,83</b>	<b>721</b>	0,30	13,86	0,28	2,30	112,87	701,16	81,06	5,33

**8 день**  
**Завтрак**

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
каша геркулесовая молочная	200	12,5	17,75	36,35	375	0,03	0	0	1,2	19	101	14	0,6
чай с сахаром	250	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
Хлеб пшеничный	60	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	510	<b>16,28</b>	<b>18,85</b>	<b>68,83</b>	<b>478</b>	<b>0,14</b>	<b>1,17</b>	<b>0,04</b>	<b>2,85</b>	<b>60,75</b>	<b>184,5</b>	<b>39</b>	<b>2,53</b>

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
каша геркулесовая молочная	200	19,30	21,60	46,80	375	0,04	0	0	1,6	25,3	134,6	18,6	0,8
чай с сахаром	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
Хлеб пшеничный	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		<b>23,08</b>	<b>22,7</b>	<b>79,28</b>	<b>547</b>	<b>0,15</b>	<b>1,17</b>	<b>0,04</b>	<b>3,25</b>	<b>67,05</b>	<b>218,11</b>	<b>43,60</b>	<b>2,73</b>



## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Борщ со сметаной	250\10	1,90	6,66	10,81	178	0,09	18,82	0,14	1,13	51,77	127,67	27,52	1,16
фрикадельки с соусом	90\10	17,68	15,7	27,74	185	0,03	1,07	0,04	1,65	26,8	30,5	5,4	0,26
Каша гречневая	150	4,50	6,75	38,40	239	0,63	0	0	3,55	17,5	190,8	11,5	2,25
какао	200	5	5,30	31,7	184	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		32,56	35,41	126,53	877	0,83	19,99	0,18	6,33	111,02	402,01	64,02	5,34

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Борщ со сметаной	250\10	1,90	6,66	10,81	178	0,09	18,82	0,14	1,13	51,77	127,67	27,52	1,16
фрикадельки с соусом	100\10	17,68	15,7	27,74	195	0,03	1,07	0,04	1,65	26,8	30,5	5,4	0,26
Каша гречневая	200	4,63	7,02	43,35	318	0,84	0	0	4,73	23,3	254,4	15,3	3
какао	200	5	5,30	31,7	184	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		32,69	35,68	131,48	966	1,04	19,99	0,18	7,51	116,82	465,61	67,82	6,09

**9 день**  
**Завтрак**

Возрастная категория: с 7 до 11

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша гречневая молочная	200	12,4	15,8	35,9	305	0,01	0,61	0,02	0	80,9	80	154	2,4
чай с сахаром	250	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
Хлеб пшеничный	60	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	510	<b>16,18</b>	<b>16,9</b>	<b>68,38</b>	<b>477</b>	<b>0,14</b>	<b>3,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>110,45</b>	<b>154,21</b>	<b>263,60</b>	<b>5,57</b>

Возрастная категория: с 12 до 18

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша гречневая молочная	200	14,4	17,1	43,8	354	0,01	0,8	0,02	0	107,8	106,6	205,3	3,2
чай с сахаром	200	0,3	0,1	14,6	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
Хлеб пшеничный	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		<b>18,18</b>	<b>18,2</b>	<b>76,28</b>	<b>526</b>	<b>0,14</b>	<b>3,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>137,35</b>	<b>180,81</b>	<b>314,9</b>	<b>6,37</b>

## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с рисом	250	8,53	9,96	3,69	162	0,11	5,27	1,12	2,5	30,5	98,86	38,92	2,88
Макаронны отварные	150	5,50	4,07	35,30	208	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45
биточки с маслом	90	17,68	15,7	27,74	185	0,03	1,07	0,04	1,65	26,8	30,5	5,4	0,26
Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		<b>27,38</b>	<b>28,51</b>	<b>100,60</b>	<b>753,00</b>	0,18	1,31	0,06	1,65	132,59	157,95	36,51	7,68

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с рисом	250	8,53	9,96	3,69	162	0,11	5,27	1,12	2,5	30,5	98,86	38,92	2,88
Макаронны отварные	200	5,50	4,07	35,30	277	0,09	0	0,02	0	54,2	47	10,1	8,6
биточки с маслом	100	17,68	15,7	27,74	185	0,03	1,07	0,04	1,65	26,8	30,5	5,4	0,26
Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		<b>38,39</b>	<b>33,43</b>	<b>100,51</b>	<b>822</b>	0,32	6,58	1,19	4,15	176,64	268,56	77,96	12,71

**10 день**  
**Завтрак**

<b>Возрастная категория: с 7 до 11</b>													
<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные в-ва (мг)</b>			
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
каша манная молочная	200	10,72	11,46	33,86	374	0,02	0	0	0,2	35	196	5,5	1,1
Кофейный напиток	250	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный	60	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		<b>17,4</b>	<b>15,16</b>	<b>67,64</b>	<b>572</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>100,14</b>	<b>288,20</b>	<b>29,04</b>	<b>2,07</b>

<b>Возрастная категория: с 12 до 18</b>													
<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные в-ва (мг)</b>			
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
каша манная молочная	200	14,30	15,30	39,70	374	0,03	0	0	0,3	56	255	5,5	1,4
Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
		<b>20,98</b>	<b>19</b>	<b>73,48</b>	<b>572</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>121,14</b>	<b>347,20</b>	<b>29,04</b>	<b>2,37</b>

## Обед

Возрастная категория: с 7 до 11													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рыбный	300	6,9	14,84	30,26	193	0,12	7,8	0,03	0,67	36,98	77,83	26,55	2,34
плов с курицей	250	13,75	14,75	43,3	447	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45
Чай	200	0,3	0,1	14,6	81	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		<b>24,43</b>	<b>30,69</b>	<b>106,04</b>	<b>812</b>	1,04	2,70	0,99	3,73	158,00	240,34	68,95	9,01

Возрастная категория: с 12 до 18													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рыбный	300	6,9	14,84	30,26	193	0,12	7,8	0,03	0,67	36,98	77,83	26,55	2,34
плов с курицей	280	17,28	19,16	53,30	500	0,09	0	0,02	0	54,2	47	10,1	8,6
Чай	200	0,3	0,1	14,6	81	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,48	1	17,88	91	0,08	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
		<b>27,96</b>	<b>35,1</b>	<b>116,04</b>	<b>865</b>	1,07	2,70	1,00	3,73	171,55	252,09	71,48	11,16

