

МЕНЮ

День: первый
 Сезон: весна - лето
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет
 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,60	6,80	32,60	214,00	31,7	31,6	152	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38		
459	Чай с молоком	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,91	0	0	0,01	0,56		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5/12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого завтрак		12,76	15,21	74,99	488,40	182	66,5	265	4,45	40,2	0,52	0,09	16		

МЕНЮ

День: второй Сезон: весна - лето
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет
 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137	20,4	122	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38		
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0,01	0,56		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за прием			14,68	16,42	75,59	509,40	341	60,9	281	4,45	40,2	0,52	0,09	16		

МЕНЮ

День: третий
 Сезон: весна - лето
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет
 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак														
233	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
465	Емблльбый напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Булочка с маслом сливочным	40/912	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за завтрак		16,09	18,08	75,12	528,00	375	80,6	344	4,12	37	0	0,16	14,9

День четвертый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет

Сезон: весна - лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг			
Завтрак																	
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32			
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1			
63	Бутерброд с маслом и сыром	40 шт	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07			
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14			
	Итого за прием		14,95	17,88	79,46	544,00	388	62,9	368	3,2	0,36	0,17	0,12	16,4			

МЕНЮ

День пятый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17		
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40512	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого за прием		12,68	14,70	67,96	454,00	268,8	61,2	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2		

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции н. г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг				
	Обед																	
141	Суп молочный с лапшой	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13				
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52				
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07				
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	0				
	Итого за день		17,24	17,58	70,12	508,20	466,5	68,63	366,2	3,82	48,3	0,3	0,13	15,7				

МЕНЮ

День: сельмой

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221	3,4	0,44	38,2	0,19	0		
450	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8		
63	Бутиерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за прием			15,96	16,01	74,39	480,40	265,85	145	334	7,38	0,44	0	0,19	14,9		

МЕНЮ

Сезон: весна - лето
 День: восьмой
 Возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 7 лет до 11 лет
 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Е, мкг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
232	Каша овсяная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53		
463	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56		
63	Булочка с маслом сливочным	40,512	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	17,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого за завтрак		14,88	18,02	61,99	502,20	361,48	88,94	346,96	5,05	42,6	0,45	0,02	16,16		

МЕНЮ

День: девятый
 Сезон: весна - лето
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет
 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
141	Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	163,00	202	29	173	0,22	44,5	0,08	0,08	1,15
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	0,52
85	Сухарь без с маслом в сыром	295/12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,95	18,13	76,61	538,40	466,14	65,33	390,33	3,81	44,52	0,08	0,11	15,7

МЕНЮ

Сезон: весна - лето

День: десятый

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 лет до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17		
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0		
82	Булочка с изюмом и сахаром	40-2012	6,48	7,10	19,16	171,40	120,2	16,63	107,2	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за завтрак			11,38	15,10	69,76	464,00	277,2	64,23	250,9	13,48	0,14	0,14	0,088	14,2		

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Рацион: завтрак

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет

Сезон: весна - лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины												
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мг	C, мг									
Завтрак																							
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,60	72,00	231,60	116	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0									
459	Чай с лимонем	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8									
63	Вит.брод. с медом и сыром	405/312	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07									
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14									
	Итого за прием		15,96	16,01	74,39	506,00	266	145,07	334,19	7,38	0,44	0	0,19	14,9									

МЕНЮ

День: двенадцатый
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет
 Рацион: завтрак
 Сезон: весна - лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Обед																
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17		
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56		
62	Сырbread с маслом и сыром	40,512	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07		
82	Срукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за день																
			11,70	13,21	57,16	392,00	277,5	56,1	311,6	3,27	0,01	0	0,02	1,05		

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
220	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,29	6,60	32,80	219,40	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26		
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	22	13	0	3	0	0	0	14		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	297,3	62,4	329	4,04	39	0,7	0,13	15,8		
Итого за прием			17,29	17,88	79,32	547,80	594,6	124,8	658	8,08	78	1,4	0,26	31,6		

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 лет до 11 лет

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Углевод			Минеральные элементы (мг)			Витамины						
			Белки, г	Жиры, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
	Завтрак														
232	Каша овсяная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	6,40	8,20	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53		
462	Каша с молоком	200	3,87	3,48	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	1		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5/11	6,08	7,40	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого за прием		17,35	20,08	577,20	421,94	84,73	405,53	4,65	42,6	0,45	0,04	16,6		