



10- дневное МЕНЮ
(понедельник - пятница)

Дети от 7 до 11 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
понедельник															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/4	29,5	205	7,87	9,41	37,57	0,08	0,04	1,04	6,71	###	###	41,53	0,48	
Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/15	21,63	319	12,47	13,38	37,10	0,27	0,08	0,42	14,45	###	###	77,04	5,01	
Кофе на молоке с печеньем	125/25	23,49	185	5,34	6,18	27,06	0,05	0,02	0,65	0,88	###	###	19,58	0,68	
Итого -		74,62	709	25,68	28,97	101,73	0,40	0,14	2,11	22,04	###	###	###	6,17	
Итого за Завтрак		74,62	709	25,68	28,97	101,73	0,40	0,14	2,11	22,04	560,80	678,03	138,15	6,17	
Обед															
Салат капустный	60	6,45	47	1,15	3,08	3,56	0,03		24,80	1,46	39,19	25,70	15,35	0,47	
Суп картофельный с крупой	200	8,97	95	1,92	3,14	14,83	0,07		6,60	1,51	18,89	53,62	22,48	0,76	
Рыба припущенная (минтай)	80	31,23	89	11,96	3,27		0,06	0,01	0,58	1,56	29,78	###	38,38	0,57	
Картофельное пюре/подлива	150/50	16,43	155	2,89	7,88	18,08	0,10	0,01	9,40	8,51	42,50	80,32	29,42	1,04	
Компот из сухофруктов	200	7,86	78	0,03		19,48					0,36			0,05	
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	###	61,60	4,00	
Итого -		74,62	621	24,75	18,65	85,55	0,48	0,02	41,38	14,08	###	###	###	6,89	
Итого за Обед		74,62	621	24,75	18,65	85,55	0,48	0,02	41,38	14,08	165,11	537,87	167,23	6,89	

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ВТОРНИК															
Завтрак															
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	200/5/5	28,78	251	8,92	10,97	29,17	0,17	0,04	1,04	7,11	####	####	63,85	1,24	
Яйцо отварное	1 шт.	6,2	58	5,08	4,60	0,28	0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
Хлеб с маслом	100/10	12,54	267	8,57	9,40	37,10	0,27	0,05		14,40	44,80	####	77,04	5,01	
Чай с лимоном 1 вар.	200	3,70	60	0,24	0,06	14,71			0,80	0,01	6,32	8,18	4,46	0,79	
Фрукты свежие	155	23,4	69	0,62	0,62	15,19	0,05		####	0,31	24,80	17,05	13,95	3,41	
Итого -		74,62	705	23,43	25,65	96,45	0,52	0,19	###	22,07	###	###	###	11,45	
Итого за Завтрак		74,62	705	23,43	25,65	96,45	0,52	0,19	257,59	22,07	329,25	626,24	164,09	11,45	
Обед															
Салат свекольный	60	6,90	71	0,91	5,06	5,48	0,01		6,50	2,27	25,16	26,27	13,66	0,86	
Борщ со сметаной	200/10	12,49	105	2,28	5,50	11,55	0,06	0,01	10,45	2,04	41,94	54,21	25,23	1,02	
Котлеты из индейки	90	39,37	278	17,38	20,20	6,76	0,08	0,01	3,60	1,65	17,37	####	24,19	1,49	
Макароны отварные с подливой	145/50	7,95	165	4,09	5,10	25,72	0,05		1,18	2,86	18,32	39,39	10,77	0,76	
Чай с лимоном	205	4,23	75	0,24	0,06	18,34			0,80	0,01	6,39	8,18	4,46	0,80	
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00	
Итого -		74,62	851	31,70	37,20	97,45	0,42	0,02	22,53	9,87	###	###	###	8,93	
Итого за Обед		74,62	851	31,70	37,20	97,45	0,42	0,02	22,53	9,87	143,57	521,07	139,91	8,93	

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
среда														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	41,23	265	13,03	13,63	43,54	0,14	0,05	1,82	7,14	####	####	48,95	0,56
Яйцо отварное	1 шт.	6,2	58	5,08	4,60	0,28	0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Бутерброд с маслом	100/15	16,5	256	8,61	13,30	37,15	0,27	0,07			45,70	####	77,06	5,02
Чай с сахаром	200	3,46	92	0,19	0,05	22,74			0,04		4,91	7,42	3,96	0,81
Печенье	30	7,23	58	2,25	3,54	7,08	0,02			1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Итого -		74,62	729	29,16	35,12	110,79	0,46	0,22	1,86	8,43	###	###	###	8,02
Итого за Завтрак		74,62	729	29,16	35,12	110,79	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02
Обед														
Салат морковный	60	9,25	91	1,01	8,05	3,72	0,03	0,02	2,30	2,44	35,85	33,75	18,30	0,35
Суп картофельный с бобовыми	200	9,79	151	5,42	5,36	20,19	0,18		6,55	2,48	38,16	####	38,09	1,92
Плов из говядины	200	46,31	279	15,95	15,90	17,95	0,06		1,31	2,71	21,46	####	31,48	2,29
Компот из сухофруктов	200	5,59	58	0,02		14,55					0,27			0,04
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00
Итого -		74,62	736	29,20	30,59	86,01	0,49	0,02	10,16	8,67	###	###	###	8,59
Итого за Обед		74,62	736	29,20	30,59	86,01	0,49	0,02	10,16	8,67	130,14	523,63	149,46	8,59

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
четверг															
Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	25,58	246	8,60	8,79	33,04	0,17	0,03	0,78	6,86	####	####	86,34	2,39	
Яйцо отварное	1 шт.	6,2	58	5,08	4,60	0,28	0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
Чай с лимоном 1 вар.	200	3,69	60	0,24	0,06	14,71			0,80	0,01	6,32	8,18	4,46	0,79	
Хлеб с маслом	100/15	16,5	303	8,61	13,30	37,15	0,27	0,07			45,70	####	77,06	5,02	
Фрукты свежие	150	22,65	67	0,60	0,60	14,70	0,05		####	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого -		74,62	734	23,13	27,35	99,88	0,52	0,20	###	7,41	###	###	###	12,49	
Итого за Завтрак		74,62	734	23,13	27,35	99,88	0,52	0,20	249,08	7,41	267,40	589,07	186,15	12,49	
Обед															
Салат свекольный	60	5,00	125	1,29	10,72	5,92	0,01	0,03	6,71	3,65	37,61	34,42	14,88	0,90	
Картофельный суп с макаронными изделиями	200	12,95	137	2,85	5,12	19,97	0,11		7,67	2,53	24,22	62,75	25,02	1,00	
Куры отварные/макароны отварные/подлива	80/150/50	26,46	334	17,95	16,88	27,59	0,09	0,04	1,41	2,86	30,85	####	23,75	1,89	
Чай с лимоном	205	3,88	75	0,23	0,05	18,31			0,65	0,01	6,08	8,03	4,36	0,80	
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00	
Фрукты свежие	150	22,65	67	0,60	0,60	14,70	0,05		####	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого -		74,62	895	29,72	34,65	116,09	0,48	0,07	###	10,39	###	###	###	11,88	
Итого за Обед		74,62	895	29,72	34,65	116,09	0,48	0,07	263,94	10,39	157,15	488,22	143,11	11,88	

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
пятница														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	29,59	210	7,87	9,41	38,48	0,08	0,04	1,04	6,71	####	####	41,53	0,49
Бутерброд с маслом	100/10	12,53	235	8,57	9,40	37,10	0,27	0,05		14,40	44,80	####	77,04	5,01
Какао с молоком и печеньем	200/34	32,50	286	8,57	9,78	40,85	0,08	0,02	1,04	1,20	####	####	36,92	1,31
Итого -		74,62	731	25,01	28,59	116,43	0,43	0,11	2,08	22,31	###	###	###	6,80
Итого за Завтрак		74,62	731	25,01	28,59	116,43	0,43	0,11	2,08	22,31	485,13	681,24	155,50	6,80
Обед														
Салат капустный	60	5,9	54	1,32	3,68	4,00	0,04		28,98	1,73	43,85	28,30	16,63	0,52
Суп фасолевый	200	9,96	166	5,50	7,23	19,79	0,14		6,36	3,32	41,39	####	36,57	1,74
Мясо индейки тушенное/с подливой/гречка	90/50/120	44,20	389	21,56	23,00	24,02	0,17	0,01	1,36	2,88	28,20	####	90,00	3,63
Компот из сухофруктов	200	10,88	81	0,05		20,15					0,36			0,05
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00
Итого -		74,62	847	35,23	35,19	97,56	0,57	0,01	36,70	8,97	###	###	###	9,95
Итого за Обед		74,62	847	35,23	35,19	97,56	0,57	0,01	36,70	8,97	148,20	637,69	204,80	9,95

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
понедельник															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/4	29,5	205	7,87	9,41	37,57	0,08	0,04	1,04	6,71	####	####	41,53	0,48	
Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/15	21,63	319	12,47	13,38	37,10	0,27	0,08	0,42	14,45	####	####	77,04	5,01	
Кофе на молоке с печеньем	125/25	23,49	185	5,34	6,18	27,06	0,05	0,02	0,65	0,88	####	####	19,58	0,68	
Итого -		74,62	709	25,68	28,97	101,73	0,40	0,14	2,11	22,04	###	###	###	6,17	
Итого за Завтрак		74,62	709	25,68	28,97	101,73	0,40	0,14	2,11	22,04	560,80	678,03	138,15	6,17	
Обед															
Салат капустный	60	6,45	47	1,15	3,08	3,56	0,03		24,80	1,46	39,19	25,70	15,35	0,47	
Суп картофельный с крупой	200	8,97	95	1,92	3,14	14,83	0,07		6,60	1,51	18,89	53,62	22,48	0,76	
Рыба припущенная (минтай)	80	31,23	89	11,96	3,27		0,06	0,01	0,58	1,56	29,78	####	38,38	0,57	
Картофельное пюре/подлива	150/50	16,43	155	2,89	7,88	18,08	0,10	0,01	9,40	8,51	42,50	80,32	29,42	1,04	
Компот из сухофруктов	200	7,86	78	0,03		19,48					0,36			0,05	
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00	
Итого -		74,62	621	24,75	18,65	85,55	0,48	0,02	41,38	14,08	###	###	###	6,89	
Итого за Обед		74,62	621	24,75	18,65	85,55	0,48	0,02	41,38	14,08	165,11	537,87	167,23	6,89	

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ВТОРНИК															
Завтрак															
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	200/5/5	28,78	251	8,92	10,97	29,17	0,17	0,04	1,04	7,11	####	####	63,85	1,24	
Яйцо отварное	1 шт.	6,2	58	5,08	4,60	0,28	0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
Хлеб с маслом	100/10	12,54	267	8,57	9,40	37,10	0,27	0,05		14,40	44,80	####	77,04	5,01	
Чай с лимоном 1 вар.	200	3,70	60	0,24	0,06	14,71			0,80	0,01	6,32	8,18	4,46	0,79	
Фрукты свежие	155	23,4	69	0,62	0,62	15,19	0,05		####	0,31	24,80	17,05	13,95	3,41	
Итого -		74,62	705	23,43	25,65	96,45	0,52	0,19	###	22,07	###	###	###	11,45	
Итого за Завтрак		74,62	705	23,43	25,65	96,45	0,52	0,19	257,59	22,07	329,25	626,24	164,09	11,45	
Обед															
Салат свекольный	60	6,90	71	0,91	5,06	5,48	0,01		6,50	2,27	25,16	26,27	13,66	0,86	
Борщ со сметаной	200/10	12,49	105	2,28	5,50	11,55	0,06	0,01	10,45	2,04	41,94	54,21	25,23	1,02	
Котлеты из индейки	90	39,37	278	17,38	20,20	6,76	0,08	0,01	3,60	1,65	17,37	####	24,19	1,49	
Макароны отварные с подливой	145/50	7,95	165	4,09	5,10	25,72	0,05		1,18	2,86	18,32	39,39	10,77	0,76	
Чай с лимоном	205	4,23	75	0,24	0,06	18,34			0,80	0,01	6,39	8,18	4,46	0,80	
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00	
Итого -		74,62	851	31,70	37,20	97,45	0,42	0,02	22,53	9,87	###	###	###	8,93	
Итого за Обед		74,62	851	31,70	37,20	97,45	0,42	0,02	22,53	9,87	143,57	521,07	139,91	8,93	

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
среда														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	41,23	265	13,03	13,63	43,54	0,14	0,05	1,82	7,14	####	####	48,95	0,56
Яйцо отварное	1 шт.	6,2	58	5,08	4,60	0,28	0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Бутерброд с маслом	100/15	16,5	256	8,61	13,30	37,15	0,27	0,07			45,70	####	77,06	5,02
Чай с сахаром	200	3,46	92	0,19	0,05	22,74			0,04		4,91	7,42	3,96	0,81
Печенье	30	7,23	58	2,25	3,54	7,08	0,02			1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Итого -		74,62	729	29,16	35,12	110,79	0,46	0,22	1,86	8,43	###	###	###	8,02
Итого за Завтрак		74,62	729	29,16	35,12	110,79	0,46	0,22	1,86	8,43	461,89	683,14	140,77	8,02
Обед														
Салат морковный	60	9,25	91	1,01	8,05	3,72	0,03	0,02	2,30	2,44	35,85	33,75	18,30	0,35
Суп картофельный с бобовыми	200	9,79	151	5,42	5,36	20,19	0,18		6,55	2,48	38,16	####	38,09	1,92
Плов из говядины	200	46,31	279	15,95	15,90	17,95	0,06		1,31	2,71	21,46	####	31,48	2,29
Компот из сухофруктов	200	5,59	58	0,02		14,55					0,27			0,04
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00
Итого -		74,62	736	29,20	30,59	86,01	0,49	0,02	10,16	8,67	###	###	###	8,59
Итого за Обед		74,62	736	29,20	30,59	86,01	0,49	0,02	10,16	8,67	130,14	523,63	149,46	8,59

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
четверг														
Завтрак														
Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	25,58	246	8,60	8,79	33,04	0,17	0,03	0,78	6,86	####	####	86,34	2,39
Яйцо отварное	1 шт.	6,2	58	5,08	4,60	0,28	0,03	0,10		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Чай с лимоном 1 вар.	200	3,69	60	0,24	0,06	14,71			0,80	0,01	6,32	8,18	4,46	0,79
Хлеб с маслом	100/15	16,5	303	8,61	13,30	37,15	0,27	0,07			45,70	####	77,06	5,02
Фрукты свежие	150	22,65	67	0,60	0,60	14,70	0,05		####	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого -		74,62	734	23,13	27,35	99,88	0,52	0,20	###	7,41	###	###	###	12,49
Итого за Завтрак		74,62	734	23,13	27,35	99,88	0,52	0,20	249,08	7,41	267,40	589,07	186,15	12,49
Обед														
Салат свекольный	60	5,00	125	1,29	10,72	5,92	0,01	0,03	6,71	3,65	37,61	34,42	14,88	0,90
Картофельный суп с макаронными изделиями	200	12,95	137	2,85	5,12	19,97	0,11		7,67	2,53	24,22	62,75	25,02	1,00
Куры отварные/макароны отварные/подлива	80/150/50	26,46	334	17,95	16,88	27,59	0,09	0,04	1,41	2,86	30,85	####	23,75	1,89
Чай с лимоном	205	3,88	75	0,23	0,05	18,31			0,65	0,01	6,08	8,03	4,36	0,80
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00
Фрукты свежие	150	22,65	67	0,60	0,60	14,70	0,05		####	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого -		74,62	895	29,72	34,65	116,09	0,48	0,07	###	10,39	###	###	###	11,88
Итого за Обед		74,62	895	29,72	34,65	116,09	0,48	0,07	263,94	10,39	157,15	488,22	143,11	11,88

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
пятница															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	29,59	210	7,87	9,41	38,48	0,08	0,04	1,04	6,71	####	####	41,53	0,49	
Бутерброд с маслом	100/10	12,53	235	8,57	9,40	37,10	0,27	0,05		14,40	44,80	####	77,04	5,01	
Какао с молоком и печеньем	200/34	32,50	286	8,57	9,78	40,85	0,08	0,02	1,04	1,20	####	####	36,92	1,31	
Итого -		74,62	731	25,01	28,59	116,43	0,43	0,11	2,08	22,31	###	###	###	6,80	
Итого за Завтрак		74,62	731	25,01	28,59	116,43	0,43	0,11	2,08	22,31	485,13	681,24	155,50	6,80	
Обед															
Салат капустный	60	5,9	54	1,32	3,68	4,00	0,04		28,98	1,73	43,85	28,30	16,63	0,52	
Суп фасолевый	200	9,96	166	5,50	7,23	19,79	0,14		6,36	3,32	41,39	####	36,57	1,74	
Мясо индейки тушенное/с подливой/гречка	90/50/120	44,20	389	21,56	23,00	24,02	0,17	0,01	1,36	2,88	28,20	####	90,00	3,63	
Компот из сухофруктов	200	10,88	81	0,05		20,15					0,36			0,05	
Хлеб пшеничный	80	3,68	157	6,80	1,28	29,60	0,22			1,04	34,40	####	61,60	4,00	
Итого -		74,62	847	35,23	35,19	97,56	0,57	0,01	36,70	8,97	###	###	###	9,95	
Итого за Обед		74,62	847	35,23	35,19	97,56	0,57	0,01	36,70	8,97	148,20	637,69	204,80	9,95	