ПРИМЕРНОЕ 12-тидневное ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание 7-10 лет																	
*Огурец закусочный	40	0,45	0,00	0,05	0,06	1,37	8,76	12,14	7,31	21,92	0,31	0	6	0,06	0,01	0,02	2,4
Сосиски отварные	80	7,92	7,92	14,34	0,00	0,32	161,96	22,4	12	89,04	1,15	0	0	0,32	0,08	0,07	0
Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0,02	0
*Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	32,54	123,66	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0,02	0
*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**19,39**	**8,08**	**20,05**	**1,53**	**98,39**	**663,52**	**134,4**	**89,83**	**279,2**	**4,61**	**20,7**	**232,82**	**2,25**	**0,28**	**0,2**	**18,41**

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание 7-10 лет																	
*Помидор закусочный	40	0,45	0,00	0,05	0,06	1,37	8,76	12,14	7,31	21,92	0,31	0	6	0,06	0,01	0,02	2,4
*Тефтели 1 вариант	80	5,74	5,33	13,76	5,96	8,57	180,97	84,81	10,79	70,47	0,51	0,02	42,67	2,7	0,06	0,05	1,38
*Капуста тушеная	150	3,51	0,17	3,61	0,19	14,30	109,82	90,7	29,52	61,43	1,17	21	88,83	0,28	0,05	0,06	27,34
*Компот из изюма	200	0,34	0,00	0,00	0,00	25,63	99,89	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0,02	0
Итого за прием		**16,06**	**5,66**	**21,78**	**7,15**	**84,41**	**612,33**	**227,8**	**79,98**	**252,1**	**3,87**	**34,58**	**323,55**	**3,67**	**0,23**	**0,21**	**36,49**

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	E,мг	B1,мг	B2	C,мг
Горячее питание 7-10 лет																	
*Зелёный горошек	30	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	0,02	6
Рыба, тушенная в томате с овощами (минт.)	50/50	9,28	8,91	3,15	2,67	4,69	85,14	31	31,59	103,8	0,63	4,46	363,09	1,47	0,06	0,06	5,1
Картофельное пюре	150	3,45	1,18	4,47	0,50	20,21	139,94	56,21	29,94	95,33	1,04	18,96	38,66	0,16	0,12	0,12	10,17
*Чай с сахаром	200	0,17	0,00	0,04	0,05	12,71	49,54	0,37	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0,02	0
Итого за прием		**19,19**	**10,25**	**11,73**	**4,11**	**70,87**	**483,02**	**138,6**	**102,2**	**298**	**4,12**	**36,02**	**666,8**	**2,65**	**0,29**	**0,26**	**27,28**

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	Е,мг	В1,мг	В2	С,мг
Горячее питание 7-10 лет																	
*Кукуруза консервированная	30	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	0,02	6
*Птица, тушеная в соусе	80	13,99	13,84	10,91	1,74	1,72	161,19	12,12	14,21	113,8	0,89	19,64	81,97	1,36	0,06	0,11	0,68
*Рис припущенный	150	3,64	0,04	4,24	0,51	36,79	206,46	16,01	25,56	76,79	0,6	21	23,63	0,26	0,04	0,02	0
*Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	116,29	28,69	18,27	25,4	0,61	0	116,6	1,1	0,01	0,03	0,32
*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0,02	0
Итого за прием		**25,29**	**13,90**	**17,73**	**3,35**	**104,26**	**700,42**	**89,39**	**95,63**	**312,7**	**4,32**	**46,4**	**474,32**	**3,8**	**0,24**	**0,24**	**10,69**

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	Е,мг	В1,мг	В2	С,мг
Горячее питание 7-10 лет																	
*Икра кабачковая	40	0,74	0,74	2,90	0,00	4,75	49,83	19,76	8,03	18,52	0,49	0	0	0	0,02	0,02	5,93
Печень, тушеная с овощами	250	14,17	11,84	5,49	2,10	22,10	202,24	49,33	52,17	104,4	1,7	0	403,38	1,29	0,15	0,11	16,64
*Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	0,01	1,6
*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0,02	0
Итого за прием		**23,79**	**12,61**	**12,11**	**3,33**	**90,56**	**587,05**	**112,6**	**101,9**	**236,8**	**5,65**	**9,6**	**585,2**	**2**	**0,37**	**0,21**	**27,92**

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	Е,мг	В1,мг	В2	С,мг
Горячее питание 7-10 лет																	
*Огурец свежий	40	0,45	0,00	0,05	0,06	1,37	8,76	12,14	7,31	21,92	0,31	0	6	0,06	0,01	0,02	2,4
Плов из мяса кур	200	19,14	16,92	17,45	2,89	32,95	372,12	54,42	62,46	231,1	2,28	38,64	354,56	2,07	0,1	0,16	7,24
*Компот из изюма	200	0,34	0,00	0,00	0,00	25,63	99,89	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
*Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	0,27	14,01	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0,02	0
Итого за прием		**25,81**	**17,08**	**21,84**	**3,79**	**92,79**	**686,36**	**105,1**	**101**	**343,6**	**4,47**	**57,64**	**549,11**	**2,72**	**0,23**	**0,25**	**16,46**