

МЕНЮ № 1

для младших школьников 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	202	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
189	Котлета	90	14,36	15,06	28,13	179,92	0,10	0	0,07	0,83	16,86	175,9	27,09	2,77
294	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	79,96	0,006	1,11	0	2,69	18,52	21,31	10,78	0,68
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого:		23,95	26,82	103,62	617,50	0,212	3,91	0,1	4,65	57,03	264,73	64,2	5,1
ОБЕД														
70 +38	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,34	5,75	17,58	148,38	0,126	8,35	0,30	1,58	26,26	155,19	35,63	1,82
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,37	98,36	3,3
180	Гуляш из говядины с соусом	120	18,97	18,18	5,90	290,1	0,06	2,60	0,03	0,51	14,67	146,15	20,4	2,45
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		40,48	31,16	119,16	938,93	0,746	10,95	0,36	2,83	63,98	485,11	162,49	8,22
	ВСЕГО:		64,43	57,98	222,78	1556,43	0,958	14,86	0,46	7,48	121,01	749,84	226,69	13,32

МЕНЮ № 2

для младших школьников 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
214	Рагу из курицы	200	9,81	5,32	31,08	170,36	0,2	12,85	13,68	0,69	221,15	261,32	59,12	1,97
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
330	Ватрушка с творожным фаршем	50	5,9	2,19	34,84	182,55	0,09	0	0,008	0,85	12,29	50,97	8,7	0,7
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	51,6	0,042	0	0	0,18	3,22	12,18	4,62	0,28
	Итого:		19,99	8,47	126,82	612,30	0,378	14,07	13,87	3,53	288,46	377,7	107,77	4,17
ОБЕД														
42+40	Рассольник ленинградский на мясном прозрачном бульоне	200	6,02	9,54	25,90	127,68	0,13	8,80	0,2	2,02	27,76	105,45	31,65	1,45
97	Суфле из картофеля	150	5,4	5,91	25,38	176,44	0,25	5,68	0,15	0,63	199,75	243,46	53,88	1,89
171	Минтай тушеный в сметанном соусе	140	15,41	13,46	5,6	205,32	0,12	1,5	0,55	3,08	77,12	233,34	41,48	0,84
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		34,55	31,31	112,86	786,76	0,83	16,59	0,91	5,99	368,03	643,25	141,34	4,83
	ВСЕГО:		54,54	39,78	239,68	1399,06	1,199	30,66	14,78	9,52	656,49	1020,95	249,11	9,0

МЕНЮ № 3

для младших школьников 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	310,13	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,0	0,2
	Мандарин	60	0,49	0,19	6,92	57,3	0,03	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,09
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого:		11,09	9,46	77,88	550,75	0,276	17,98	20,46	0,47	221	255,08	68,84	3,56
ОБЕД														
70	Суп картофельный с вермишелью на тушенном мясе	200	5,33	5,72	17,58	122,38	0,09	6,68	0,2	1,16	17,02	106,42	25,72	1,29
124	Макароны, запеченные с сыром	150	5,1	7,95	28,05	194,25	0,05	0	0,01	0,65	8,73	36,85	13,79	0,76
192	Печень говяжья по-строгановски	120	25,44	31,58	5,13	313,8	0,36	10,91	9,51	1,34	61,62	392,22	25,64	7,92
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130,0	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		42,87	46,05	110,41	865,3	0,83	147,5 9	9,81	3,75	98,02	554,49	73,35	10,68
	ВСЕГО:		53,96	55,51	188,29	1416,05	1.106	165,5 7	30,27	4,22	319,02	809,57	142,19	14,24

МЕНЮ № 4

для младших школьников 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
102	Каша «Дружба»	150	4,79	6,10	25,67	176,42	0,05	0,22	0,02	0,10	47,72	69,08	17,28	0,38
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
295	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого:		14,43	12,7	62,66	422,77	0,151	0,83	0,13	0,47	130,82	201,18	33,11	1,83
ОБЕД														
69 + 39	Суп картофельный на прозрачном курином бульоне	200	4,37	5,56	17,02	133,98	0,10	8,24	0,2	1,19	18,09	100,51	28,65	1,38
235	Капуста тушеная	150	3,92	4,85	20,17	130,73	0,07	51,15	0,15	0,3	86,2	71,5	29,72	1,35
212	Птица отварная	90	13,66	13,66	0,72	182,0	0,05	0,72	0,09	0,42	14,58	127,35	14,58	1,24
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		28,39	24,87	88,59	683,35	0,54	60,11	0,44	2,17	126,92	318,76	81,05	4,62
	ВСЕГО:		42,82	37,57	151,25	1106,12	0,691	60,94	0,57	2,64	257,74	519,94	114,16	6,45

МЕНЮ № 5**для младших школьников 6-10 лет**

№ ТК	Наименование блюда	Выход д гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
211	Плов с курицей	150	26,57	32,37	29,32	264,49	0,11	1,5	1,16	1,19	38,64	282,9	68,60	2,55
11	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	6,09	4,94	76,87	0,03	3,63	0,73	2,82	12,76	22,23	15,52	0,65
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	51,6	0,042	0	0	0,18	3,22	12,18	4,62	0,28
	Итого:		32,84	41,81	92,95	618,83	0,218	15,41	1,92	4,37	142,82	394,09	105,56	3,91
ОБЕД														
67	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	5,15	5,98	11,54	113,85	0,05	4,6	0,17	1,08	30,10	77,97	19,69	1,34
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	192,18	0,03	0	0,03	0,29	5,50	74,93	24,3	0,5
202	Тефтели из говядины с рисом	90	12,41	17,87	28,36	326,21	0,12	9,80	0,16	1,44	106,16	210,32	46,19	5,72
	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		29,77	29,94	124,62	856,24	0,54	18,4	0,36	3,27	160,36	394,62	104,78	10,76
	ВСЕГО:		62,61	71,75	217,57	1475,07	0,758	33,81	2,28	7,64	303,18	788,71	210,34	14,67

МЕНЮ № 6

для младших школьников 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,98	6,45	31,81	204,98	0,06	1,35	0,04	0,15	128,63	140,2	29,61	0,43
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
297	Чай с молоком	200	2,1	1,92	9,98	65,60	0,02	0,78	0,01	0	74,10	55,2	9,30	0,21
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого:		15,32	13,37	61,39	427,38	0,171	2,13	0,15	0,52	227,03	280,9	47,01	1,84
ОБЕД														
70	Суп картофельный с вермишелью на тушеном мясе	200	5,33	5,72	17,58	122,38	0,09	6,68	0,2	1,16	17,02	106,4 2	25,72	1,29
124	Макароны, запеченные с сыром	150	5,1	7,95	28,05	194,25	0,05	0	0,01	0,65	8,73	36,85	13,79	0,76
204	Фрикадельки куриные	90	5,70	12,04	1,46	168,75	0,11	0	0,011	0,34	11,7	90,9	11,27	1,13
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		23,01	26,51	113,59	787,17	0,312	7,90	0,401	4,09	91,55	296,1	89,41	4,60
	ВСЕГО:		38,33	39,88	174,98	1214,55	0,483	10,03	0,551	4,61	318,58	577	136,42	6,44

МЕНЮ № 7**для младших школьников 6-10 лет**

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
214	Рагу из птицы	200	9,81	5,32	31,08	170,36	0,2	12,85	13,68	0,69	221,15	261,3 2	59,12	1,97
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
330	Ватрушка с творожным фаршем	50	5,9	2,19	34,84	182,55	0,09	0	0	0,85	12,29	50,97	8,7	0,7
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Яблоко	160	0,56	0,56	13,72	61,6	0,042	0	0	0,18	3,22	12,18	4,62	0,28
	Итого:		20,83	10,07	123,95	598,06	0,343	13,46	13,69	1,85	297,76	376,7 7	83,47	3,4
ОБЕД														
42+ 40	Рассольник ленинградский на мясном прозрачном бульоне	200	6,02	9,54	25,90	127,68	0,13	8,8	0,2	2,02	27,76	105,4 5	31,65	1,45
97	Суфле из картофеля	150	5,4	5,91	25,38	176,44	0,25	5,68	0,15	0,63	199,75	243,4 6	53,88	1,89
171	Минтай тушеный в сметанном соусе	140	15,4	13,46	5,6	205,32	0,12	1,5	0,55	3,08	77,12	233,3 4	41,48	0,84
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130,0	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		33,82	29,71	116,53	744,31	0,83	145,9 8	0,99	6,33	315,28	601,2 5	135,21	4,89
	ВСЕГО:		54,65	39,78	240,48	1342,37	1,173	159,4 4	14,68	8,18	613,04	978,0 2	218,68	8,29

МЕНЮ № 8

для младших школьников 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	202	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
189	Котлета	90	14,36	15,06	28,13	179,92	0,10	0	0,07	0,83	16,86	175,9	27,09	2,77
294	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	79,96	0,006	1,11	0	2,69	18,52	21,31	10,78	0,68
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого:		23,95	26,82	103,62	617,50	0,212	3,91	0,1	4,65	57,03	264,7 3	64,2	5,1
ОБЕД														
70+ 38	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,34	5,75	17,58	148,38	0,126	8,35	0,30	1,58	26,26	155,1 9	35,63	1,82
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15	164,3 7	98,36	3,3
180	Гуляш из говядины с соусом	120	18,97	18,18	5,90	290,1	0,06	2,60	0,03	0,51	14,67	146,1 5	20,4	2,45
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		40,48	30,16	119,16	938,93	0,746	10,95	0,36	2,83	63,98	485,1 1	162,49	8,00
	ВСЕГО:		64,43	56,98	222,78	1556,43	0,958	14,86	0,46	7,48	121,01	749,8 4	226,69	13,32

МЕНЮ № 9

для младших школьников 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход д гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	310,13	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,4 2	47,34	1,21
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,0	0,2
	Мандарин	60	0,49	0,19	6,92	31,8	0,03	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,09
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого:		11,09	9,46	77,88	550,75	0,276	17,98	20,46	0,47	221,0	255,0 8	68,84	1,7
ОБЕД														
69+ 39	Суп картофельный на прозрачном курином бульоне	200	4,37	5,56	17,02	133,98	0,10	8,24	0,2	1,19	18,09	100,5 1	28,65	1,38
235	Капуста тушеная	150	3,97	4,85	20,17	130,73	0,07	51,15	0,15	0,3	86,2	71,5	29,72	1,35
212	Птица отварная	90	13,66	13,66	0,72	182,0	0,05	0,72	0,09	0,42	14,58	127,3 5	14,58	1,24
295	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		29,37	26,07	89,59	701,96	0,262	60,72	0,45	2,17	182,27	360,3 6	87,28	4,62
	ВСЕГО:		40,46	35,53	167,47	1252,71	0,538	78,70	20,91	2,64	403,27	615,4 4	156,12	6,32

МЕНЮ № 10

для младших школьников 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,2	39,96	88,05	27,83	1,01
175	Фрикадельки рыбные	90	6,56	15,48	1,28	133,74	0,13	0	0,012	0,39	14,66	103,89	11,57	1,29
26	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	0,006	1,42	0	2,69	16,78	19,31	10,13	0,61
	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого:		15,68	28,19	54,26	500,28	0,312	10,81	0,062	3,61	87,7	233,95	60,83	5,91
ОБЕД														
67	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	5,15	5,98	11,54	113,85	0,05	4,6	0,17	1,08	30,10	77,97	19,69	1,34
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	192,18	0,03	0	0,03	0,29	5,50	74,93	24,3	0,5
202	Тефтели из говядины с рисом	90	11,78	17,39	12,14	252,18	0,09	1,92	0,15	0,81	76,13	185,12	27,29	2,09
	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого:		29,14	29,46	108,4	782,21	0,51	10,52	0,35	6,25	130,33	369,42	85,88	7,13
	ВСЕГО:		44,82	57,65	162,66	1282,49	0,822	21,33	0,412	9,86	218,03	603,37	146,71	13,04