

Утверждаю:  
Директор МОУ «АСОШ №2»  
 Гонгорова Л.Ц.  
14 сентября 2009г



**Примерное сбалансированное  
10-дневное меню  
для возрастной категории с 7 лет до 11 лет  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Агинская средняя общеобразовательная школа №2»  
городского округа «Поселок Агинское»**

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенний-весенний  
 Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

| №<br>реп. | № | Наименование блюд      | масса<br>пор |      | Пищевые вещ(г) |      |       | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещ. (мг) |      |     |     |
|-----------|---|------------------------|--------------|------|----------------|------|-------|------|---------------|------|------|------|-----------------------|------|-----|-----|
|           |   |                        | гр           | вых. | Б              | Ж    | У     |      | В1            | С    | А    | В2   | Са                    | Р    | М g | .8  |
| Завтрак   |   |                        |              |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
| 405       | 1 | каша рисовая           |              | 200  | 4,8            | 7    | 24    | 278  | 0,04          | -    | -    | 0,02 | 302                   | 302  | 36  | 0,8 |
|           |   | рис                    | 30           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | молоко                 | 150          |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | сахар                  | 10           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | масло слив             | 15           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
| 1         | 2 | Бутерброд с маслом     |              | 40   | 2,4            | 9,2  | 25    | 153  | 0,05          | 0    | 0,16 | 0,02 | 8                     | 27   | 10  | 0,6 |
|           |   | хлеб                   | 30           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | масло слив             | 10           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   |                        |              |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
| 1011      | 3 | Чай с молоком          |              | 200  | 1,4            | 1,6  | 16,2  | 82   | 0,02          | 0,6  |      | 0,08 | 66                    | 50   | 12  | 0,8 |
|           |   | Чай                    | 1            |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | молоко                 | 50           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
| Обед      |   |                        |              |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
| 196       | 1 | Щи из св.капусты       |              | 200  | 78             | 2,2  | 25,8  | 207  | 0,04          | 16,4 |      | 0,04 | 202                   | 248  | 20  | 0,6 |
|           |   | какпуста               | 60           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | морковь                | 8            |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | лук репч.              | 10           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | томатюпюре             | 2            |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | мука пшен              | 2,5          |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | масло слив.            | 2,5          |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | мясо говяж.            | 30           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   |                        |              |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
| 759       | 2 | Картоф.пюре с котлетой |              | 200  | 4              | 7    | 36    | 286  | 0,28          | 7    | -    | 0,14 | 52                    | 206  | 38  | 1,4 |
|           |   | картофель              | 170          |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | масло слив             | 7            |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | молоко                 | 30           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   |                        |              |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | котлеты домашние       |              | 80   | 16,6           | 14,8 | 7,6   | 200  | 0,16          | 0,1  | 0    | 0,1  | 14                    | 190  | 18  | 1   |
|           |   | фарш говяж             | 80           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | лук репч.              | 10           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   |                        |              |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
| 934       | 3 | кисель из свеж плодов  |              | 200  | 0              | 0    | 36,8  | 106  | 0             | 1,8  | 0    | 0    | 12                    | 6    | 2   | 0,2 |
|           |   | масло растит.          |              |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   |                        |              |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
| 58        | 4 | Салатиз свежих помид   |              | 100  | 1,5            | 4,1  | 3,7   | 60   | 0,15          | 18,1 | 0,33 | 0,06 | 145                   | 33   | 17  | 0,8 |
|           |   | помидоры свеж          | 61           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | лук репч.              | 20           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           |   | сметана                | 20           |      |                |      |       |      |               |      |      |      |                       |      |     |     |
|           | 5 | хлеб пшеничный         |              | 30   | 2,3            | 0,2  | 14,5  | 69   | 0,05          | 0    | 0    | 0,01 | 6,9                   | 25   | 9,9 | 0,6 |
|           |   |                        |              |      | 111            | 46,1 | 189,6 | 1441 | 0,77          | 44   | 0,49 | 0,47 | 808                   | 1087 | 163 | 6,2 |



День:второй  
Неделя:первая  
Сезон:осенний-весенний  
Возрастная категория:с 7 - 11 лет

| № реп.  | № | Наименование блюд              | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |      |        | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |
|---------|---|--------------------------------|--------------|-------|----------------------|------|--------|------|---------------|------|------|------|---------------------------|-----|-----|-----|
|         |   |                                | грамм        | выход | белки                | жиры | углев. |      | В1            | С    | А    | В2   | Са                        | Р   | Mg  | Fe  |
| Завтрак |   |                                |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 453     | 1 | Яйцо вареное 1 шт              | 1шт          | 40    | 5,1                  | 4,6  | 0,3    | 63   | 0,03          | 0    | 0,2  | 0,2  | 22                        | 77  | 5   | 1   |
| 1011    |   | Чай с молоком                  |              | 200   | 1,4                  | 1,6  | 16,2   | 82   | 0,02          | 0,6  |      | 0,08 | 66                        | 50  | 12  | 0,8 |
|         |   | Чай                            | 1            |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Молоко                         | 50           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 3       | 2 | Бутерброд с сыром              | 30           | 15    | 6                    | 9,7  | 25     | 174  | 0,06          | 0,2  | 0,17 | 0,09 | 165                       | 113 | 17  | 0,9 |
|         |   | ОБЕД                           |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         | 1 | Рыбный бульон с фри-кадельками |              | 200   | 6,6                  | 0,4  | 0,4    | 145  | 0,02          | 0,8  |      | 0,04 | 16                        | 222 | 14  | 0,2 |
|         |   | Рыбный бульон - фрикадельки    | 200          |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   |                                | 50           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 754     | 2 | Макароны отвар с гуляшом       |              | 200   | 6,8                  | 10,4 | 38,8   | 280  | 0,18          | 3,8  | 0    | 0,02 | 18                        | 54  | 10  | 1,4 |
|         |   | Макароны отвар с гуляш         | 150          |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Томат паста                    | 40           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Масло слив                     | 13           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 568     |   | Говядина                       | 80           | 80    | 17,64                | 14,8 | 0      | 300  | 0,04          | 0    | 0    | 0,12 | 23                        | 238 | 22  | 1,2 |
|         |   | Лук репчатый                   | 10           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Масло растит                   | 5            |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Морковь                        | 15           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 933     | 3 | Компот из сухофруктов          |              | 200   | 0,6                  | 0    | 30,1   | 130  | 0,04          | 0    | 0    | 0,02 | 24                        | 22  | 16  | 0,8 |
|         |   | Сухофрукты                     | 50           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Сахар                          | 20           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 63      | 4 | Салат из сырых овощей          |              | 100   | 1,5                  | 4,1  | 4,2    | 60   | 0,14          | 8,2  | 0,13 | 0,06 | 142                       | 42  | 19  | 0,6 |
|         |   | Морковь                        | 16           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Помидоры свежие                | 25           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Огурцы свеж                    | 25           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Капуста б/к                    | 15           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Сметана                        | 20           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         | 5 | Хлеб пшеничный                 |              | 30    | 2,3                  | 0,2  | 14,5   | 69   | 0,05          | 0    | 0    | 0,01 | 6,9                       | 25  | 9,9 | 0,6 |
|         |   |                                |              |       | 47,94                | 45,8 | 129,5  | 1303 | 0,58          | 13,6 | 0,5  | 0,64 | 483                       | 843 | 125 | 7,5 |

День:третий  
Неделя:первая  
Сезон:осенний-весенний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |   |                       |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|--------------------------------------|---|-----------------------|--------------|-------|----------------------|------|--------|------|---------------|------|------|------|---------------------------|-----|-----|-----|
| № реп.                               | № | Наименование блюд     | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |      |        | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |
|                                      |   |                       | грамм        | выход | белки                | жиры | углев. |      | В1            | С    | А    | В2   | Са                        | Р   | Mg  | Fe  |
| Завтрак                              |   |                       |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 405                                  | 1 | Каша пшенная          |              | 200   | 8,8                  | 8,8  | 50,2   | 320  | 0,22          | 0    | 0    | 0,02 | 134                       | 176 | 34  | 0,4 |
|                                      |   | Крупа пшенная         | 40           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | молоко                | 150          |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Сахар                 | 10           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Изюм                  | 3            |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | масло сл.             | 15           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 1011                                 | 2 | Чай с молоком         |              | 200   | 1,4                  | 1,6  | 16,2   | 82   | 0,02          | 0,6  | 0    | 0,08 | 66                        | 50  | 12  | 0,8 |
|                                      |   | Чай с молоком         | 1            |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | молоко                | 50           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   |                       |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      | 3 | Творог со сметаной    |              | 150   | 14,7                 | 28,7 | 26     | 446  | 0,5           | 1    | 0,3  | 0,44 | 228                       | 336 | 22  | 0,8 |
|                                      |   | Творг сметана 110/110 |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Сметана               | 40\40        |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Сахар                 | 15\15        |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Хлеб пшеничный        |              | 30    | 2,3                  | 0,2  | 14,5   | 69   | 0,05          | 0    | 0    | 0,01 | 6,9                       | 25  | 9,9 | 0,6 |
| ОБЕД                                 |   |                       |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 219                                  | 1 | Суп карт. с крупой    |              | 200   | 7                    | 2,2  | 12     | 86   | 0,08          | 6,6  | 0    | 0,06 | 78                        | 160 | 24  | 0,8 |
|                                      |   | Картофель             | 75           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Круп перлов           | 10           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Морковь               | 10           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Лук репчатый          | 10           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Масло сливоч          | 5            |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Мясо                  | 35           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 642                                  | 2 | Плов                  |              | 200   | 16                   | 8    | 41,2   | 252  | 0,14          | 1,8  | 0    | 0,14 | 34                        | 220 | 28  |     |
|                                      |   | рис                   | 68           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | говядина              | 79           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | масло слив            | 10           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Лук репчатый          | 10           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Морковь               | 15           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | томат пюре            | 15           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   |                       |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 59                                   | 3 | Салат из свежих помид |              | 100   | 1,4                  | 4,1  | 3,4    | 56   | 0,04          | 12,9 | 0,03 | 0,06 | 39                        | 38  | 16  | 0,7 |
|                                      |   | и огурцов             |              |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | помидоры свеж         | 41           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | огурцы свеж           | 30           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | лук зелен             | 10           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Сметана               | 20           |       |                      |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|                                      |   | Хлеб пшеничный        |              | 30    | 2,3                  | 0,2  | 14,5   | 69   | 0,05          |      |      | 0,01 | 6,9                       | 25  | 9,9 | 0,6 |
|                                      |   |                       |              |       | 53.9                 | 53.8 | 178    | 1380 | 1,1           | 22,9 | 0,33 | 0,82 | 593                       | 992 | 156 | 4,7 |



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

| № реп.         | № | Наименование блюд     | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |      |
|----------------|---|-----------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|------|------|-------|---------------------------|------|-----|------|
|                |   |                       | грамм        | выход | белки                | жиры  | углев. |       | В1            | С    | А    | В2    | Са                        | Р    | Mg  | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |   |                       |              |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                | 1 | рожки с гуляшом       |              | 200   | 7,2                  | 0,8   | 42,6   | 210   | 0,08          |      |      | 0,02  | 14                        | 148  | 12  | 1,2  |
| 601            |   | говядина              | 80           | 80    | 20,64                | 13,44 | 4,3    | 301   | 0,41          | 2,1  |      | 0,12  | 23                        | 238  | 22  | 1,2  |
|                |   | лук репч              | 2            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | масло растительн      | 0,7          |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | морковь               | 15           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | томат пюре            | 1            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
| 1010           | 2 | Чай с лимоном         |              | 200   | 0,2                  |       | 13,6   | 54    |               | 2,2  |      |       | 16                        | 8    | 6   | 0,8  |
|                |   | чай                   | 1            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | сахар                 | 15           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | лимон                 | 7            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                | 3 | хлеб пшеничный        |              | 30    | 2,3                  | 0,2   | 14,5   | 69    | 0,05          |      |      | 0,01  | 6,9                       | 25   | 9,9 | 0,6  |
| <b>Обед</b>    |   |                       |              |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
| 206            | 1 | Рассольник            |              | 200   | 5,8                  | 2     | 20,15  | 138,5 | 0,08          | 6    |      | 0,046 | 126                       | 252  | 22  | 0,72 |
|                |   | картофель             | 75           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | лук репч              | 10           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Огурцы солен          | 13           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Масло слив            | 2            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Мясо                  | 35           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
| 551            | 2 | Картофельная запек    |              | 200   | 9,4                  | 6,8   | 29,8   | 330   | 0,18          | 10   | 0,01 | 0,18  | 126                       | 304  | 62  | 2    |
|                |   | с рыбными консерв     |              |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Горбуша натур         | 48           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | картофельное пюре     | 200          |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Мука пшен             | 1            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | лук репч              | 4            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Сухари                | 5            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Масло слив            | 5            |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
| 63             | 3 | Салат из сырых овощей |              | 100   | 1,5                  | 4,1   | 4,2    | 60    | 0,04          | 8,2  | 0,3  | 0,06  | 142                       | 42   | 19  | 0,6  |
|                |   | Морковь               | 16           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Помидоры св           | 25           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Огуцы св              | 25           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Капуста б/к           | 15           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Сметана               | 20           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
| 933            | 4 | Компот из сухофруктов |              | 200   | 0,6                  |       | 30,1   | 130   | 0,04          |      |      | 0,02  | 24                        | 22   | 16  | 0,8  |
|                |   | сухофрукты            | 50           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                |   | Сахар                 | 20           |       |                      |       |        |       |               |      |      |       |                           |      |     |      |
|                | 5 | хлеб пшеничный        |              | 30    | 2,3                  | 0,2   | 14,5   | 69    | 0,05          |      |      | 0,01  | 6,9                       | 25   | 9,9 | 0,6  |
|                |   |                       |              |       | 49,94                | 27,54 | 173,75 | 1362  | 0,93          | 28,5 | 0,31 | 0,466 | 485                       | 1064 | 179 | 8,52 |

День: пятый  
Сезон:осенний-весенний  
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

| № реп.  | № | Наименование блюд     | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |      |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |
|---------|---|-----------------------|--------------|-------|----------------------|------|--------|-------|---------------|------|------|------|---------------------------|-----|-----|-----|
|         |   |                       | грамм        | выход | белки                | жиры | углев. |       | В1            | С    | А    | В2   | Са                        | Р   | Mg  | Fe  |
| Завтрак |   |                       |              |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 746     | 1 | Каша манная           |              | 200   | 4,4                  | 5,8  | 31     | 196   | 0,04          | 0    | 0    | 0,02 | 124                       | 36  | 10  | 0,4 |
|         |   | Крупа манная          | 30/30        |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | молоко                | 150          |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Масло слив            | 15           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Сахар                 | 15           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 1025    |   | Какао с молоком       |              | 200   | 3,8                  | 4    | 36     | 150   | 0,04          | 1    | 0,22 | 0,16 | 124                       | 116 | 22  | 0,5 |
|         |   | Какао порошок         | 4            |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | молоко                | 100          |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Сахар                 | 20           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Бутерброд с сыром     | 30           | 15    | 6                    | 9,7  | 15     | 174   | 0,06          | 0,2  | 0,07 | 0,09 | 165                       | 113 | 17  | 0,9 |
|         |   | ОБЕД                  |              |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 235     | 2 | Суп лапша домашняя    |              | 200   | 8                    | 3,2  | 19,4   | 122,5 | 0,4           | 0,4  |      | 0,04 | 30                        | 178 | 12  | 0,6 |
|         |   | Лапша домаш           | 50           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Лук репч              | 10           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | масло слив.           | 2,5          |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| Мясо    |   |                       | 35           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 744     | 3 | Гречка с котлетой     |              | 200   | 11,4                 | 9,2  | 55,8   | 356   | 0,28          |      |      | 0,14 | 32                        | 268 | 30  | 0,6 |
|         |   | Гречка                | 150          | 150   |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Масло слив            | 10           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 661     |   | Котлеты домашние      |              | 80    | 13,6                 | 14,8 | 7,6    | 200   | 0,16          | 0,1  |      | 0,1  | 14                        | 120 | 18  | 1   |
|         |   | Фарш гов              | 80           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Лук реп               | 10           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Винегрет овощной      |              | 100   | 1,4                  | 2,6  | 17,2   | 58    | 0,04          | 15,2 | 0,2  | 0,05 | 138                       | 35  | 18  | 0,8 |
|         |   | Картофель             | 20           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Свекла                | 15           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Морковь               | 10           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Огурцы солен          | 15           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | Лук репч              | 15           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|         |   | капуста кваш          | 15           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 934     | 4 | Кисель из свежих плод |              | 200   |                      |      | 26,8   | 106   |               | 1,8  |      |      | 12                        | 6   | 2   | 0,2 |
|         | 5 | Хлеб пшен             |              | 30    | 2,3                  | 0,2  | 14,5   | 69    | 0,05          |      |      | 0,01 | 697                       | 25  | 9,9 | 0,6 |
|         |   |                       |              |       | 50,9                 | 49,5 | 223,3  | 1432  | 1,07          | 18,7 | 0,49 | 0,61 | 1336                      | 897 | 139 | 5,6 |



День: шестой  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенний-весенний  
 Возрастная категория: с 7 лет и до 11 лет

| № реп.  | № | Наименование блюд                      | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |      |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |      |
|---------|---|----------------------------------------|--------------|-------|----------------------|------|--------|-------|---------------|------|------|------|---------------------------|-----|-----|------|
|         |   |                                        | грамм        | выход | белки                | жиры | углев. |       | В1            | С    | А    | В2   | Са                        | Р   | Mg  | FE   |
| Завтрак |   |                                        |              |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
| 405     | 1 | Каша ячневая                           |              | 200   | 6,2                  | 7,2  | 41,6   | 210   | 0,12          |      | 0    | 0,04 | 64                        | 216 | 34  | 1,2  |
|         |   | крупя ячневая                          | 40           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Молоко                                 | 150          |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Сахар                                  | 10           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | масло сливочное                        | 15           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
| 1009    | 2 | Чай с сахаром                          |              | 200   | 0,2                  |      | 24     | 54    |               |      |      |      | 12                        | 8   | 6   | 0,8  |
|         |   | Чай                                    | 1            |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Сахар                                  | 15           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
| 453     | 3 | Яйцо вареное                           | 1            | 40    | 5,1                  | 4,6  | 0,3    | 63    | 0,03          |      | 0,1  | 0,2  | 22                        | 77  | 5   | 1    |
|         |   | Хлеб пшен                              |              | 30    | 2,3                  | 0,2  | 14,5   | 69    | 0,05          |      |      | 0,01 | 6,9                       | 25  | 9,9 | 0,6  |
| ОБЕД    |   |                                        |              |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
| 234     | 1 | Суп с макар изд                        |              | 200   | 6,4                  | 2,4  | 23,2   | 132,5 | 0,26          | 4,8  |      | 0,04 | 30                        | 166 | 20  | 0,8  |
|         |   | Макароны                               | 13           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | картофель                              | 50           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | морковь                                | 10           | 150   | 2,1                  | 7,6  | 12,4   | 255   |               | 0,02 | 39   | 0,76 | 0,9                       | 70  | 21  | 37,5 |
|         |   | Лук репч                               | 10           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | масло сливочное                        | 2,5          |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Томат пюре                             | 2,5          |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | мясо говядины                          | 35           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
| 662     | 2 | Биточки запечен под сметанным соусом с |              | 200   | 10,6                 | 11,6 | 37,4   | 250   | 0,14          | 0,1  |      | 0,1  | 66                        | 160 | 36  | 1,4  |
|         |   | рисом                                  | 140          |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Говяд котл мяс                         | 37           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Хлеб пшен                              | 9            |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Вода                                   | 12           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Сухари                                 | 5            |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | масло сливочное                        | 3            |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
|         |   | Соус по №863                           | 75           |       |                      |      |        |       |               |      |      |      |                           |     |     |      |
| 933     | 3 | Компот из сухофруктов                  |              | 200   | 0,6                  |      | 30,1   | 130   | 0,04          |      |      | 0,02 | 24                        | 22  | 16  | 0,8  |
|         |   | Салат из свежих огурц                  |              | 100   | 1,2                  | 4    | 2,7    | 53    | 0,03          | 14,1 | 0,03 | 0,05 | 135                       | 46  | 13  | 0,5  |
|         | 4 | Хлеб пшен                              |              | 30    | 2,3                  | 0,2  | 14,5   | 69    | 0,05          |      |      | 0,01 | 6,9                       | 25  | 9,9 | 0,6  |
|         |   |                                        |              |       | 37                   | 37,8 | 200,7  | 1286  | 0,72          | 14,2 | 39,1 | 1,23 | 368                       | 815 | 171 | 45,2 |

День:седьмой  
Неделя:вторая  
Сезон:осенний-весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | № | Наименование блюд    | Масса порции |       | Пищевые вещества |      |        | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |
|--------|---|----------------------|--------------|-------|------------------|------|--------|------|---------------|------|------|------|---------------------------|-----|-----|-----|
|        |   |                      | грамм        | выход | белки            | жиры | углев. |      | B1            | C    | A    | B2   | Ca                        | P   | Mg  | Fe  |
| Завтр  |   | Завтрак              |              |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        | 1 | Каша геркулесовая    |              | 200   | 5,1              | 8,8  | 35,2   | 206  | 0,12          |      |      | 0,03 | 142                       | 156 | 14  | 1,7 |
|        |   | Крупа геркулес       | 40           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Молоко               | 120          |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Сахар                | 10           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | масло сливочное      | 15           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 482    | 2 | Творог со сметанной  |              | 150   | 14,7             | 17,7 | 36     | 556  | 0,1           | 1    | 0,3  | 0,44 | 328                       | 336 | 22  | 0,8 |
|        |   | Творог               | 110          |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Сметана              | 40           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Сахар                | 15           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 1011   | 3 | Чай с молоком        |              | 200   | 1,4              | 1,6  | 16,2   | 82   | 0,02          | 0,6  |      | 0,8  | 66                        | 50  | 12  | 0,8 |
|        |   | молоко               | 50           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Чай                  | 1            |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | ОБЕД                 |              |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 223    | 1 | Суп картофельный     |              | 200   | 7,6              | 2    | 16,6   | 96   | 0,08          | 6,6  | 0    | 0,06 | 28                        | 160 | 24  | 0,8 |
| Обс    |   | макаронными изд      |              |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Картофель            | 75           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Макароны             | 1            |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Морковь              | 1            |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Лук репчат           | 4            |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | масло сливочное      | 0,3          |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Мясо говядины        | 35           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 754    | 2 | Макароны отварные    |              | 200   | 6,8              | 10,4 | 38,8   | 180  | 0,08          | 3,8  | 0    | 0,02 | 18                        | 54  | 10  | 1,4 |
|        |   | с томатом            |              |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Макароны             | 150          |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | томат.паста          | 40           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Маслт слив           | 13           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 661    | 3 | Котлеты домаш        |              | 80    | 16,6             | 12,9 | 7,6    | 200  | 0,16          | 0,1  |      | 0,1  | 14                        | 90  | 18  | 1   |
|        |   | Фарш говяж           | 80           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Лук репчат           | 10           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
| 54     | 4 | Салат зел огур помид |              | 100   | 1,1              | 4,1  | 3      | 54   | 0,04          | 10,1 | 0,03 | 0,06 | 248                       | 40  | 21  | 0,6 |
|        |   | Салат                | 26           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Помидоры             | 25           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Огурцы               | 30           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        |   | Сметана              | 20           |       |                  |      |        |      |               |      |      |      |                           |     |     |     |
|        | 5 | Сок натур яблоч      |              | 200   |                  | 18,2 | 40     | 76   | 0,02          | 4    |      | 0,2  | 14                        | 0,6 | 14  |     |
|        |   | Хлеб пшеничный       |              | 30    | 2,3              | 0,2  | 14,5   | 69   | 0,05          |      |      | 0,01 | 6,9                       | 25  | 9,9 | 0,6 |
|        |   |                      |              |       | 55,6             | 75,9 | 207,9  | 1519 | 0,67          | 26,2 | 0,33 | 1,72 | 865                       | 912 | 145 | 7,7 |



День: восьмой  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

| № реп. | № | Наименование блюд        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |      |     |
|--------|---|--------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------|---------------|------|------|------|---------------------------|-----|------|-----|
|        |   |                          | грамм        | белки                | жиры  | углев. |      | B1            | C    | A    | B2   | Ca                        | P   | Mg   | Fe  |
|        |   | <b>Завтрак</b>           |              |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        | 1 | Каша пшенная             | 200          | 8,8                  | 8,8   | 50,2   | 320  | 0,22          |      |      | 0,02 | 134                       | 176 | 64   | 0,4 |
|        |   | Крупа пшено              | 40           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Молоко                   | 150          |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Сахар                    | 10           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | масло сливочное          | 15           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
| 912    | 2 | Бутерброд с сыром        | 30/15        | 6                    | 9,7   | 15     | 174  | 0,06          | 0,2  | 0,17 | 0,09 | 165                       | 113 | 17   | 0,9 |
| 1029   |   | Чай с молоком            | 200          | 1,4                  | 1,6   | 16,2   | 82   | 0,02          | 0,6  |      | 0,08 | 66                        | 50  | 12   | 0,8 |
|        |   | Чай                      | 12           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Молоко                   | 50           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | хлеб пшеничный           | 30           | 2,3                  | 0,2   | 14,5   | 69   | 0,05          |      |      | 0,01 | 6,9                       | 25  | 9,9  | 0,6 |
|        |   | <b>ОБЕД</b>              |              |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        | 1 | Суп рыбный               | 200          | 4,8                  | 2     | 25,2   | 98   | 0,12          | 10   | 0,18 | 0,08 | 39                        | 191 | 19   | 1   |
|        |   | <b>Обед</b>              | 50           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
| 55     |   | Картофель                | 75           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Лук                      | 12           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | масло сливочное          | 3            |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
| 196    |   | Петрушка                 | 3            |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        | 2 | Капуста тушенная с мясом | 200          | 17,2                 | 14,4  | 45,2   | 302  | 0,13          | 35,6 | 0    | 0,22 | 138                       | 250 | 19   | 0,6 |
|        |   | Мяса                     | 30           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Капуста                  | 200          |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Морковь                  | 5            |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Лук                      | 10           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Масло раст               | 8            |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        | 3 | Винегрет овощной         | 100          | 1,4                  | 2,6   | 7,2    | 108  | 0,04          | 15,2 | 0,2  | 0,05 | 138                       | 35  | 18   | 0,8 |
| 326    |   | Картофель                | 20           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Свекла                   | 15           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Морковь                  | 10           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Огурец сол               | 15           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
| 660    |   | Лук                      | 15           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | Капуста кваш             | 15           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        | 4 | Компот из чернослив      | 200          | 0,6                  |       | 30,1   | 130  | 0,04          |      |      | 0,02 | 24                        | 22  | 6    | 0,8 |
|        |   | Чернослив                | 15           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
|        |   | сахар                    | 20           |                      |       |        |      |               |      |      |      |                           |     |      |     |
| 933    | 5 | хлеб пшеничный           | 30           | 2,3                  | 0,2   | 14,5   | 69   | 0,05          | 0,06 |      |      | 0,01                      | 6,9 | 25   | 9,9 |
|        |   |                          | 44,8         | 39,5                 | 218,1 | 1352   | 0,73 | 61,7          | 0,55 | 0,57 | 711  | 869                       | 190 | 15,8 |     |

День:девятый  
Неделя:вторая  
Сезон:осенний-весенний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |    |                      |              |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|-------------------------------------|----|----------------------|--------------|-----------------|-------|-------|--------|-------|---------------|------|------|------|--------------------|------|-----|------|
| № реп.                              | №  | Наименование блюд    | Масса порции | Пищ. вещ-ва (г) |       |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещ-ва |      |     |      |
|                                     |    |                      |              | выход гр.       | белки | жиры  | углев. |       | B1            | C    | A    | B2   | Ca                 | Ca   | Mg  | P    |
| Завтрак                             |    |                      |              |                 |       | 5,8   |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
| 257                                 | 1  | Каша рисовая         |              | 200             | 4,8   | 7     | 48     | 278   | 0,04          |      |      | 0,02 | 120                | 302  | 32  | 0,08 |
|                                     |    | крупa рис            | 30           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | молоко               | 150          |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | сахар                | 10           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | масло сливочное      | 15           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | соль                 | 1            |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
| 1011                                | 2  | Чай с молоком        |              | 200             | 1,4   | 1,6   | 16,2   | 82    |               | 0,02 | 0,6  | 0,08 | 66                 | 50   | 12  | 0,8  |
| 1                                   |    | чай                  | 1            |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | молоко               | 50           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     | 3  | Бутерброд с маслом   |              | 40              | 2,4   | 9,2   | 15     | 153   | 0,05          |      |      | 0,02 | 8                  | 27   | 10  | 0,6  |
|                                     |    | Хлеб пшеничный       | 30           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | масло сливочное      | 10           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | ОБЕД                 |              |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
| 176                                 | 1  | Борщ                 |              | 200             | 6     | 2,2   | 20,6   | 98    | 0,24          | 13   |      | 0,06 | 146                | 260  | 24  | 0,25 |
|                                     |    | капуста свежая       | 20           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Свекла               | 40           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Картофель            | 20           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | морковь              | 10           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Говядина(мясо)       | 35           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Лук                  | 10           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Масло сливч          | 2,5          |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
| 754                                 | 2  | Макароны отвар с том |              | 200             | 6,8   | 10,4  | 48,8   | 280   | 0,18          | 3,8  | 0,3  | 0,02 | 18                 | 54   | 10  |      |
|                                     |    | соль                 | 1            |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Макароны             | 150          |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     | Об | Томат паста          | 40           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Масло слив           | 13           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
| 568                                 |    | Говядина(мясо)       | 80           | 80              | 17,64 | 13,44 |        | 201,6 | 0,04          |      |      | 0,12 | 23                 | 238  | 22  | 1,2  |
|                                     |    | лук                  | 10           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Масло растительное   | 5            |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | соль                 | 1            |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Морковь              | 15           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
| 63                                  | 3  | Салат из овощей      |              | 100             | 1,5   | 4,1   | 4,2    | 6     | 0,14          | 8,2  | 0,23 | 0,06 | 242                | 42   | 19  | 0,06 |
|                                     |    | Морковь              | 16           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Помидоры             | 25           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Огурцы               | 25           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | капуста свежая       | 15           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Сметана              | 20           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
| 933                                 | 4  | Компот из сухоф      |              | 200             | 0,6   |       | 30,1   | 130   | 0,04          |      |      | 0,02 | 24                 | 22   | 16  | 0,08 |
|                                     |    | Сухофрукты           | 50           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     |    | Сахар                | 20           |                 |       |       |        |       |               |      |      |      |                    |      |     |      |
|                                     | 5  | Хлеб пшеничный       |              | 30              | 2,3   | 0,2   | 14,5   | 69    | 0,05          |      |      | 0,01 | 6,9                | 25   | 9,9 | 0,6  |
|                                     |    |                      |              |                 | 43,44 | 48,14 | 197,4  | 1298  | 0,78          | 25   | 1,13 | 0,41 | 654                | 1020 | 155 | 3,67 |



Возрастная категория: с 7, до 11 лет

|       |       |       |      |      |      |      |      |     |      |     |     |
|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|-----|
| 42,74 | 36,34 | 177,7 | 1174 | 0,46 | 23,1 | 0,16 | 0,77 | 669 | 1110 | 121 | 4,5 |
|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|-----|

[illegible]