



**Примерное двухнедельное меню
на 2021 год
для детей с 7 лет до 11 лет**

Понедельник

№ Сб/реци	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	огурец порционно	20	3,2	0	0	0,8	0	0	1,8	0	4,25	10	0,13	10,5
282/2013	Щи со свежей капустой, курой, сметаной	200/25/10	74,4	1,4	4,1	8,3	0	0,1	76	1,5	104	28,16	3,8	98,08
715/2013	Сосиска отварная	50	106	4,5	10	0,7	0,1	1,7	0	0,1	748	239,8	22,8	41
4/2013	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6	0	0,4	0	0,7	21,8	165,9	5,58	3,42
пром	Булочка донская	100	176	5,42	8,5	20	0	0,1	1,6	0	19,2	54,9	8,45	42,5
1222/2013	Какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0	0	0	0	7,8	45,8	0,91	0,5
пром	Хлеб пшеничный/ржаной витам.	30/30	136	4,56	0,5	29	0	0,1	0	0	39	31,66	88,8	1,5
ИТОГО			961,4	29,48	35,9	133,1	0,1	2,4	78	2,3	939,8	566,2	130	187

Вторник

№ Сб/реци	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
262/2013	Борщ с говядиной сметаной	200/25/10	75	1,4	5,1	8,2	0,1	0,1	40	0,8	327	76,86	2,02	257,4
841/2013	Котлета (биточек) мясной	80	206,4	12,7	10,64	12,8	33	112	1,1	15	21,3	6,95	0,99	0,004
946/2013	Пюре картофельное	150	196	3,8	8,15	26,3	0	0,3	145	0,6	16,33	46,92	20,8	277,9
1205/2013	Чай с сахаром лимоном	200	20,2	0	18	0	0	0	0	0	16	7,12	8,3	16,4
пром	хлеб пшеничный, ржаной витам	30/30	136	4,56	0,5	29	0	0,1	0	0	39,2	32	89	1,52
ИТОГО			633,6	22,46	42,39	76,3	33	113	186	16	419,8	169,9	121	553,3

Среда

№ Сб/реци	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
297/2013	Рассольник с курой, сметаной	200/25/10	108	2,4	3,6	16,1	0	0,2	206	0,5	41,58	32,72	3,9	104,8
841/2013	Биточек из мяса курицы с соусом	80	217	14,9	10,8	14,6	0,3	0,2	6,2	0,3	121,6	14,12	141	11,91
940/2013	Макаронные изделия	150	221	5,3	6,2	35,3	0,1	0,4	1,2	0,2	86,29	265,3	29,8	199,1
	Фрукт		75	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	17
1119/2013	Компот из кураги	200	126	12	0	31,6	0	0,6	2	0	43,2	27,45	6,6	52,98
пром	хлеб ржаной витамин	30	68	2,3	0,3	14,5	0	0,1	0	0	19,5	15,83	44,4	0,75
пром	Хлеб пшеничный витамин.	30	68	2,28	0,3	15	0	0,1	0	0	20	16	45,8	0,8
ИТОГО			883	39,88	21,9	144,1	0,4	1,5	236	2	356,2	385	275	387,3

Четверг

№ Сб/реци	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
307/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями колбасой сметаной	200/25/10	96	2,3	2	16,8	0,1	0,3	155	0,6	296,8	298	20,8	277,9
841/2013	Котлета (биточек) мясной	80	206,4	12,7	10,6	12,8	33	112	1,1	15	21,3	6,95	0,99	0,04
4/2013	Каша пшеничная молочная с масл.	200/10	204	4,44	9,14	20,7	0,1	0,2	2,8	0	708,6	158,2	2,8	687,5
1221/2013	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7	0	0,1	4,5	0	53,9	50,98	2,46	33,72
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	68	2,28	0,3	15	0	0,1	0	0	20	16	45,8	0,8
ИТОГО			726,4	24,22	25,64	94	33	113	163	16	1101	530,1	72,8	1000

Пятница

№ Сб/рец	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
306/2013	Суп гороховый с курой	200/20	133	5	4,48	17,84	0,1	0,3	155	0,6	296,8	298	20,8	277,9
53/2006	Котлета Здоровье(мясо, морковь, яйцо) с соусом	80	110,4	14	4,3	4,2	0,2	0,2	5,1	0,2	71,2	18,15	10,3	20,86
934/2013	Рис отварной	150	228	3,8	6,2	38,6	0,1	0,1	2,5	1,2	24,54	21,68	2,12	61,2
	помидор порционно	45	6,4	0	0	1,6	0	0	3,5	0	8,5	20	0,25	21
66/2006	Напиток из шиповника	200	128	0	0	31,98	0	0	240	0	15,6	4,9	8,3	16,36
пром	Хлеб пшеничный/ржаной витам.	30/30	136	4,56	0,5	29	0	0,1	0	0	39	31,66	88,8	1,5
ИТОГО			741,8	27,36	15,48	123,22	0,4	0,7	406	1,9	455,6	394,4	131	398,9

Суббота

№ Сб/рец	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	огурец порционно	20	4,48	0	0	1,12	0	0	2,5	0	5,95	14	0,13	14,7
282/2013	Щи со свежей капустой, курой, сметаной	200/25/10	74,4	1,4	4,1	8,3	0	0,1	76	1,5	104	28,16	3,8	98,08
715/2013	Сосиска отварная	50	106	4,5	10	0,7	0,1	1,7	0	0,1	748	239,8	22,8	41
4/2013	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6	0	0,4	0	0,7	21,8	165,9	5,58	3,42
пром	булочка донская	100	176	5,42	8,5	20	0	0,1	1,6	0	19,2	54,9	8,45	42,5
1222/2013	Какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0	0	0	0	7,8	45,8	0,91	0,5
пром	Хлеб пшеничный/ржаной витам.	30/30	136	4,56	0,5	29	0	0,1	0	0	39	31,66	88,8	1,5
ИТОГО			961,4	29,48	35,9	133,1	0,1	2,4	78	2,3	939,8	566,2	130	187

Понедельник

№ Сб/рец	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	огурец порционно	33	4,5	0	0	1,13	0	0	2,5	0	5,96	14,1	0,14	14,8
300/2013	Суп из разных овощей с колбасой сметаной	200/25/10	158,4	3,5	7,04	19,76	0	0,2	67	0,4	23,6	21,5	1	44,6
848/2013	Тефтели мясные с рисом	80	206	11,04	13,1	10,5	0,3	0,1	4	0,2	191,9	108,7	0,85	4,02
960/2013	Капуста тушеная	150	141	3,8	6,9	16,1	0,1	0,1	44	1,5	65,78	21,25	1,11	49,64
1119/2013	Компот из изюма	200	118	1,2	0	30	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
пром	Хлеб ржаной витамин	3068	2,3	0,3	14,5	0	0,1	0	0	20	15,83	44,4	0,75	
пром	Хлеб пшеничный витам.	30	68	2,28	0,3	15	0	0,1	0	0	20	16	45,8	0,8
ИТОГО			693,7	22,12	41,84	91,36	0,5	0,5	116	22	360,3	239,4	56,1	152,1

Вторник

№ Сб/рец	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
пром	кондитерское изделие	35	176	5,42	8,5	20	0	0,1	1,6	0	19,2	54,9	8,45	42,5
304/2013	Суп картофельный с крупой, курой сметаной	200/25/10	97	2,24	2,4	16,4	0	0,1	76	1,5	104,1	28,16	3,8	98,08
620/2013	Запеканка творожная	120/25	141	3,8	6,9	16,1	0,1	0,1	44	1,5	65,78	21,25	1,11	49,64
1222/2013	Какао на цельном молоке	200	190	4,9	5	32,5	0	0	0	0	7,8	45,8	0,91	0,5
пром	Хлеб пшеничный витам	30	68	2,28	0,3	15	0	0,1	0	0	20	16	45,9	0,8
ИТОГО			672	18,64	23,1	100	0,1	0,4	122	3	216,9	166,1	60,1	191,5

Среда

№ Сб/рец	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
282/2013	Щи со свежей капустой, курой, сметаной	200/25/10	74,4	1,4	4,1	8,3	0	0,1	76	1,5	104,1	28,16	3,8	98,08
42/2006	Котлета рыбная Лада	80	155	10,3	9,5	7,2	0,1	0,1	0,1	0,1	39,35	25,52	2,41	32,8
946/2013	Пюре картофельное	150	164	3,2	6,8	21,9	0	0,3	155	0,6	16,33	46,9	20,8	277,9
пром	фрукт	125	60,85	0,5	0,5	12,25	0	0	13	0	20	11,25	2,75	13,75
1205	Чай с сахаром лимоном	200	60	0,3	0	15,2	0	0	0	0	251,5	221,3	42,4	7,8
пром	Хлеб пшеничный витамин	30	68	2,28	0,25	14,5	0	0,1	0	0	19,6	16	44,5	0,76
ИТОГО			582,25	17,98	21,15	79,35	0,1	0,6	243	2,1	450,9	349,1	117	431,1

Четверг

№ Сб/рец	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
588/2013	Омлет натуральный	105/5	197	10	16,7	1,9	0,5	0,5	3,7	0,1	210,9	111,6	231	70,94
363/2013	Суп-пюре овощной с гречками	250/15	156	3,3	7,5	20,3	0	0	10	0	7	3	0	21
905/2013	Биточек куриный	80	207,2	12,7	10,56	12,8	34	0,1	0,4	1,2	0,19	86,29	265	29,77
66/2006	напиток из шиповника	200	128	0	0	35,7	0	0	55	0,1	34	13	0,3	23
апром	пирожное муравейник	80	156	1,2	8	19,8	0,1	0,1	0	0	20,3	17,5	46,1	1
пром	Хлеб пшеничный витамин	30	68	2,3	0,3	14,5	0	0,1	0	0	19,5	15,83	44,4	0,75
ИТОГО			912,2	29,5	43,06	105	35	0,8	69	1,4	291,9	247,2	587	146,5

Пятница

№ Сб/рец	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Огурец порционно	15	4,48	0	0	1,12	0	0	2,5	0	5,95	14	0,13	14,7
297/2013	Рассольник с курой, сметаной	200/25/10	108	2,4	3,6	16,1	0	0,2	206	0,5	41,58	32,72	3,9	104,8
820/2013	Жаркое по-домашнему	250	307,5	22,1	120,1	26,88	0,3	0,4	2,9	0,3	35,75	28,35	6,4	10,9
пром	Сок пакетир.	200	94	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40
пром	Хлеб пшеничный/ржаной витам.	30/30	136	4,56	0,5	29	0	0,1	0	0	39,2	32	89	1,52
ИТОГО			645,5	30,06	124,2	92,98	0,3	0,6	380	0,9	196,5	163,1	99,3	157,2

Суббота

№ Сб/рец	Наименование блюда	Выход (г)	Энерг. Ценн. Калл	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Витамины(мг)				Минералы (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	огурец порционно	33	4,5	0	0	1,13	0	0	2,5	0	5,96	14,1	0,14	14,8
300/2013	Суп из разных овощей с колбасой сметаной	200/25/10	158,4	3,5	7,04	19,76	0	0,2	67	0,4	23,6	21,5	1	44,6
848/2013	Тефтели мясные с рисом	80	206	11,04	13,1	10,5	0,3	0,1	4	0,2	191,9	108,7	0,85	4,02
960/2013	Капуста тушеная	150	141	3,8	6,9	16,1	0,1	0,1	44	1,5	65,78	21,25	1,11	49,64
1119/2013	Компот из изюма	200	118	1,2	0	30	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
пром	Хлеб ржаной витамин	30/68	2,3	0,3	14,5	0	0,1	0	0	20	15,83	44,4	0,75	
пром	Хлеб пшеничный витам.	30	68	2,28	0,3	15	0	0,1	0	0	20	16	45,8	0,8