

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «ООШ № 15 н.п. Нивский»

Е.А. Соколова



«23» *Соколова* 20*22*г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

М Е Н Ю

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

В МБОУ «ООШ № 15 н.п. Нивский»

Меню - 1 неделя 1 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
173	Каша пшеничная с маслом	150	6,1	6,2	37,2	274,5	0,12	0,78	14,4	101,3	136,9	35,2	0,89
693	Какао с молоком	200	4,9	9,8	17	130,15	0,056	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	12,5	47,2	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Сыр российский	20	5,35	7,35	4,5	72,8	0,007	0,14	52	176	100	7	0,2
	Груша свежая	110	0,44	0,33	9,4	42,7	0,022	5,5	0	20,9	17,6	13,2	2,53
	ИТОГО за завтрак 7-11 лет	500	18,31	23,84	80,6	567,35	0,225	8,01	90,8	454,42	392,06	79,54	4,32
	Полдник с 7 до 11 лет												
26	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт "Чудо" 2,5%	115	3,57	2,88	18,1	112,7	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО За полдник 7-11 лет	335	10,67	9,86	36,4	278,1	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Обед с 7-11 лет												
73	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	7,9	57	0,02	2,8	0	54,6	33,5	10,9	0,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	10,5	74,56	0,046	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66
226	Рыба(филе) отварная	90	16,1	6,7	0,7	124,4	0,05	0,62	43,5	50,6	171,4	23,3	0,6
600	Соус сметанный	30	0,72	3,06	1,5	36,6	0,01	0,002	16,9	13,65	11,4	2,64	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,78	9,3	26,2	227	0,18	6,66	5,4	48,6	100,8	36	1,26

	Хлеб с микронутриентами Целебный	40	3,08	1,2	25,8	118,7	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
348	Компот из кураги	200	1,2	0	31,1	86,1	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	ИТОГО за обед 7-11 лет	800	27,08	27,9	103,7	724,36	0,392	23,302	65,8	253,17	441,4	126,9	5,06
	ИТОГО за день 7-11 лет	1300	45,39	51,74	184,3	1291,71	0,617	31,312	156,6	707,59	833,46	206,44	9,38

Меню - 1 неделя 2 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
	Зеленый горошек	100	3	0,2	6,6	40	0,11	10	0	20	62	21	0,7
340	Омлет натуральный	150	15,2	16,87	2,85	298,8	0,1	0,26	324,6	103,1	225,8	6,1	2,6
648	Кисель из концентрата плодов или ягодных экстрактах	200	0	0	26,4	118	0,01	24	0	14	8,64	5,58	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,26	24,6	118	0,06	0	0	10	32,5	7	0,6
	ИТОГО за завтрак 7-11 лет	500	22	17,33	60,45	574,8	0,28	34,26	324,6	147,1	328,94	39,68	4,04
	Полдник с 7 до 11 лет												
19	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,04	0,26	0,16	0,2	1,2	248	28
	Сдобные изделия	40	3,24	2,12	24,36	130,4	0	0	0	0	0	0	0
161	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	9
	ИТОГО за полдник 7-11 лет	340	9,25	8,52	54,76	294	0,04	0,27	0,19	0,5	2,5	264	37
	Обед с 7-11 лет												
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,7	3,6	6,7	62,3	0,012	38,64	0	17,6	19,1	10	0,9
81	Борщ 200	200	1,8	3,9	6,85	71,1	0,024	8,74	0	42,02	36,9	18,5	0,08

259	Жаркое по-домашнему из свинины	230	16,2	29,9	21,8	503,4	0,5	8,9	-	56,3	236,9	56,3	4
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	25,4	93,1	0,01	0,9	0	14,18	14,4	5,14	0,95
	Хлеб с микронутриентами Целебный	30	2,31	0,9	19,4	97,4	0,9	0	0	7,5	79	23,5	1,95
	ИТОГО за обед 7-11 лет	720	21,21	38,3	80,15	827,3	1,446	57,18	0	137,6	386,3	113,44	7,88
	ИТОГО за день 7-11 лет		43,21	55,63	140,6	1402,1	1,726	91,44	324,6	284,7	715,24	153,12	11,92

Меню -1 неделя 3 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
175	Каша Дружба 200/10	200	4,28	9,59	32,9	239,3	0,1	0,96	54,8	133,38	156,72	37,22	0,81
684, 686	Чай с сахаром,лимоном200/15/7	200	0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
2	Бутерброд с повидлом 30/30	60	2,38	0,24	38,25	145,8	0,04	0,1	21,8	10,9	24,9	6,1	0,7
	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38							
	ИТОГО за завтрак 7-11 лет	560	7,76	10,03	93,85	483,1	0,14	3,89	76,6	158,48	186,02	45,72	1,87
	Полдник с 7 до 11 лет												
26	Кисломолочный продукт (биокефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,004	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28
424	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7
161	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	9
	ИТОГО полдник 7-11 лет	350	9,65	12,66	51,16	317,8	0,064	0,09	2,37	0,58	12,6	291	50,7
	Обед с 7-11 лет												
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,5	4,1	3,6	59	0,048	18,05	0	17,7	31,84	17,5	0,8

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,09	6,6	0	23,36	54,06	21,82	0,9
284	Запеканка картофельная с мясом	230	18,9	16,1	62,1	455,4	0,33	6,81	16,9	67,66	376,81	141,37	5,1
	Хлеб с микронутриентами Целебный	50	3,85	1,5	32,26	148,5	0,9	0	0	7,5	79	23,5	1,95
638	Компот из изюма	200	0,4	0	19,58	69,1	0,02	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
	ИТОГО за обед 7-11 лет	780	26,97	23,7	134,34	828	1,388	31,46	16,9	136,54	561,07	212,31	9,2
	ИТОГО за день 7-11 лет		34,73	33,73	228,19	1311,1	1,528	35,35	93,5	295,02	747,09	258,03	11,07

Меню -1 неделя 4 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
222	Пудинг из творога (запеченный)	150	18,5	16,35	31,1	355,5	0,09	0,8	71,4	146,2	210,45	27,2	1,5
684	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	12,5	47,2	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Сыр российский	30	8,03	11,03	6,75	109,2	0,01	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Апельсин свежий	100	0,96	0,20	8,07	42,66	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО за завтрак 7-11	500	29,21	27,74	73,42	612,56	0,16	61,04	149,4	459,3	399,25	54,9	2,6
	Полдник 7-11 лет												
12а	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72
	Печенье	25	1,85	3,28	17,30	106,00	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко 3,2% в упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0	0,02	0,04	0,01	15	9,74	2
	ИТОГО полдник 7-11 лет	425	8,39	9,90	42,42	293,02	0	0,04	0,08	0,21	31	19,5	4,72

	Обед с 7-11 лет												
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0	6,72	34,8	0	1,76	0	6,012	37,19	10,8	0,18
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	118,6	0,18	4,66	0	34,14	70,48	28,46	1,64
291	Плов из курицы	250	21,2	12,1	44,7	381,7	0,05	2,7	8,76	20,9	78,9	24,3	0,9
	Хлеб с микронутриентами Целебный	30	2,31	0,9	19,4	97,4	0,9	0	0	7,5	79	23,5	1,95
634	Компот из черной смородины	200	0,2	0,8	26,1	109	0,01	24	0	14	8,64	5,58	0,14
	ИТОГО за обед 7-11 лет	740	29,99	18,28	114,76	741,5	1,14	33,12	8,76	82,552	274,21	92,64	4,81
	ИТОГО за день 7-11 лет		59,20	46,02	188,18	1354,06	1,3	94,16	158,16	541,852	673,46	147,54	7,41

Меню - 1 неделя 5 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
173	Каша пшеничная с маслом	150	6,1	6,2	37,2	274,5	0,12	0,78	14,4	101,3	136,9	35,2	0,89
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,65	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	128,78	86,56	12,88	0,08
	Бутерброд со сгущенным молоком 30/30	60	3,3	0,74	23,2	112,5	0,048	0,03	0	101,1	88,2	14,4	0,15
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО за завтрак 7-11	510	12,55	9,43	102,32	596,4	0,228	11,19	24,4	339,18	339,66	104,48	1,72
	Полдник 7-11 лет												
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	0	0	0,1	0,25	15	2,4	1,1
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	0	0	11	37	14,5
161	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	9

26	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт "Чудо" 2,5%	115	3,57	2,88	18,1	112,7	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО За полдник 7-11 лет	335	10,67	9,86	36,4	278,1	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Обед с 7-11 лет												
71	Огурец свежий	60	0	0	1	7	0,018	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
97	Суп картофельный	200	2,24	2,4	16,4	96,8	0,106	9,6	0	24,36	62,18	25,12	0,96
234	Биточки рыбные	90	7,74	5,8	12,96	130,5	0,05	0,4	16,6	66,2	112	25,1	0,9
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,02	0	15	14	23	3	0,1
171	Рис отварной	150	3,75	6,2	35,1	228,3	0,03	0	0	1,37	60,95	16,34	0,53
	Хлеб с микронутриентами Целебный	60	4,62	1,8	35,85	178,08	0,1	0	0	21	94,8	28,2	2,34
638	Компот из чернослива	200	0,6	0,2	24,32	103,9	0	0,45	0	20,32	12,46	17,12	0,45
	ИТОГО за обед 7-11 лет	810	20,25	21,2	130,33	814,58	0,324	16,45	31,6	161,05	390,59	123,28	5,64
	ИТОГО за день 7-11 лет		33,03	32,99	212,38	1356,08	0,602	50,872	72,6	347,95	662,89	247,7	10,01

Меню - 2 неделя 3 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
222	Пудинг из творога (запеченный)	150	18,5	18,4	31,1	355,5	0,09	0,8	71,4	146,2	210,45	27,2	1,5
684, 685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28

	Бутерброд со сгущенным молоком	60	3,3	0,74	23,2	112,5	0,048	0,03	0	101,1	88,2	14,4	0,15
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО за завтрак 7-11	510	22,4	19,44	79,6	573	0,158	5,86	71,4	277,4	317,45	55	4,23
	Полдник 7-11 лет												
14	Чай сладкий	200	0	1,06	13	61,54	0	0	0,04	11,6	4,5	4,94	0,54
	Вафли	20	1,3	6,2	10,8	102	0	0	1,5	5,4	2,4	1,98	0,01
	Йогурт "Чудо" 2,5%	115	3,57	2,88	18,1	112,7	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за полдник 7-11 лет	335	4,87	10,14	41,9	276,24	0	0	1,54	17	6,9	6,92	0,55
	Обед с 7-11 лет												
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54
84	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	0,076	5,36	0	43,34	79,6	27,56	1,38
284	Запеканка картофельная с мясом	230	18,9	16,1	62,1	455,4	0,33	6,81	16,9	67,66	376,81	141,37	5,1
638	Компот из изюма	200	0,4	0	19,58	69,1	0,02	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб с микронутриентами Целебный	50	3,85	1,5	32,26	148,5	0,9	0	0	7,5	79	23,5	1,95
	ИТОГО за обед 7-11 лет	740	26,93	21,16	129,02	781,8	1,362	27,17	16,9	147,22	570,37	212,55	9,42
	ИТОГО за день 7-11 лет		49,33	40,6	208,62	1354,8	1,52	33,03	88,3	424,62	887,82	267,55	13,65

Меню - 2 неделя 2 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
173	Каша молочная геркулесовая 200/10	200	5,8	8,4	19,8	235	0,18	0,96	54,8	149,62	234,98	70,82	1,73

684	Чай с сахаром молоком	200	1,6	3,56	17,3	87	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	12,5	47,2	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Сыр российский	30	8,03	11,03	6,75	109,2	0,01	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Апельсин свежий	120	1,16	0,75	9,68	51,19	0,048	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	ИТОГО за завтрак 7-11	570	18,11	23,9	66,03	529,59	0,298	74,5	142,8	585,02	518,38	115,12	3,02
	Полдник 7-11 лет												
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	102	0	0,1	0	5	1,5	2,1	0
	Мандарин	100	0,4	0	21	46	0	0,01	0,03	0	13	16	9
	Печенье	25	1,85	3,28	17,3	106	0	0,14	0,05	0,01	11	2,1	2
	ИТОГО полдник 7-11 лет	325	8,25	8,28	46,3	254	0	0,25	0,08	5,01	25,5	20,2	11
	Обед с 7-11 лет												
73	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	7,9	57	0,02	2,8	0	54,6	33,5	10,9	0,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	10,5	74,56	0,046	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66
203	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	32,1	156,3	0,06	0	0	4,86	37,7	21,12	1,1
268	Котлета из свинины	90	11	28,7	11,7	351,8	0,252	0,162	0	17,2	114,1	20,34	1,341
705	Компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	101,7	0,01	102	0	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб с микронутриентами Целебный	40	3,08	1,2	25,8	118,72	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО за обед 7-11 лет	740	22,56	38,52	107,64	860,08	0,458	117,58	0	151,4	291,14	92,3	5,691
	ИТОГО за день 7-11 лет		40,67	62,42	173,67	1389,67	0,756	192,08	142,8	736,42	809,52	207,42	8,711

Меню - 2 неделя 5 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	---------------------------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
175	Каша Дружба 200/10	200	4,28	9,59	32,9	239,3	0,1	0,96	54,8	133,38	156,72	37,22	0,81
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,65	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	12,5	47,2	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Сыр российский	30	8,03	11,03	6,75	109,2	0,01	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Апельсин свежий	120	1,16	0,75	9,68	51,19	0,032	48	0	27,2	18,4	10,4	0,24
	ИТОГО за завтрак 7-11	570	16,64	23,52	82,75	560,29	0,182	49,55	142,8	557,36	424,68	73,8	1,65
	Полдник 7-11 лет												
	Молоко 2,5%	250	7,5	6,25	11,75	132,5	0	0,02	0,04	0,01	15	9,74	2
	Сдобные изделия	50	4,05	6,65	30,45	163	0	1,2	1,5	2,4	24	1,1	0,04
	ИТОГО за полдник 7-11 лет	300	11,55	12,9	42,2	295,5	0	1,22	1,54	2,41	39	10,84	2,04
	Обед с 7-11 лет												
71	Огурец свежий	60	0	0	1	7	0,018	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
96	Рассольник по-Ленинградски	200	1,6	4	9,6	85,8	0,08	6,7	-	24,1	45,4	19,3	0,73
288	Отварная курица с маслом	90	20,1	17,30	0,4	268,4	0,03	1,9	80,3	45,8	136,3	16,6	1,6
203	Макароны изделия отварные	150	5,5	5,8	32,1	195,7	0,06	0	0	4,86	37,7	21,12	1,1
	Хлеб с микронутриентами Целебный	40	3,08	1,2	25,8	118,72	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	12,5	47,2	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
342	Компот из клюквы	200	0,21	0,08	20,1	107,5	0,02	1	0	6	46	33	1
	ИТОГО за обед 7-11 лет	760	32,01	28,54	101,5	830,32	0,298	15,6	80,3	112,56	366,8	120,02	6,57
	ИТОГО за день 7-11 лет		48,65	52,06	184,25	1390,61	0,48	65,15	223,1	669,92	791,48	193,82	8,22

Меню - 2 неделя 4 день (7-11)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

		порции				ценность (ккал.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак с 7 до 11 лет												
174	Каша ячневая с маслом 150/10	150	8,1	7	48	302	0,1	0,08	40	52,3	171,07	26	0,95
693	Какао с молоком	200	4,9	9,8	17,53	130,15	0,056	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
2	Бутерброд с повидлом 30/30	60	2,38	0,24	38,25	145,8	0,04	0,1	21,8	10,9	24,9	6,1	0,7
	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,048	30,4	0	28	13,6	8,8	0,08
	ИТОГО за завтрак 7-11	510	16,18	17,24	111,28	615,95	0,244	32,17	86,2	243,42	334,13	62,24	2,21
	Полдник 7-11 лет												
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	0	0	0,1	0,25	15	2,4	1,1
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	0	0	11	37	14,5
161	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	9
	ИТОГО за полдник 7-11 лет	350	4,29	2,36	67,55	269	0,07	0,01	0,13	0,55	27,3	55,4	24,6
	Обед с 7-11 лет												
67	Винегрет овощной	60	8,9	6,06	4,08	74,4	0,03	2,01	0	15,5	31,7	21,63	0,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,09	6,6	0	23,36	54,06	21,82	0,9
369	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	90	12,5	11,9	12,21	216	0,12	1,2	0	28,09	111,33	18,79	1,71
312	Пюре картофельное	150	3,15	6,25	21,8	189	0,18	6,66	5,4	48,6	100,8	36	1,26
	Хлеб с микронутриентами Целебный	50	3,85	1,5	32,26	148,5	0,9	0	0	7,5	79	23,5	1,95
348	Компот из кураги	200	1,2	0	31,1	86,1	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	ИТОГО за обед 7-11 лет	750	31,92	27,71	118,25	810	1,336	17,07	5,4	155,37	398,79	139,3	6,7
	ИТОГО за день 7-11 лет		48,1	44,95	229,53	1425,95	1,58	49,24	91,6	398,79	732,92	201,54	8,91