

СОГЛАСОВАНО

Временно исполняющий обязанности  
руководителя управления  
Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты  
прав потребителей  
и благополучия человека  
по Республике Башкортостан



Г.Я. Пермина

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности  
министра образования  
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель председателя  
Государственного комитета  
Республики Башкортостан  
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев

## Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет на весенне-летний сезон

День: понедельник

Неделя: первая весна

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
								Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
	<b>Завтрак (молочный )</b>													
**	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,09	137,12	15,85	140,32	1,02	189,15	0,74	0,09
<b>288*</b>	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,70	1,40	16,10	81,00	0,08	51,37	5,62	67,5	0,04	24,75	0,08	0,01
**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,4	0	0	0,02	0	0	
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
	<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>15,40</b>	<b>20,36</b>	<b>90,19</b>	<b>606,26</b>	<b>10,17</b>	<b>216,89</b>	<b>37,47</b>	<b>250,82</b>	<b>3,83</b>	<b>218,90</b>	<b>1,62</b>	<b>0,19</b>
	<b>Обед</b>													
**	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,5	7,5	0,3	0,35	91	0,8	0,01
<b>68*</b>	Суп с мелкошинкованными овощами	250/5	2,01	5,01	11,30	98,96	21,32	30,08	22,25	36	0,82	112,3	0,15	0,09
**	Гуляш	30/30	9,19	10,02	2,11	135,32	1,46	11,25	12,77	134,36	1,43	7,2	1,68	0,04
<b>168*</b>	Гороховое пюре	130/4	13,36	4,20	32,23	220,14	0,00	79,76	69,79	194,17	4,46	22,9	0,03	0,53
<b>294*</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,60	0,00	0,6	0	12,24	0,06	0	9,42	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
	<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>30,60</b>	<b>24,38</b>	<b>115,75</b>	<b>800,77</b>	<b>26,28</b>	<b>155,69</b>	<b>123,61</b>	<b>428,87</b>	<b>8,35</b>	<b>233,40</b>	<b>12,98</b>	<b>0,74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,00</b>	<b>44,74</b>	<b>205,94</b>	<b>1407,03</b>	<b>36,45</b>	<b>372,58</b>	<b>161,08</b>	<b>679,69</b>	<b>12,18</b>	<b>452,30</b>	<b>14,60</b>	<b>0,93</b>

\*-овощи урожая прошлого года( капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: вторник

Неделя: первая весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	
<b>Завтрак (молочный)</b>														
** Каша пшеничная молочная вязкая	150/5	6,44	7,17	32,18	219,66	0,94	100,78	41,38	88,59	1,13	22,22	0,21	0,19	
<b>283*</b> Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0	
** Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,11	150	8,25	0	0,11	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>17,39</b>	<b>14,76</b>	<b>71,26</b>	<b>491,56</b>	<b>1,65</b>	<b>380,08</b>	<b>70,63</b>	<b>219,59</b>	<b>1,92</b>	<b>44,22</b>	<b>0,81</b>	<b>0,28</b>	
<b>Обед</b>														
<b>20*</b> Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,84	4,54	3,01	56,03	4,25	11,17	12,02	0,12	0,27	21	0,16	0,03	
<b>56*</b> Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,90	4,92	9,98	92,52	19,87	40,88	23,97	47,02	1,12	96,25	0,25	0,06	
** Котлеты или биточки рыбные	60	8,03	5,80	10,24	125,58	0,39	41,74	26,04	211,41	0,55	28,15	0,43	0,07	
** Соус молочный (к биточкам)	40	1,09	3,89	4,07	55,78	0,26	28,42	3,66	36	0,1	16	0,8	0,02	
** Картофель тушеный	130	2,90	8,04	21,34	170,07	26,23	26,52	34,97	64,49	1,38	32,36	0,13	0,16	
<b>295*</b> Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,89	78,65	4,00	6,85	3,6	3,83	0,93	2	0,08	0,01	
<b>271*</b> Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,7	0	0,4	0,02	
<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>19,57</b>	<b>27,96</b>	<b>101,87</b>	<b>736,88</b>	<b>55,00</b>	<b>169,08</b>	<b>115,56</b>	<b>414,67</b>	<b>5,55</b>	<b>195,76</b>	<b>2,75</b>	<b>0,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36,96</b>	<b>42,72</b>	<b>173,13</b>	<b>1228,44</b>	<b>56,65</b>	<b>549,16</b>	<b>186,19</b>	<b>634,26</b>	<b>7,47</b>	<b>239,98</b>	<b>3,56</b>	<b>0,70</b>	

\*-овощи урожая прошлого года( капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: среда

Неделя: первая весна- лето

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	
<b>Завтрак(молочный )</b>														
<b>181*</b>	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,96	95,97	27,21	114,42	0,45	45,29	0,36	0,06
<b>299*</b>	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	1,30	125,42	31	0	1,01	0	0	0,04
**	Ветчина (порциями)	20	2,58	4,36	0,38	51,20	0,00	5,6	4,8	37,3	0,48	0	0	0,03
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
	<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>15,21</b>	<b>15,29</b>	<b>82,06</b>	<b>531,58</b>	<b>12,26</b>	<b>252,99</b>	<b>79,01</b>	<b>194,72</b>	<b>4,69</b>	<b>50,29</b>	<b>1,16</b>	<b>0,22</b>
<b>Обед</b>														
<b>42*</b>	Винегрет овощной	60	0,81	3,10	4,30	48,64	5,41	12,83	10,74	25,78	0,44	121,08	0,09	0,03
<b>63*</b>	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	11,65	48,27	44,09	1,86	2,39	5,33	0	0,27
<b>98*</b>	Котлеты или биточки мясные	50	8,45	9,44	8,49	152,68	0,16	22,27	11,99	79,7	1,18	4,37	1,7	0,05
<b>234*</b>	Соус томатный (к биточкам)	40	0,45	1,77	2,68	28,72	2,00	4,82	3,44	36	0,16	20	0,3	0,01
<b>140*</b>	Капуста тушеная	130	3,15	3,52	13,27	99,24	69,10	82,59	27,76	29,5	1,12	19,88	0,6	0,06
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0	20	0	0	0	17	34
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
	<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>25,31</b>	<b>23,32</b>	<b>105,35</b>	<b>709,27</b>	<b>93,32</b>	<b>184,28</b>	<b>129,32</b>	<b>224,64</b>	<b>6,52</b>	<b>170,66</b>	<b>20,59</b>	<b>34,49</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,52</b>	<b>38,61</b>	<b>187,41</b>	<b>1240,85</b>	<b>196,54</b>	<b>252,99</b>	<b>79,01</b>	<b>194,72</b>	<b>4,69</b>	<b>50,29</b>	<b>1,16</b>	<b>0,22</b>

\*-овощи урожая прошлого года( капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: четверг

Неделя: первая весна-лето

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
								Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
	<b>Завтрак (молочный)</b>													
<b>229*</b>	Пудинг творожный с повидлом	100/10.	17,51	6,64	28,27	245,18	0,44	139,68	24,33	167	0,96	0	1,78	0,06
<b>283*</b>	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,4	0	0	0,02	0	0	0
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>24,59</b>	<b>17,49</b>	<b>67,48</b>	<b>530,68</b>	<b>1,04</b>	<b>271,38</b>	<b>45,33</b>	<b>298,00</b>	<b>1,66</b>	<b>22,00</b>	<b>2,38</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>													
<b>6*</b>	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,13	31,11	39,55	15,63	0	0,53	0	0	0,03
<b>54*</b>	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,49	5,15	17,27	126,31	17,25	27,39	27,86	101,79	1,08	124,71	0,23	0,11
**	Печень по-строгановски	30/30	8,38	6,38	4,44	109,30	15,09	15,63	9,83	167,6	3,14	8,1	2,07	0,14
<b>138*</b>	Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	22,51	46,02	29	62,47	1,1	32,3	0,07	0,14
<b>296*</b>	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,07	0,00	20,03	79,87	3,99	0,6	0,06	3,16	0	163,4	0,76	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
	<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>19,83</b>	<b>19,66</b>	<b>101,24</b>	<b>664,19</b>	<b>89,95</b>	<b>143,19</b>	<b>93,68</b>	<b>386,82</b>	<b>7,08</b>	<b>328,51</b>	<b>4,03</b>	<b>0,49</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,42</b>	<b>37,15</b>	<b>168,72</b>	<b>1194,87</b>	<b>90,99</b>	<b>414,57</b>	<b>139,01</b>	<b>684,82</b>	<b>8,74</b>	<b>350,51</b>	<b>6,41</b>	<b>0,64</b>

\*-овощи урожая прошлого года( капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: пятница

Неделя: первая весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	
<b>Завтрак (молочный)</b>														
<b>219*</b> Омлет натуральный	120	12,60	13,61	2,25	182,06	0,45	97,32	16,12	121,6	2,37	123,3	0,2	0,08	
<b>299*</b> Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	1,30	125,42	31	0	1,01	0	0	0,04	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Биойогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>23,47</b>	<b>21,01</b>	<b>46,44</b>	<b>473,02</b>	<b>2,35</b>	<b>351,74</b>	<b>68,12</b>	<b>244,60</b>	<b>4,03</b>	<b>145,30</b>	<b>0,80</b>	<b>0,21</b>	
<b>Обед</b>														
<b>15*</b> Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	6,05	2,12	65,28	9,00	7,43	5,77	16,1	0,28	48,72	0,17	0,02	
<b>53*</b> Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,90	4,95	8,93	88,76	30,02	40,88	20,77	45,86	0,76	74,2	1,9	0,06	
<b>87*</b> Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	50/25	9,96	3,46	1,48	77,26	1,42	29,59	37,4	0,65	0,6	16,03	0,2	0,07	
** Рис отварной с маслом	130/4	3,30	3,37	34,68	182,24	0,00	8,37	23,61	137,4	0,51	36,3	0,45	0,03	
<b>293*</b> Компот из кураги	200	1,30	0,08	32,71	137,80	1,00	40,6	26,25	0	0,86	0	0	0,03	
** Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>21,65</b>	<b>18,52</b>	<b>113,26</b>	<b>709,59</b>	<b>41,44</b>	<b>140,37</b>	<b>125,10</b>	<b>251,81</b>	<b>4,24</b>	<b>175,25</b>	<b>3,62</b>	<b>0,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,12</b>	<b>39,53</b>	<b>159,70</b>	<b>1182,61</b>	<b>43,79</b>	<b>492,11</b>	<b>193,22</b>	<b>496,41</b>	<b>8,27</b>	<b>320,55</b>	<b>4,42</b>	<b>0,49</b>	

\*-овощи урожая прошлого года( капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: понедельник

Неделя: вторая весна- лето

Прием пищи, наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	
<b>Завтрак (вариант №2)</b>														
** Колбаса "Докторская" отварная	50	6,40	11,10	0,76	128,50	0,00	14,5	11	97,7	0,85	5	0,16	0,11	
212* Макароны изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,00	15,59	8,66	126	0,88	170	0,63	0,09	
283* Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,11	150	8,25	0	0,11	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>19,97</b>	<b>19,80</b>	<b>72,42</b>	<b>548,90</b>	<b>0,11</b>	<b>190,39</b>	<b>34,91</b>	<b>263,70</b>	<b>2,42</b>	<b>175,00</b>	<b>1,39</b>	<b>0,26</b>	
<b>Обед</b>														
** Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10	5,1	4,2	0	0,15	0	0,9	0,01	
68* Свекольник	250/10	2,43	5,76	16,44	127,90	17,24	48,69	31,18	47,02	1,54	96,25	0,25	0,08	
92* Бефстроганов	30/30	9,65	13,45	3,71	174,66	1,49	24,25	14,27	139,6	1,49	42,8	0,12	0,04	
** Рис отварной с овощами	150/5	3,59	4,98	34,98	199,29	2,25	19,24	30,18	158	0,72	41,78	5	0,05	
294* Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,60	0,00	0,6	0	12,24	0,06	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>20,97</b>	<b>24,92</b>	<b>121,96</b>	<b>792,00</b>	<b>23,08</b>	<b>111,38</b>	<b>91,13</b>	<b>408,66</b>	<b>5,19</b>	<b>180,83</b>	<b>7,17</b>	<b>0,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,94</b>	<b>44,72</b>	<b>194,38</b>	<b>1340,90</b>	<b>23,19</b>	<b>301,77</b>	<b>126,04</b>	<b>672,36</b>	<b>7,61</b>	<b>355,83</b>	<b>8,56</b>	<b>0,51</b>	

\*-овощи урожая прошлого года( капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: вторник

Неделя: вторая весна

Прием пищи, наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	
<b>Завтрак (молочный)</b>														
** Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,98	111,44	53,25	51,17	1,31	26,46	0,17	0,18	
299* Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	1,30	125,42	31	0	1,01	0	0	0,04	
** Ветчина (порциями)	30	3,87	6,54	0,57	76,80	0,00	8,4	7,2	84	0,72	0	0,15	0,05	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>21,01</b>	<b>22,01</b>	<b>73,24</b>	<b>579,93</b>	<b>2,88</b>	<b>374,26</b>	<b>112,45</b>	<b>258,17</b>	<b>3,69</b>	<b>48,46</b>	<b>0,92</b>	<b>0,36</b>	
<b>Обед</b>														
27* Салат из свеклы с яблоками	60	0,63	3,12	5,89	54,65	5,77	16,95	9,96	22,3	0,98	2,22	2,1	0,01	
** Рассольник домашний	250/10	2,59	6,87	15,45	135,30	26,77	44,72	3,43	107,7	1,17	124,71	0,23	0,11	
90* Рыба (филе), запеченная с картофелем	200	4,67	9,66	17,62	216,59	14,60	67,49	61,12	94,7	1,4	16,7	0,2	0,19	
** Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0	20	0	0	0	17	34	
270* Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>12,54</b>	<b>20,26</b>	<b>80,30</b>	<b>569,79</b>	<b>52,14</b>	<b>142,66</b>	<b>105,81</b>	<b>276,50</b>	<b>4,78</b>	<b>143,63</b>	<b>24,93</b>	<b>34,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,55</b>	<b>42,27</b>	<b>153,54</b>	<b>1149,72</b>	<b>55,02</b>	<b>516,92</b>	<b>218,26</b>	<b>534,67</b>	<b>8,47</b>	<b>192,09</b>	<b>25,85</b>	<b>34,74</b>	

\*-овощи урожая прошлого года( капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.



День: среда

Неделя: вторая весна-лето

Прием пищи, наименование блюда		Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
								Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
	<b>Завтрак(молочный)</b>													
<b>221*</b>	Омлет с морковью	120/5	9,73	16,29	4,50	204,20	2,05	98,55	25,26	125	1,91	107,8	0,38	0,08
<b>283*</b>	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,4	0	0	0,02	0	0	0
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>14,01</b>	<b>24,34</b>	<b>49,01</b>	<b>474,70</b>	<b>12,05</b>	<b>127,25</b>	<b>41,26</b>	<b>176,00</b>	<b>4,71</b>	<b>112,80</b>	<b>1,18</b>	<b>0,17</b>
	<b>Обед</b>													
**	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	4,2	6	58,05	0,27	56,86	0,08	0,02
<b>65*</b>	Суп "Крестьянский" с пшеном	250/10	2,15	5,82	10,68	104,51	20,04	36,53	21,02	0,64	0,74	150,77	1,95	0,07
<b>97*</b>	Жаркое по-домашнему	50/115	16,81	17,63	16,38	291,48	20,59	23,36	41,48	3,13	3,13	11,15	2,85	0,17
<b>296*</b>	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,07	0,00	20,03	79,87	3,99	0,06	0	22	0	10	0,4	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
	<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>24,01</b>	<b>24,72</b>	<b>81,57</b>	<b>641,89</b>	<b>52,12</b>	<b>157,45</b>	<b>215,42</b>	<b>140,99</b>	<b>234,15</b>	<b>234,96</b>	<b>6,51</b>	<b>0,33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,02</b>	<b>49,06</b>	<b>130,58</b>	<b>1116,59</b>	<b>64,17</b>	<b>284,70</b>	<b>256,68</b>	<b>316,99</b>	<b>238,86</b>	<b>347,76</b>	<b>7,69</b>	<b>0,50</b>

\*-овощи урожая прошлого года( капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: четверг

Неделя: вторая весна

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
								Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
	<b>Завтрак (молочный)</b>													
<b>201*</b>	Запеканка рисовая с повидлом	130/10	7,98	6,24	44,83	266,97	0,17	47,46	26,27	13	0,79	50,3	0,12	0,05
<b>285*</b>	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0
**	Сыр (порционный)	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,11	150	8,25	0	0,11	0	0	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
**	Биоюгурт без сахара	100	3,20	3,20	0,00	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>45-00</b>	<b>18,93</b>	<b>13,83</b>	<b>79,41</b>	<b>538,87</b>	<b>0,88</b>	<b>326,76</b>	<b>55,52</b>	<b>144,00</b>	<b>1,58</b>	<b>72,30</b>	<b>0,72</b>	<b>0,14</b>
	<b>Обед</b>													
<b>36*</b>	Салат Мазайка	60	0,91	5,12	5,37	71,53	5,70	16,16	12,96	25,78	0,39	121,08	0,52	0,04
<b>66*</b>	Суп -салма	250	2,92	5,84	14,62	122,86	1,50	15,6	9,01	29	0,53	232	0,11	0,05
<b>98*</b>	Котлеты или биточки мясные	50	8,45	9,44	8,49	152,68	0,16	22,27	11,99	79,7	1,18	4,37	1,7	0,05
<b>234*</b>	Соус томатный (к котлетам)	40	0,45	1,77	2,68	28,72	2,00	4,82	3,44	36	0,16	20	0,3	0,01
**	Рагу из овощей	130	2,29	6,01	14,30	121,38	25,65	31,66	27,19	66,3	1	18,2	0,5	0,1
<b>294*</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,60	0,00	0,6	0	12,2	0,06	0	0	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
	<b>Итого за прием</b>	<b>55-00</b>	<b>20,11</b>	<b>28,88</b>	<b>111,72</b>	<b>784,02</b>	<b>35,01</b>	<b>104,61</b>	<b>75,89</b>	<b>300,78</b>	<b>4,55</b>	<b>395,65</b>	<b>4,03</b>	<b>0,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,04</b>	<b>42,71</b>	<b>191,13</b>	<b>1322,89</b>	<b>35,89</b>	<b>431,37</b>	<b>131,41</b>	<b>444,78</b>	<b>6,13</b>	<b>467,95</b>	<b>4,75</b>	<b>0,46</b>

\*-овощи урожая прошлого года( капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: пятница

Неделя: вторая весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	
<b>Завтрак (молочный)</b>														
<b>226*</b>	Сырники из творога	100/10	21,41	8,86	27,34	278,30	0,55	185,54	26,72	207,6	0,66	0	2,3	0,07
<b>283*</b>	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0
**	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
**	Биоюгург "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03
<b>Итого за прием</b>		<b>45-00</b>	<b>28,41</b>	<b>12,46</b>	<b>66,42</b>	<b>497,70</b>	<b>1,15</b>	<b>314,84</b>	<b>47,72</b>	<b>338,60</b>	<b>1,34</b>	<b>22,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>														
**	Свекла отварная	60	0,92	0,06	5,39	25,70	6,12	22,64	13,46	25,78	0,86	121,08	0,09	0,01
<b>62*</b>	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,16	11,84	82,99	11,50	16	17,55	79,61	0,69	87,83	0,14	0,08
**	Тефтели из говядины с рисом	50	6,76	8,88	6,64	133,53	1,50	9,91	11,79	57,4	1,07	10,1	0,12	0,04
<b>234*</b>	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,45	1,77	2,68	28,72	2,00	4,82	3,44	36	0,16	20	0,3	0,01
<b>173*</b>	Каша гречневая рассыпчатая	130/4	7,84	4,95	35,45	217,40	0,00	15,94	124,15	85,8	4,18	24,9	0,52	0,27
<b>295*</b>	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	4,00	6,85	3,6	3,83	0,93	2	0,08	0,01
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
<b>Итого за прием</b>		<b>55-00</b>	<b>22,50</b>	<b>19,59</b>	<b>114,23</b>	<b>725,24</b>	<b>25,12</b>	<b>89,66</b>	<b>185,29</b>	<b>340,22</b>	<b>9,12</b>	<b>265,91</b>	<b>2,15</b>	<b>0,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,91</b>	<b>32,05</b>	<b>180,65</b>	<b>1222,94</b>	<b>26,27</b>	<b>404,50</b>	<b>233,01</b>	<b>678,82</b>	<b>10,46</b>	<b>287,91</b>	<b>5,05</b>	<b>0,65</b>

\*-овощи урожая прошлого года( капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.