

МЕНЮ

День: первый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5.60	6.80	32.60	214.00	147.4	31.6	152.4	0.17	42.6	0.172	0.064	1.53
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40.00	7.9	5	9.1	0.87	0	0.02	0	1
69	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	597	12.98	15.30	75.26	491.40	297.50	66.23	264.70	4.12	42.60	0.19	0.06	16.60

День:второй

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.20	6.60	31.20	209.00	137	20.4	122.4	0.46	40.2	0.52	0.078	1.38
460	Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	59.1	10.5	45.9	0.91	9.5	0	0.01	0.56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	597	14.88	16.30	75.86	510.40	338.3	60.53	271.5	4.45	49.7	0.52	0.088	16.01

День: третий

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
233	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.00	6.80	28.60	199.60	111.8	37	150	0.9	37	0	0.13	0.29
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	108.3	12.6	76.5	0.12	19	0	0.03	0.7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	597	33.58	93.06	75.36	525.00	362.30	79.23	329.70	4.10	56.00	0.00	0.16	15.06

День:четвертый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4.60	6.60	27.60	190.60	130	30.6	140	0.4	0.14	0.14	0.088	1.32
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.3	22.3	91.1	0.65	19	0.01	0.03	0.7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	16.1	9	11	2.21	0.2	0.03	0	14
	Итого за прием	557.00	31.68	87.66	70.36	500.00	377.6	78.53	345.3	3.34	19.34	0.18	0.118	16.09

День:пятый

Сезон:лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.40	6.20	25.80	180.60	121.6	27.6	147	1.23	37	0.5	0.1	1.17
460	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	5.1	4.2	7.7	0.82	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	597	12.68	14.70	68.26	456.00	268.9	61.43	257.9	5.13	37	0.5	0.1	15.24

День:шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Обед													
140	Суп молочный с лапшой	250	7.15	6.30	23.60	179.80	203	25	172	0.6	48.3	0.3	0.1	1.13
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.36	88.00	108.3	12.6	76.5	0.12	19	0	0.03	0.7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
		647.00	17.03	17.20	70.12	505.20	453.5	67.23	351.7	3.8	67.3	0.3	0.13	15.9

День:седьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8.80	7.60	32.00	231.60	115.6	110.2	221.2	3.4	38.2	0,44	0.188	0
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.10	9.50	40.00	7.90	5	9.1	0.87	0	0.02	0	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	597.00	16.18	16.10	74.66	509.00	265.70	144.83	333.50	7.35	38.20	#####	0.19	15.07

День: восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 11 и старше

Рацион: завтрак

[illegible]

День: девятый

Возрастная категория: с 11 и старше

Сезон: лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
141	Суп молочный с крупой	250	48.80	5.00	16.44	130.00	161.32	23.3	138	0.18	35.6	0.06	0.075	0.92
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.03	22.3	91.1	0.65	19	0.01	0.03	0.7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	647.00	59.18	16.30	63.40	461.40	414.55	75.23	332.3	3.91	54.6	0.07	0.105	15.69

День:десятый

Возрастная категория : с 11 и старше

Сезон: лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5.20	6.60	27.60	190.60	130	30.6	140	0.4	0.14	0.14	0.088	0.17
460	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	5.1	4.2	7.7	0.82	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	597.00	12.48	15.10	70.06	466.00	277.3	64.43	250.9	4.3	0.14	0.14	0.088	14.24