

Примерное меню 10 – дневное меню (7-11 лет)

№	Наименование блюда	Цена,ру б	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белк и	Жиры	Углевод ы		A(мкг)	B ₁	B ₂	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
День 1																
1	Завтрак															
2	Каша манная	200	6.862	3.319	28.6	200.9712	20	0.159	0.185	1.28	1.3	155.	36	241	0.91	
3	молочная (крупа манная, молоко 3.2%,сахар,соль йод.)			4						8		4				
	печенье	24	2.25	2.94	22.32	125.10	0.01	0.02	0.8	6.40	22.4	4.0	0.60	30.92	1.32	
6	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.224	0.051	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	0.08	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907	
5	Обед			7						7						
2	завтрак															
1	Борщ (мясной	250	1.754	4.571	8.31	87.39	0	0.065	0.053	0	30.9	33.2	21.1	45.7	0.766	
2	бульон, картофель, капуста, свекла , лук, масло раст., соль йод.)		6													
5	Гарнир каша	150	8.212	5.353	35.915	224.69	21	0.297	0.144	0	0	15.0	138	207	4.634	
3	гречневая (крупа гречневая, масло слив, соль йод.)			3								6				
4	тефтели(говядина, лук, соль йод.,)	80/30	10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.075	0.094	0	3.86	21.1	20.46	129	1.9	
6	Хлеб	40	1.9	0.235	12.3	58.75	0.042	0.011	0.317	0	5.26	3.92	21.71	0.3015	0	
7	йодированный							5	5		8	4	8			

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

5	Макаронны отварные (мак. Изделия, масло , соль йод.)	150		4.4	3.932	27.33	187.54	0	0.087	0.02	0.61 1	0	15.2	8.478	45.6	0.858
4	Фрикадельки(говяд ина, лук, соль йод.)	80/3 0		10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.075	0.094	0	3.86	21.1 3	20.46	129	1.9
6	Хлеб йодированный	40		1.9	0.235	12.3	58.75	0.042	0.011 5	0.317 5	0	5.26 8	3.92 4	21.71 8	0.3015	0
6	Чай с сахаром (чай сахар-песок)	200		0.224	0.051 7	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	0.08 7	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907
5	Итого за день						1112.8753									
	День 4															
	завтрак															
1	Каша геркулес (крупа геркулес, молоко 3.2%, сахар, соль йод.)	200		8.507	5.5	30.22	230.72232	20	0.285	0.205	0.65	1.3	156. 5	72.44	266	2.126
4	печенье	24		2.25	2.94	22.32	125.10	0.01	0.02	0.8	6.40	22.4 0	4.0	0.60	30.92	1.32
6	Чай с сахаром(чай сахар-песок)	200		0.224	0.051 7	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	0.08 7	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907
5	Обед															
3	Суп с лапшой(мясной бульон, картофель, лук, масло раст., соль йод., мак. изделия	250		1.418	0.898 3	7.3414	109.9	0	0.118	0.066	0	16.5	16.1 2	24.11	63.7	0.992
5	Гарнир Каша гречневая (крупа	150		8.212	5.353 3	35.915	224.69	21	0.297	0.144	0	0	15.0 6	138	207	4.634

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

[illegible]

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

[illegible]

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

[illegible]

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

[illegible]

Примерное 10 – дневное меню 1-4 классов (7-11 лет)

[illegible]