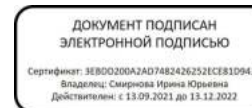


**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73Е-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»

Смирнова И.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ
1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Салат из горошка зелёного консервированного	40	1,2	1,8	2,0	25,5	3,1	0,03	0,01	68,03	0,48	№10	2011
Макароны с сыром	120/15	5,2	5,4	18,2	198,8	0,2	0,03	0,03	85,6	0,8	№206	2011
Какао с молоком или сливками	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№397	2011
Бутерброд с маслом	30/5	1,7	6,5	20,2	126,7	0,1	0,04	0,04	91,6	0,27	№1	2011
Обед												
Помидор солёный (свежий)	40	0,7	0	1,6	8,8	4,5	0,04	0,05	7,0	0,5		2011
Щи из свежей капусты с картофелем на К/Б	180	2,3	15,2	14,2	194,4	4,4	0,01	0,01	101,57	0,5	№67	2011
Суфле куриное	80	20,6	10,3	16,1	227,9	0,9	0,05	0,05	142,70	1,8	№310	2011
Картофельное пюре	100	3,0	6,5	19,1	115,5	2,1	0,05	0,06	32,08	1,5	№321	2011
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	20,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты (Апельсин)	250	1,7	0,2	5,0	31,4	30,0	0,4	0,5	32,0	1,8	-	2011
Ужин												
Каша молочная с крупой(гречневая)	180	5,6	6,0	27,3	215,9	0,6	0,04	0,06	132,7	0,71	№414	2011
Чай с сахаром, лимоном	150/8/5	0,1	0	9,8	29,4	1,8	0,0	0,0	11,9	0,30	№393	2011
Батон	30	2,1	0,1	18,5	76,9	0,0	0,01	0,02	7,9	0,32	-	2011
Оладьи со сгущённым молоком	60/20	2,0	4,0	32,1	180,1	0,0	0,05	0,05	19,64	0,29	№449	2011
Всего за день:		54,2	60,0	260,0	1800	50,0	0,9	1,0	902,7	11,1		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ
1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,8	2,0	2,4	32,4	3,4	0,03	0,01	88,03	0,51	№10	2011
Макароны с сыром	180/20	8,2	6,5	31,2	289,3	0,24	0,04	0,03	105,6	0,84	№206	2011
Какао с молоком или сливками	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№397	2011
Бутерброд с маслом	40/8	2,1	8,5	33,2	145,8	0,2	0,05	0,05	96,1	0,31	№1	2011
Обед												
Помидор солёный (свежий)	50	0,9	0	1,8	10,8	5,7	0,04	0,05	8,0	0,6		2011
Щи из свежей капусты с картофелем на К/Б	200	3,3	18,2	19,2	234,4	4,9	0,02	0,02	131,5	0,6	№67	2011
Суфле куриное	100	30,4	15,2	20,5	300,6	1,1	0,07	0,08	185,7	1,9	№310	2011
Картофельное пюре	120	3,4	8,0	24,3	135,5	4,31	0,08	0,09	39,98	1,72	№ 321	2011
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,2	22,2	103,0	0,9	0,06	0,07	15,49	0,59	№376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты (Апельсин)	300	2,4	0,3	6,0	33,5	35,0	0,6	0,7	34,0	1,9	-	2011
Ужин												
Каша молочная с крупой(гречневая)	200	7,1	8,0	44,3	253,9	0,7	0,05	0,07	140,7	0,79	№414	2011
Чай с сахаром, лимоном	150/8/7	0,1	0	10,0	33,4	1,9	0,0	0,0	12,3	0,32	№393	2011
Батон	40	3,1	0,2	25,3	94,7	0,0	0,03	0,03	9,9	0,43	-	2011
Оладьи со сгущённым молоком	70/25	4,3	6,1	39,1	231,1	0,0	0,06	0,07	21,64	0,34	№449	2011
Всего за день:		75,2	77,0	335,0	2176,1	59,8	1,2	1,39	1044	11,9		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

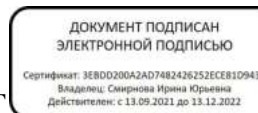
1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Салат из горошка зелёного консервированного	80	2,4	3,0	3,8	44,8	4,5	0,05	0,04	97,86	0,59	№10	2011
Макароны с сыром	200/25	14,0	9,3	33,8	312,7	0,44	0,07	0,08	115,6	1,84	№206	2011
Какао с молоком или сливками	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,43	0,05	0,07	137,0	0,43	№397	2011
Бутерброд с маслом	50/10	3,0	9,6	37,0	162,2	0,08	0,05	0,06	108,3	0,39	№1	2011
Обед												
Помидор соленый (свежий)	60	1,6	0	2,3	12,8	6,5	0,05	0,06	9,2	0,9		2011
Щи из свежей капусты с картофелем на К/Б	220	4,8	19,9	20,7	275,1	5,2	0,03	0,03	138,54	0,7	№67	2011
Суфле куриное	100	30,4	17,2	20,5	300,6	1,1	0,07	0,08	185,7	1,07	№310	2011
Картофельное пюре	150	4,5	10,0	28,3	165,5	5,17	0,09	0,1	46,08	2,12	№ 321	2011
Компот из сушеных фруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты (Апельсин)	350	2,8	0,4	7,0	39,0	39,6	0,7	0,8	40,0	3,3	-	2011
Ужин												
Каша молочная с крупой(гречневая)	250	9,4	8,7	55,2	395,0	1,6	0,06	0,07	152,7	1,07	№414	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/8	0,3	0	15,8	41,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№393	2011
Батон	40	3,1	0,2	25,3	94,7	0,0	0,03	0,03	9,9	0,43	-	2011
Оладьи со сгущённым молоком	90/30	5,4	8,8	48,1	278,6	0,0	0,08	0,09	37,64	1,01	№449	2011
Всего за день:		89,9	91,2	380,2	2521,1	70,0	1,2	1,6	1,135	16,0		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ

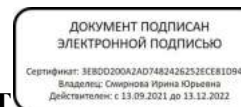
2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	200	6,4	4,7	22,4	226,9	1,75	0,06	0,07	122,2	0,04	№ 418	2011
Чай с сахаром, лимоном	150/8/5	0,1	0	9,8	29,4	1,8	0,0	0,0	11,9	0,30	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	30/ 5	1,7	6,5	20,2	126,7	0,1	0,04	0,04	91,6	0,27	№ 1	2011
Сыр (порциями)	20	4,6	3,8	0,0	72,8	0,7	0,04	0,05	68,0	1,0	№ 7	2011
Обед												
Салат из свеклы	50	0,7	2,3	3,8	21,4	3,75	0,06	0,06	15,52	0,51	№ 33	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	150	1,9	2,4	14,3	115,9	1,5	0,15	0,13	105,0	0,67	№ 82	2011
Плов с мясом	150	12,3	9,8	21,5	316,3	0,32	0,1	0,02	118,2	0,34	№ 304	2011
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,2	22,2	103,0	0,9	0,06	0,07	15,49	0,59	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Печенье (Кекс)	50	3,1	5,8	20,3	120,4	0,0	0,02	0,03	11,1	0,53	-	2011
Сок фруктовый (Яблочный)	200	1,5	0,8	15,1	96,1	15,5	0,07	0,07	46,3	3,72	№ 399	
Ужин												
Котлета куриная	40	6,3	14,6	0,2	132,9	0,0	0,04	0,05	9,8	0,05	№ 305	2011
Капуста тушеная	180	4,4	6,0	17,9	145,5	20,56	0,07	0,08	145,5	0,16	№ 336	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,20	0,12	№ 692	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,0	0,04	0,02	10,9	0,36	-	2011
Всего за день:		53,6	60,0	236,8	1829,4	50,0	0,8	0,9	903	9,6		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	240	9,4	6,7	39,4	276,9	1,99	0,07	0,09	152,70	0,07	№ 418	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/8/7	0,1	0	19,0	39,4	1,83	0,0	0,0	12,8	0,32	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	40/8	2,1	8,5	33,2	145,8	0,2	0,05	0,05	96,1	0,31	№ 1	2011
Сыр (порциями)	20	4,6	3,8	0,0	72,8	0,7	0,04	0,05	68,0	1,0	№ 7	2011
Обед												
Салат из свеклы	80	1,5	3,3	6,8	35,8	4,75	0,09	0,08	17,57	0,56	№ 33	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	3,8	3,4	23,4	135,9	2,0	0,18	0,19	128,0	0,76	№ 82	2011
Плов с мясом	150	12,3	9,8	21,5	316,3	0,32	0,1	0,02	118,2	0,34	№ 304	2011
Компот из сушеных фруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Печенье (Кекс)	70	5,2	6,8	32,1	191,9	0,0	0,03	0,04	12,9	0,65	-	2011
Сок фруктовый (Яблочный)	230	1,8	0,9	19,6	116,4	22,0	0,08	0,09	54,6	5,32	№ 399	
Ужин												
Котлета куриная	50	9,5	18,0	0,3	166,1	0,0	0,05	0,06	11,8	0,08	№ 305	2011
Капуста тушеная	210	6,9	8,3	26,8	169,7	23,62	0,08	0,09	169,7	0,23	№ 336	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,20	0,12	№ 692	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,26	20,1	94,6	0,0	0,05	0,03	14,5	0,40	-	
Всего за день:		68,6	72,9	323,1	2133,7	60,0	1,03	1,0	1012,2	11,84		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	260	10,1	7,2	42,6	299,9	2,1	0,07	0,09	165,4	0,07	№ 418	2011
Чай с сахаром, лимоном	190/10/8	0,3	0	15,8	41,4	2,83	0,00	0,00	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	50/10	3,0	9,6	37,0	162,2	0,08	0,05	0,06	108,3	0,39	№ 1	2011
Сыр (порциями)	25	5,7	4,7	0,0	91,0	0,8	0,05	0,06	85,0	1,2	№ 7	2011
Обед												
Салат из свеклы	80	1,2	3,6	6,0	34,2	4,75	0,09	0,08	17,57	0,66	№ 33	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	4,7	4,2	29,2	169,8	3,8	0,22	0,23	160,0	0,95	№ 82	2011
Плов с мясом	200	16,4	13,0	28,6	421,7	0,42	0,2	0,26	157,6	0,45	№ 304	2011
Компот из сушеных фруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Печенье (Кекс)	80	6,3	8,8	52,1	231,9	0,00	0,05	0,07	19,9	0,98	-	2011
Сок фруктовый (Яблочный)	270	2,0	0,9	20,3	129,7	24,60	0,08	0,09	54,6	8,32	№ 399	2011
Ужин												
Котлета куриная	80	12,6	26,2	0,3	265,8	0,0	0,08	0,1	19,6	0,1	№ 305	2011
Капуста тушеная	260	8,5	10,2	33,1	287,2	28,4	0,09	0,1	235,8	0,74	№ 336	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 692	2011
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	140,2	0,00	0,08	0,04	21,8	0,72	-	2011
Всего за день:		83,8	92,0	376,1	2647,1	70,4	1,2	1,4	1214	16,7		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ

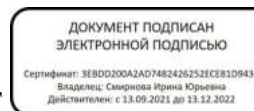
3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Запеканка творожная со сметаной	170	11,8	6,2	19,7	318,3	0,76	0,05	0,06	143,50	0,3	№237	2011
Чай с сахаром , лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	30/5	1,7	6,5	20,2	126,7	0,1	0,04	0,04	91,6	0,27	№ 1	2011
Обед												
Огурец солёный(свежий)	50	1,3	0	1,8	9,5	5,0	0,03	0,02	5,4	0,5	-	2011
Борщ с мясом	150	2,5	12,1	12,8	153,3	3,1	0,01	0,01	106,7	0,4	№ 62	2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	100/5	5,6	7,1	43,9	159,7	0,0	0,06	0,07	22,0	0,7	№ 313	2011
Гуляш из отварного мяса	50/50	8,6	10,2	5,2	181,9	1,63	0,01	0,01	119,21	1,79	№ 277	2011
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,2	20,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Фрукты (Банан)	250	3,0	0,2	43,6	168,0	30,0	0,5	0,6	16,0	1,20	№ 368	2011
Ужин												
Икра кабачковая	100	1,6	2,8	3,3	49,4	6,3	0,03	0,02	17,1	0,4	53	2011
Омлет натуральный	80/5	6,1	7,5	1,5	108,7	0,34	0,01	0,02	286,2	2,54	№ 215	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,20	0,12	№ 692	2011
Батон	30	2,1	0,1	18,5	76,9	0,0	0,01	0,02	7,9	0,32	-	
Булочка ванильная	50	4,1	4,3	24,5	159,3	0,0	0,04	0,05	5,8	0,4	№467	2011
Всего за день:		55,2	60,2	278,7	1847,2	50,0	0,94	1,0	900	10,4		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ

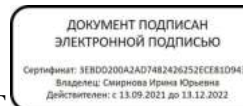
3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Запеканка творожная со сметаной	255	17,9	9,2	26,5	477,4	1,34	0,06	0,07	215,2	0,4	№237	2011
Чай с сахаром , лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	40/8	2,1	8,5	33,2	145,8	0,2	0,05	0,05	96,1	0,31	№ 1	2011
Обед												
Огурец солёный(свежий)	60	1,5	0	2,4	11,4	6,0	0,03	0,04	6,0	0,7	-	2011
Борщ с мясом	200	3,7	16,4	16,2	168,6	4,3	0,02	0,03	120,97	0,5	№ 62	2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	120/5	7,6	8,9	52,6	197,0	0,0	0,07	0,08	30,0	0,8	№ 313	2011
Гуляш из отварного мяса	60/60	10,1	15,4	8,1	232,4	1,84	0,02	0,03	133,48	2,05	№ 277	2011
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,2	20,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Фрукты (Банан)	300	3,6	0,2	52,3	178,0	35,0	0,6	0,6	16,0	1,20	№ 368	2011
Ужин												
Икра кабачковая	120	1,8	3,8	4,7	54,0	8,3	0,04	0,03	18,6	0,6	№53	2011
Омлет натуральный	80/5	6,1	7,5	1,5	108,7	0,34	0,01	0,02	286,2	2,54	№ 215	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 692	2011
Батон	30	2,1	0,1	18,5	76,9	0,0	0,01	0,02	7,9	0,32	-	
Булочка ванильная	70	5,7	6,0	34,3	223,0	0,0	0,05	0,06	6,4	0,7	№467	
Всего за день:		69,0	79,0	334,0	2208,7	60,1	1,1	1,2	1087,8	11,7		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

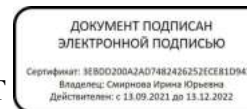
3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Запеканка творожная со сметаной	280	19,6	10,1	28,0	534,2	1,65	0,07	0,08	236,2	0,4	№237	2011
Чай с сахаром , лимоном	200/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,7	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	50/10	3,0	9,6	37,0	162,2	0,08	0,05	0,06	108,3	0,39	№ 1	2011
Обед												
Огурец солёный(свежий)	60	1,6	0	2,4	11,4	6,0	0,03	0,04	6,0	0,7	-	2011
Борщ с мясом	200	3,7	16,4	16,2	168,6	4,3	0,02	0,03	120,97	0,5	№ 62	2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	130/5	9,6	9,4	55,9	229,7	0,0	0,07	0,08	38,0	0,1	№ 313	2011
Гуляш из отварного мяса	80/80	13,4	19,4	13,1	309,8	2,64	0,03	0,04	179,67	2,7	№ 277	2011
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Фрукты (Банан)	350	4,2	0,2	61,0	207,6	40,8	0,7	0,7	18,6	1,4	№ 368	2011
Ужин												
Икра кабачковая	150	2,4	4,4	5,9	68,0	9,1	0,04	0,03	20,5	0,6	53	2011
Омлет натуральный	95/5	8,1	18,5	1,8	121,7	0,4	0,01	0,02	295,2	2,94	№ 215	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 692	2011
Батон	60	4,2	0,2	37,0	153,8	0,0	0,02	0,04	15,8	0,64	-	
Булочка ванильная	90	7,3	6,7	39,1	286,7	0,0	0,06	0,07	8,2	0,8	№467	2011
Всего за день:		84,1	88,0	387,6	2619,2	70,4	1,2	1,3	1207,6	13,0		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ

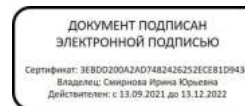
4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная манная	150	6,8	4,5	17,9	144,4	2,69	0,07	0,06	118,7	1,0	№416	2011
Какао с молоком	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Бутерброд с маслом,джемом	30/5/20	2,5	6,9	25,8	161,0	0,3	0,04	0,05	98,6	0,29	№2	2011
Обед												
Салат из свежей капусты	50	0,6	0,1	1,4	10,4	6,75	0,09	0,08	17,42	0,81	№20	2011
Рассольник на мясном бульоне	150	6,2	6,3	23,2	102,2	8,53	0,07	0,08	80,9	0,83	№ 74	2011
Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	6,1	13,6	8,1	219,2	0,10	0,06	0,08	109,0	0,90	№ 282	2011
Макароны отварные с маслом	120/5	5,6	4,3	28,2	171,0	0,18	0,05	0,03	99,9	0,74	№ 205	2011
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,2	20,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Сок фруктовый(виноградный)	200	0,54	0,36	23,3	123,0	18,5	0,05	0,08	30,0	0,83	№399	2011
Кекс	50	2,5	5,4	30,2	189,2	0,0	0,02	0,04	14,9	0,43	-	2011
Ужин												
Рыба тушеная с овощами	100	10,9	6,5	2,2	91,0	0,21	0,07	0,08	168,2	0,49	№ 247	2011
Пюре картофельное	130	3,4	6,0	15,3	135,5	4,98	0,19	0,2	39,98	1,72	№ 321	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,04	0,02	10,9	0,36	-	2011
Всего за день:		55,5	58,1	285,6	1826,0	47,3	0,94	1,0	936,1	10,6		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная манная	230	10,4	6,9	27,4	221,4	4,1	0,1	0,09	162,0	1,5	№416	2011
Какао с молоком	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Бутерброд с маслом, джемом	40/8/25	3,3	9,1	34,2	213,6	0,4	0,05	0,06	130,8	0,38	№2	2011
Обед												
Салат из свежей капусты	60	0,7	0,1	1,6	12,4	8,1	0,1	0,09	20,9	0,97	№20	2011
Рассольник на мясном бульоне	200	7,5	8,4	27,6	136,2	10,7	0,09	0,1	106,5	1,1	№ 74	2011
Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	8,1	18,1	12,8	292,2	0,12	0,08	0,1	125,3	1,2	№ 282	2011
Макароны отварные с маслом	120/5	5,6	4,3	28,2	171,0	0,18	0,05	0,03	99,9	0,74	№ 205	2011
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,2	22,2	103,0	0,9	0,06	0,07	15,49	0,59	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Сок фруктовый(виноградный)	250	0,6	0,4	29,1	153,7	23,1	0,09	0,1	37,5	1,0	№399	2011
Кекс	50	3,3	5,4	30,2	189,2	0,0	0,02	0,04	14,9	0,43	-	2011
Ужин												
Рыба тушеная с овощами	110	12,8	9,1	3,1	115,0	0,23	0,08	0,09	177,4	0,74	№ 247	2011
Пюре картофельное	150	4,5	10,0	28,3	165,5	5,17	0,22	0,24	46,08	2,12	№ 321	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,3	0,0	0,06	0,03	18,1	0,6	-	2011
Всего за день:		69,0	76,1	341,1	2210,6	57,3	1,1	1,2	1124,0	13,0		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

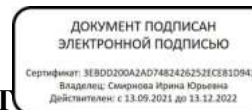
4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная манная	260	12,2	7,8	35,9	250,2	4,6	0,1	0,09	183,1	1,6	№416	2011
Какао с молоком	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,43	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Бутерброд с маслом, джемом	50/10/30	4,4	11,9	41,8	261,0	0,6	0,07	0,08	121,5	0,43	№2	2011
Обед												
Салат из свежей капусты	80	0,8	0,2	1,8	14,8	9,75	0,1	0,09	27,4	1,2	№20	2011
Рассольник на мясном бульоне	200	7,5	8,4	27,6	136,2	10,7	0,09	0,1	166,5	1,1	№ 74	2011
Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	9,1	20,3	14,4	328,7	0,13	0,09	0,15	140,9	1,3	№ 282	2011
Макаронные отварные с маслом	140/5	6,5	5,5	32,6	283,8	0,2	0,07	0,04	120,9	1,2	№ 205	2011
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	15,4	92,0	0,0	0,06	0,02	17,8	1,3	-	2011
Полдник												
Сок фруктовый(виноградный)	270	0,6	0,5	31,4	165,9	24,9	0,07	0,1	42,0	1,2	№399	2011
Кекс	80	5,2	8,6	42,3	302,7	0,0	0,03	0,05	19,9	0,6	-	2011
Ужин												
Рыба тушеная с овощами	150	17,4	12,4	4,2	156,8	0,31	0,1	0,1	211,9	1,0	№ 247	2011
Пюре картофельное	200	4,5	10,6	37,7	180,6	6,8	0,22	0,24	65,12	1,12	№ 321	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0	0,0	0,08	0,04	21,8	0,72	-	2011
Всего за день:		82,6	90,8	407,0	2706,8	62,8	1,2	1,3	1261,4	14,8		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	180	9,0	6,6	19,4	158,0	1,59	0,05	0,06	115,6	0,03	№ 413	2011
Чай с сахаром, лимоном	150/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с сыром	30/5/20	6,3	10,3	20,2	199,5	0,8	0,08	0,1	159,6	1,27	№ 3	2011
Обед												
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,4	3,0	4,0	49,6	2,1	0,05	0,06	68,3	1,28	№12	2011
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	2,0	12,8	11,9	164,6	3,8	0,05	0,06	94,59	0,4	№ 67	2011
Фрикадельки мясные в соусе	50/50	9,4	9,5	8,4	158,0	0,34	0,04	0,03	117,4	0,54	№ 288	2011
Картофельное пюре	100	3,0	6,5	19,1	115,5	2,1	0,05	0,06	32,08	1,5	№ 321	2011
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	20,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Фрукты(Яблоко)	250	0,6	0,4	34,5	130,0	33,0	0,4	0,5	42,0	2,4	№ 368	2011
Ужин												
Пудинг из творога с рисом	200	18,7	8,9	25,3	371,1	5,8	0,1	0,1	130,0	0,45	№ 236	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 395	2011
Батон	50	3,8	0,2	31,6	118,3	0,0	0,03	0,03	12,3	0,53	-	2011
Всего за день:		61,0	61,2	258,1	1800,1	54,3	1,0	1,1	932,8	10,0		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	230	9,0	6,6	34,4	253,0	1,59	0,07	0,09	141,6	0,05	№ 413	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	1,83	0,0	0,0	12,80	0,32	№ 393	2011
Бутерброд с сыром	40/8/25	7,8	8,5	33,2	236,8	0,9	0,1	0,1	187,1	1,51	№ 3	2011
Обед												
Салат из кукурузы (консервированной)	70	1,9	3,2	5,6	69,4	2,4	0,04	0,07	70,03	1,52	№12	2011
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	2,3	17,2	16,2	194,4	3,8	0,01	0,01	104,59	0,5	№ 67	2011
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	11,9	11,8	10,7	227,6	0,43	0,05	0,04	128,2	0,84	№ 288	2011
Картофельное пюре	120	3,4	8,0	24,3	135,5	4,31	0,08	0,09	39,98	1,72	№ 321	2011
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,2	22,2	103,0	0,9	0,06	0,07	15,49	0,59	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Фрукты(Яблоко)	300	0,8	0,6	49,6	154,0	36,0	0,5	0,6	55,0	3,3	№ 368	2011
Ужин												
Пудинг из творога с рисом	240	27,7	12,1	36,3	395,3	6,9	0,1	0,1	153,0	0,5	№ 236	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 395	2011
Батон	60	4,2	0,2	37,0	153,8	0,0	0,02	0,04	15,8	0,64	-	2011
Всего за день:		75,9	71,2	332,8	2167,3	60,2	1,1	1,2	1046,3	12,2		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»

Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

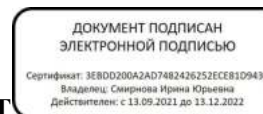
5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	260	12,6	7,2	36,5	283,0	2,2	0,07	0,1	155,7	0,07	№ 413	2011
Чай с сахаром, лимоном	190/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,7	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с сыром	50/10/25	8,7	14,3	37,0	253,2	0,9	0,1	0,1	193,3	1,59	№ 3	2011
Обед												
Салат из кукурузы (консервированной)	80	2,5	5,1	6,2	85,2	3,6	0,06	0,09	82,13	1,83	№12	2011
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,1	22,6	19,1	261,3	4,0	0,03	0,03	132,7	0,6	№ 67	2011
Фрикадельки мясные в соусе	70/70	14,0	14,3	13,8	276,1	0,53	0,07	0,13	142,2	1,92	№ 288	2011
Картофельное пюре	130	3,4	6,0	25,3	135,5	4,98	0,19	0,2	39,98	1,72	№ 321	2011
Компот из сушеных фруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Фрукты(Яблоко)	350	0,9	0,7	57,8	179,6	42,0	0,6	0,7	64,1	5,8	№ 368	2011
Ужин												
Пудинг из творога с рисом	270	30,8	18,3	42,3	454,1	8,1	0,05	0,06	191,0	0,6	№ 236	2011
Кофейный напиток с молоком	250	3,8	3,0	20,3	128,8	1,4	0,05	0,05	141,5	0,15	№ 395	2011
Батон	80	6,2	0,4	50,6	189,4	0,0	0,06	0,06	19,8	0,86	-	2011
Всего за день:		89,9	92,6	382,0	2508,6	72	1,4	1,6	1209,0	16,8		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



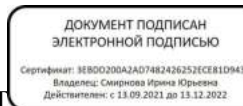
**ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ
6 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	180	7,3	6,1	15,9	153,2	1,5	0,05	0,05	117,5	0,05	№417	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	30/5	1,7	6,5	20,2	126,7	0,1	0,04	0,04	91,6	0,27	№1	2011
Обед												
Салат из квашеной капусты	50	1,7	4,0	6,1	54,3	4,55	0,05	0,08	86,22	0,51	-	2011
Суп картофельный с бобовыми на к/б	180	3,4	5,6	12,0	121,0	7,25	0,1	0,09	113,0	0,83	№ 81	2011
Картофель тушеный с птицей	150	15,2	15,1	31,5	352,8	7,43	0,06	0,08	34,2	1,63	№ 302	2011
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,2	20,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Сок яблочный	200	1,5	0,8	15,1	96,1	15,5	0,07	0,07	46,3	3,72	№399	2011
Пряник	50	3,5	6,8	25,3	160,4	0,0	0,04	0,05	11,9	0,55	-	
Ужин												
Макаронные отварные с сыром	100/10	4,3	4,4	18,2	158,5	0,1	0,02	0,02	72,5	0,2	№ 206	2011
Икра кабачковая	50	0,8	1,4	1,65	24,7	3,1	0,02	0,01	8,5	0,2	-	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 395	2011
Батон	20	1,5	0,1	12,6	47,3	0,0	0,02	0,02	4,9	0,21	-	
Блины со сгущенным молоком	60/20	2,8	5,5	35,6	166,0	0,0	0,07	0,07	119,64	0,61	№ 447	2011
Всего за день:		52,0	59,4	287,5	1842,5	44,3	0,7	0,9	866,1	10,7		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ

6 ДЕНЬ

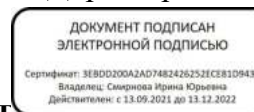
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная пшённая	255	11,9	7,8	21,7	232,6	1,99	0,1	0,1	149,7	0,08	№417	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	40/8	2,1	8,5	33,2	145,8	0,2	0,05	0,05	96,1	0,31	№1	2011
Обед												
Салат из квашеной капусты	80	2,7	6,4	9,7	86,8	7,2	0,09	0,12	137,9	0,81	-	2011
Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,7	6,2	13,3	134,4	8,0	0,1	0,1	125,5	0,92	№ 81	2011
Картофель тушеный с птицей	150	15,2	15,1	31,5	352,8	7,43	0,06	0,08	34,2	1,63	№ 302	2011
Компот из сухофруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Сок яблочный	230	1,7	0,9	17,3	110,5	17,8	0,08	0,08	53,2	4,2	№399	2011
Пряник	70	4,9	9,5	32,4	224,5	0,0	0,06	0,07	16,6	0,77	-	
Ужин												
Макароны отварные с сыром	120/10	7,3	5,5	22,1	189,3	0,24	0,02	0,03	105,6	0,34	№ 206	2011
Икра кабачковая	60	0,9	2,8	3,7	32,0	4,3	0,03	0,03	13,1	0,6	-	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 395	2011
Батон	20	1,5	0,1	12,6	47,3	0,0	0,02	0,02	4,9	0,21	-	
Блины со сгущенным молоком	70/20	3,6	6,3	40,4	210,8	0,0	0,08	0,09	126,4	0,72	№ 447	
Всего за день:		66,08	72,3	337,7	2178,3	52,6	1,0	1,0	1032,3	12,7		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»

Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

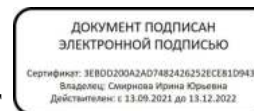
6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	300	12,4	9,8	33,4	260,8	2,9	0,25	0,28	224,5	0,1	№417	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	50/10	3,0	9,6	37,0	162,2	0,08	0,05	0,06	108,3	0,39	№1	2011
Обед												
Салат из квашеной капусты	100	3,5	7,6	13,9	95,8	10,43	0,1	0,16	153,3	0,88	-	2011
Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,7	6,2	13,3	134,4	8,0	0,1	0,1	125,5	0,92	№ 81	2011
Картофель тушеный с птицей	230	23,3	23,1	48,3	540,9	11,3	0,1	0,1	52,4	2,49	№ 302	2011
Компот из сухофруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Сок яблочный	250	1,8	0,9	18,8	120,1	19,3	0,08	0,1	57,8	4,5	№399	2011
Пряник	100	7,0	13,5	46,2	320,7	0,0	0,08	0,09	23,7	1,1	-	
Ужин												
Макароны отварные с сыром	150/20	7,8	6,1	25,8	252,7	0,24	0,03	0,03	105,6	1,65	№ 206	2011
Икра кабачковая	100	1,5	3,6	4,3	52,0	7,1	0,04	0,03	21,8	0,5	-	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 395	2011
Батон	40	3,1	0,2	25,3	94,7	0,0	0,03	0,03	9,9	0,43	-	
Блины со сгущенным молоком	80/20	4,2	7,5	46,2	241,0	0,0	0,08	0,1	137,4	0,89	№ 447	
Всего за день:		81,8	91,3	412,4	2686,8	64,8	1,2	1,3	1,189,3	16,0		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Суп молочный с крупой (ячневой)	150	4,9	4,3	18,2	159,2	1,45	0,06	0,07	127,1	0,9	№ 94	2011
Какао с молоком	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Бутерброд с сыром	30/5/20	6,3	10,3	20,2	199,5	0,8	0,08	0,1	159,6	1,27	№3	2011
Обед												
Салат из свеклы	50	0,7	2,3	3,8	21,4	3,75	0,06	0,06	15,52	0,51	№ 33	2011
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	2,0	12,8	11,9	164,6	3,8	0,05	0,06	94,59	0,4	№ 67	2011
Каша рассыпчатая рисовая	100	3,1	3,6	31,1	181,6	0,0	0,07	0,06	39,10	0,7	№ 313	2011
Бефстроганов со сметаной	50/50	13,1	12,4	9,1	172,4	2,55	0,04	0,04	139,2	0,32	№ 278	2011
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,2	20,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Яблоки, фаршированные изюмом	250	1,5	1,1	44,7	140,2	30,4	0,48	0,47	47,8	3,2	№388	2011
Ужин												
Овощное рагу с кур. мясом	220	11,4	8,6	14,4	192,1	7,99	0,09	0,07	37,0	0,9	№ 151	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,26	20,1	94,6	0,0	0,05	0,03	14,5	0,40	-	
Всего за день:		52,6	59,5	258,7	1687,7	55,8	1,1	1,2	849,2	10,5		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73Е-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ
7 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Суп молочный с крупой (ячневой)	230	7,5	6,5	27,9	244,1	2,22	0,09	0,1	194,8	1,3	№ 94	2011
Какао с молоком	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Бутерброд с сыром	40/8/25	7,8	8,5	33,2	236,8	0,9	0,1	0,1	187,1	1,51	№3	2011
Обед												
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,5	25,6	4,5	0,06	0,06	18,6	0,6	№ 33	2011
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	2,3	17,2	16,2	194,4	3,8	0,01	0,01	104,59	0,5	№ 67	2011
Каша рассыпчатая рисовая	120	4,3	4,7	40,3	221,6	0,0	0,08	0,07	48,1	0,8	№ 313	2011
Бефстроганов со сметаной	60/60	22,1	19,4	12,5	230,4	2,64	0,05	0,05	163,8	0,35	№ 278	2011
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,2	22,2	103,0	0,9	0,06	0,07	15,49	0,59	№376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Яблоки, фаршированные изюмом	300	1,8	1,3	53,6	168,2	33,4	0,5	0,5	57,3	3,8	№388	2011
Ужин												
Овощное рагу с кур. мясом	260	13,6	10,3	17,2	227,0	9,0	0,1	0,09	41,8	1,0	№ 151	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,3	0,0	0,06	0,03	18,1	0,6	-	
Всего за день:		70,7	74,8	317,5	2040,5	61,6	1,2	1,3	1009,8	12,5		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73Е-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»

Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Суп молочный с крупой (ячневой)	270	10,8	7,7	32,7	296,5	3,13	0,1	0,1	183,0	0,73	№ 94	2011
Какао с молоком	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Бутерброд с сыром	50/10/25	8,7	14,3	37,0	253,2	0,9	0,1	0,1	193,3	1,59	№3	2011
Обед												
Салат из свеклы	80	1,1	3,6	6,8	34,2	6,0	0,09	0,09	24,8	0,81	№ 33	2011
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,1	22,6	19,1	261,3	4,0	0,03	0,03	132,7	0,6	№ 67	2011
Каша рассыпчатая рисовая	130	4,0	4,6	40,4	256,0	0,0	0,08	0,07	50,8	0,8	№ 313	2011
Бефстроганов со сметаной	80/80	24,9	19,8	14,5	275,8	4,0	0,06	0,06	222,7	0,51	№ 278	2011
Компот из сухофруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Полдник												
Яблоки, фаршированные изюмом	350	2,1	1,5	62,3	196,2	42,5	0,67	0,65	66,9	5,4	№388	2011
Ужин												
Овощное рагу с кур. мясом	310	19,0	12,1	20,2	247,0	11,2	0,12	0,09	52,1	2,2	№ 151	2011
Чай с сахаром, лимоном	200/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,7	0,39	№ 393	2011
Хлеб пшеничный	80	6,0	0,52	40,2	189,2	0,0	0,1	0,06	29,0	0,8	-	2011
Всего за день:		86,5	90,7	364,9	2401,5	77,5	1,4	1,4	1139,3	15,6		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор НОУ СОШ «Развитие»

Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ

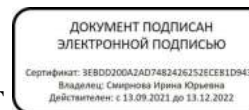
8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	150	7,5	5,4	16,1	131,6	1,32	0,05	0,05	94,6	0,02	№ 413	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с джемом	30/5/20	2,5	6,9	25,8	161,0	0,3	0,04	0,05	98,6	0,29	№ 2	2011
Обед												
Помидоры солёные (свежие)	50	0,9	0,0	1,8	10,8	5,7	0,04	0,05	8,0	0,6	-	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	1,9	2,4	14,3	115,9	7,5	0,15	0,13	105,0	0,67	№ 82	2011
Тефтели мясные со сметанным соусом	50/50	8,2	12,9	8,5	171,1	3,73	0,05	0,04	112,0	0,63	№ 286	2011
Гороховое пюре	100	2,4	8,0	18,3	135,5	3,31	0,08	0,09	39,98	1,72	№ 321	2011
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	15,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№ 376	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65		
Полдник												
Кефир(Снежок)	200	5,6	5,0	15,0	148,0	9,26	0,3	0,3	226,0	1,2	№ 401	2011
Печенье	50	3,1	5,8	20,3	120,4	0,0	0,02	0,03	11,1	0,53	-	
Ужин												
Сырники со сметаной	180/20	11,0	10,0	19,7	266,2	5,6	0,05	0,06	118,1	0,45	№ 231	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 395	2011
Батон	50	3,8	0,2	31,6	118,3	0,0	0,03	0,03	12,3	0,53	-	2011
Всего за день:		55,2	59,7	259,8	1760,3	41,6	1,0	1,0	995,5	8,6		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73Е-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	230	9,0	6,6	34,4	253,0	1,59	0,07	0,09	141,6	0,05	№413	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	1,83	0,0	0,0	12,8	0,32	№ 393	2011
Бутерброд с джемом	40/8/25	3,3	9,1	34,2	213,6	0,4	0,05	0,06	130,8	0,38	№ 2	2011
Обед												
Помидоры солёные (свежие)	50	0,9	0,0	1,8	10,8	5,0	0,04	0,05	8,0	0,6	-	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	3,8	3,4	23,4	135,9	9,5	0,18	0,19	128,0	0,76	№ 82	2011
Тефтели мясные со сметанным соусом	60/60	9,8	15,4	10,2	205,3	4,4	0,06	0,05	134,4	0,7	№ 286	2011
Гороховое пюре	100	2,4	8,0	18,3	135,5	3,31	0,08	0,09	39,98	1,72	№ 321	2011
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,2	22,2	103,0	0,9	0,06	0,07	15,49	0,59	№ 376	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65		
Полдник												
Кефир(Снежок)	230	6,4	5,7	17,2	170,2	10,6	0,4	0,4	259,9	1,4	№ 401	2011
Печенье	70	5,2	6,8	32,1	191,9	0,0	0,03	0,04	12,9	0,65	-	
Ужин												
Сырники со сметаной	220/30	13,7	12,5	28,6	332,7	7,1	0,04	0,08	147,6	0,7	№ 231	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 395	2011
Батон	50	3,8	0,2	31,6	118,3	0,0	0,03	0,03	12,3	0,53	-	2011
Всего за день:		66,7	70,8	327,0	2160,7	55,8	1,1	1,2	1175,4	10,5		

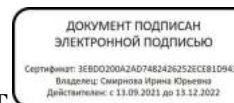
**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор НОУ СОШ «Развитие»

Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная (геркулесовая)	255	9,4	7,3	38,1	280,5	1,76	0,07	0,1	156,9	0,06	№415	2011
Чай с сахаром, лимоном	190/10/7	0,1	0	19,0	39,4	1,83	0,0	0,0	12,80	0,32	№ 393	2011
Бутерброд с джемом	50/10/30	4,4	11,9	41,8	261,0	0,6	0,07	0,08	121,5	0,43	№ 2	2011
Обед												
Помидоры солёные (свежие)	60	1,6	0,0	2,3	12,8	6,5	0,05	0,06	9,2	0,9	-	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	3,8	3,4	23,4	135,9	9,5	0,18	0,19	128,0	0,76	№ 82	2011
Тефтели мясные со сметанным соусом	80/80	13,0	20,5	13,6	273,7	5,86	0,07	0,06	159,2	0,9	№ 286	2011
Гороховое пюре	120	2,8	9,6	21,9	162,6	3,9	0,08	0,09	47,9	2,0	№ 321	2011
Компот из сушеных фруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65		
Полдник												
Кефир(Снежок)	250	6,9	6,1	18,6	185,0	11,5	0,4	0,4	272,5	1,5	№ 401	2011
Печенье	100	6,2	11,6	38,6	240,8	0,0	0,04	0,06	23,0	1,0	-	
Ужин												
Сырники со сметаной	240/30	16,7	13,5	30,8	359,3	7,6	0,04	0,08	159,4	0,8	№ 231	2011
Кофейный напиток с молоком	250	3,8	3,0	21,3	128,8	1,46	0,05	0,05	121,5	0,15	№ 395	2011
Батон	80	6,2	0,4	50,6	189,4	0,0	0,06	0,06	19,8	0,86	-	2011
Всего за день:		80,2	88,1	382,8	2538,2	62,0	1,3	1,4	1223,9	11,3		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ

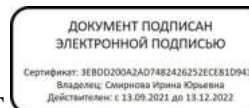
9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Каша молочная рисовая	180	7,0	7,6	24,4	143,0	1,45	0,04	0,04	121,60	0,05	№ 415	2011
Чай с сахаром, лимоном	150/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,80	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с сыром	30/5/20	6,3	10,3	20,2	199,5	0,8	0,08	0,1	159,6	1,27	№ 3	2011
Обед												
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,4	3,0	4,0	49,6	2,1	0,03	0,05	38,3	1,28	№ 12	2011
Борщ с мясом	150	3,7	14,4	14,8	133,3	5,1	0,05	0,06	106,7	0,4	№ 62	2011
Макаронник с мясом	160	10,4	10,5	23,1	327,4	0,6	0,04	0,05	86,0	0,23	№ 292	2011
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,2	22,2	103,0	0,9	0,06	0,07	15,49	0,59	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты свежие (апельсин)	250	1,7	0,2	5,0	31,4	30,0	0,4	0,5	32,0	1,8	-	2011
Ужин												
Котлеты рыбные любительские	70	9,4	10,3	6,4	124,8	0,24	0,05	0,06	140,8	0,7	№ 256	2011
Картофель отварной	120	2,8	4,3	21,7	152,3	7,5	0,06	0,07	44,0	1,03	№ 318	2011
Какао	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,04	0,02	10,9	0,36	-	
Вафли	30	1,2	3,0	28,86	151,8	0,0	0,02	0,03	21,7	0,54	-	
Всего за день:		54,4	64,1	260,2	1804,2	53,0	1,0	1,0	946,3	10,0		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ

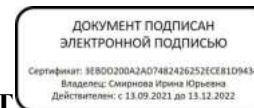
9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная рисовая	230	10,9	9,7	31,1	192,7	1,85	0,05	0,05	155,3	0,08	№ 415	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с сыром	40/8/25	7,8	8,5	33,2	236,8	0,9	0,1	0,1	187,1	1,51	№ 3	2011
Обед												
Салат из кукурузы (консервированной)	70	1,9	3,9	5,6	60,4	2,4	0,04	0,05	53,03	1,79	№ 12	2011
Борщ с мясом	200	4,9	19,2	19,7	197,6	6,8	0,06	0,07	142,2	0,5	№ 62	2011
Макаронник с мясом	160	10,4	10,5	23,1	327,4	0,6	0,04	0,05	86,0	0,23	№ 292	2011
Компот из сухофруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,02	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты свежие (апельсин)	300	2,4	0,3	6,0	33,5	33,0	0,6	0,7	34,0	1,9	-	2011
Ужин												
Котлеты рыбные любительские	80	12,8	11,7	7,3	152,6	0,27	0,05	0,06	160,9	0,8	№ 256	2011
Картофель отварной	160	6,7	5,7	28,9	223,0	10,0	0,07	0,08	58,6	1,3	№ 318	2011
Какао	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,04	0,02	10,9	0,36	-	
Вафли	30	1,2	3,0	28,86	151,8	0,0	0,02	0,03	21,7	0,54	-	
Всего за день:		70,6	76,8	300,2	2084,9	60,6	1,2	1,4	1102,6	11,5		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73Е-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

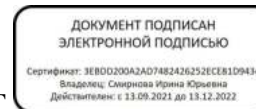
9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Каша молочная рисовая	270	13,4	11,3	36,5	214,4	2,17	0,05	0,05	172,3	0,07	№ 415	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0,0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,80	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с сыром	50/10/25	8,7	14,3	37,0	253,2	0,9	0,1	0,1	193,3	1,59	№ 3	2011
Обед												
Салат из кукурузы (консервированной)	80	2,3	4,9	6,2	79,3	3,3	0,04	0,08	61,2	2,50	№ 12	2011
Борщ с мясом	250	6,1	22,0	24,6	222,1	8,5	0,08	0,09	157,8	0,6	№ 62	2011
Макаронник с мясом	200	13,0	12,5	28,8	409,2	0,75	0,05	0,06	97,6	0,38	№ 292	2011
Компот из сухофруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты свежие (апельсин)	350	2,5	0,3	8,5	43,9	42,0	0,5	0,6	44,8	2,5	-	2011
Ужин												
Котлеты рыбные любительские	100	18,4	12,7	9,1	178,2	0,34	0,07	0,08	169,1	0,9	№ 256	2011
Картофель отварной	200	8,5	6,1	31,0	256,4	12,0	0,8	0,09	62,8	1,5	№ 318	2011
Какао	200	2,9	3,3	18,6	129,7	1,5	0,05	0,07	137,0	0,43	№ 397	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,26	20,1	94,6	0,0	0,05	0,03	14,5	0,40	-	
Вафли	60	2,4	6,0	57,7	303,6	0,0	0,04	0,06	43,4	1,2	-	
Всего за день:		86,6	95,4	360,9	2493,0	70,7	1,4	1,5	1209,8	14,1		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная манная	180	8,1	5,4	21,4	173,2	3,2	0,06	0,05	142,4	1,1	№418	2011
Чай с сахаром, лимоном	170/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	30/5	1,7	6,5	20,2	126,7	0,1	0,04	0,04	91,6	0,27	№1	2011
Обед												
Салат из квашеной капусты	50	1,7	4,0	6,1	54,3	4,55	0,05	0,08	86,22	0,51	-	2011
Суп картофельный с клецками	150	2,3	5,0	16,6	123,7	5,8	0,04	0,05	102,0	0,75	№ 85	2011
Плов с мясом	180	14,7	11,7	25,7	379,5	0,38	0,14	0,15	131,8	0,40	№ 304	2011
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	15,4	91,0	0,8	0,05	0,06	14,49	0,48	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты (Банан)	250	3,0	0,2	43,6	168,0	30,0	0,5	0,6	16,0	1,20	№ 368	2011
Ужин												
Пирожок с картофелем	145	6,1	10,6	31,7	270,7	0,0	0,03	0,02	11,8	1,2	№ 454	2011
Омлет натуральный	100/5	10,5	9,2	1,8	134,2	0,42	0,02	0,02	323,5	3,1	№ 215	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 393	2011
Всего за день:		56,4	55,7	255,5	1811,8	49,2	1,0	1,1	1065,2	10,5		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73 E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-12 ЛЕТ

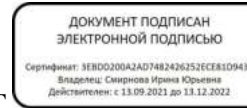
10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Са	Fe		
Завтрак												
Каша молочная манная	255	10,7	7,5	43,4	276,9	5,4	0,1	0,09	202,7	1,7	№418	2011
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,1	0	19,0	39,4	2,83	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	40/8	2,1	8,5	33,2	145,8	0,2	0,05	0,05	96,1	0,31	№1	2011
Обед												
Салат из квашеной капусты	60	2,0	4,8	7,2	65,1	5,4	0,08	0,09	103,4	0,68	-	2011
Суп картофельный с клецками	200	2,8	7,0	18,2	142,1	9,2	0,08	0,09	127,0	0,96	№ 85	2011
Плов с мясом	180	14,7	11,7	25,7	379,5	0,38	0,14	0,15	131,8	0,40	№ 304	2011
Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,07	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,02	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты (Банан)	300	3,6	0,2	52,3	178,0	35,0	0,6	0,6	16,0	1,20	№368	2011
Ужин												
Пирожок с картофелем	155	7,5	12,3	33,8	299,3	0,0	0,03	0,02	12,6	1,3	№ 454	2011
Омлет натуральный	100/5	10,5	9,2	1,8	134,2	0,42	0,02	0,02	323,5	3,1	№ 215	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,04	113,2	0,12	№ 393	2011
Батон	40	3,1	0,2	25,3	94,7	0,0	0,03	0,03	9,9	0,43		
Всего за день:		65,5	64,6	328,8	2097,1	60,5	1,3	1,3	1162,1	12,1		

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «РАЗВИТИЕ»
(НОУ СОШ «РАЗВИТИЕ»)**

400059, Волгоград, ул.им. Губкина, 5а, тел./факс (8442) 44-00-73E-mail: razvitie-school@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ СОШ «Развитие»
Смирнова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10—ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак												
Каша молочная манная	285	13,5	8,4	45,0	303,5	2,39	0,08	0,1	166,8	2,7	№418	2011
Чай с сахаром, лимоном	190/10/8	0,1	0	19,0	39,4	3,57	0,0	0,0	13,70	0,39	№ 393	2011
Бутерброд с маслом	50/10	3,0	9,6	37,0	162,2	0,08	0,05	0,06	108,3	0,39	№1	2011
Обед												
Салат из квашеной капусты	100	3,5	7,6	13,9	95,8	10,43	0,1	0,16	153,3	0,88	-	2011
Суп картофельный с клецками	250	3,4	7,9	20,9	155,5	9,88	0,09	0,1	139,0	1,3	№ 85	2011
Плов с мясом	200	16,4	13,0	28,6	421,7	0,42	0,2	0,26	157,6	0,45	№ 304	2011
Компот из сушеных фруктов	200	0,58	0,3	26,9	121,0	1,5	0,08	0,09	23,7	0,7	№ 376	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	27,2	102,0	0,0	0,06	0,04	9,6	0,65	-	2011
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0,0	0,03	0,01	8,9	0,33	-	2011
Полдник												
Фрукты (Банан)	350	4,2	0,2	58,0	207,6	40,8	0,7	0,7	18,6	1,4	№368	2011
Ужин												
Пирожок с картофелем	195	9,1	18,4	36,5	376,5	0,0	0,04	0,03	15,8	1,8	№ 454	2011
Омлет натуральный	120/5	15,5	10,9	2,4	159,7	0,5	0,03	0,03	355,1	3,8	№ 215	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12	№ 393	2011
Батон	80	6,2	0,4	50,6	189,4	0,0	0,06	0,06	19,8	0,86	-	
Всего за день:		83,3	79,6	392,8	2483,5	70,7	1,4	1,5	1283,4	15,7		

