

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора



С.Л.Лемяцких

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ СОШ с. Тастуба

на 2025-2026 учебный год

сезон весна - лето

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю



п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энергети- ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
08	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,9	6,7	32,3	217,6	0,15	0,14	28,24	0,07	0,51	40,87	188,45	134,16	40,05	157,08	1,02	10,58	2,7	30,66
13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
5гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
ом.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	570	16,2	16,3	74,6	510,6	0,29	0,26	85,41	0,26	10,67	371,77	568,92	401,84	74,73	322,67	4,94	12,58	5,9	38,66
	Обед																			
1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,65	4,93	5,29	72,1	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
1	Котлета Новинка	90	10,8	7,92	6,93	145,02	0,054	0,063	13,221	0	0,99	292,27	138,393	15,93	15,519	91,404	0,855	35,01	0,558	0
1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
5	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	720	24,35	23,05	101,32	713,12	0,294	0,173	154,53	0,09	11,8	768,02	496,333	244,75	62,429	244,214	3,865	71,04	0,958	27,9
	Итого за день	1290	40,55	39,35	175,92	1223,72	0,584	0,433	239,94	0,35	22,47	1139,79	1065,25	646,59	137,159	566,884	8,805	83,62	6,858	66,56

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026



Утверждаю

[Signature]

п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12,6	5,2	14,3	153,2	0,03	0,17	25,15	0,06	0,12	85,52	100,27	120,27	16,37	138,2	0,36	12,23	15,95	23,35
7	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	23,9	14,3	80,9	546,4	0,28	0,39	67,08	0,11	0,67	560,23	413,94	330,79	111,06	364,42	3,84	62,13	19,58	52,62
	Обед																			
13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,69	4,56	45,60	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19
11с	Суп крестьянский с крупой	200	1,77	5,02	10,84	95,5	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,69	195,41	25,55	15,32	40,39	0,5	15,37	1,25	20,68
9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23
8гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	740	29,47	31,91	82,9	735,7	0,35	0,33	132,07	0,08	20,92	748,08	1390,17	169,15	109,09	396,29	7,64	80,24	2,26	139,61
	Итого за день	1260	53,37	46,21	163,8	1282,1	0,63	0,72	199,15	0,19	21,59	1308,31	1804,11	499,94	220,15	760,71	11,48	142,37	21,84	192,23

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю



п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энергети- ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
9к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08
3гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
м.	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	650	16,4	17,6	91,1	591,1	0,32	0,37	54,81	0,13	5,09	536,9	753,43	332,15	118,14	386,24	6,48	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
	Салат Мазайка	60	1,04	4,56	6,21	70	0,042	0,037	390,28	0	6,316	577,532	190,578	19,209	15,715	31,7	0,469	42,002	0,139	19,212
24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	1,55	15,15	83,3	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
2м	Плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9	283,2	0,08	0,08	132,3	0	2,13	261,78	344,93	67,87	97,49	210,16	1,81	35,79	24,78	152,39
8	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	720	34,31	18,71	112,46	755,2	0,522	0,437	682,13	0	21,736	1159,56	968,438	175,969	156,445	367,12	4,749	93,552	25,099	198,32
	Итого за день	1370	50,71	36,31	203,56	1346,3	0,842	0,807	736,94	0,13	26,826	1696,46	1721,87	508,119	274,585	753,36	11,229	155,09	40,069	260,4

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю



п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энергети- ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Б.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
Б.о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Б.гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Б.м.	Печенье	30	2,13	2,75	18	109,5	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	18,03	16,55	82,9	557	0,2	0,43	98,98	0,93	0,91	644,24	403,53	291,82	64,56	324,93	3,79	63,55	17,89	71,11
	Обед																			
Б.3с	Рассольник Ленинградский	200	1,93	5,12	13,19	106,6	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
Б.о	Гуляш из курицы	90	20,43	4,14	2,97	130,95	0,054	0,063	147,12	0,054	1,35	308,4	258,93	45,12	72,9	147,01	1,29	42,21	18,23	126
Б.4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
Б.гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Обед	730	37,36	20,86	97,26	725,95	0,494	0,303	274,25	0,164	6,91	855,93	956,58	200,12	258,78	480,28	8,6	85,54	23,21	173,55
	Итого за день	1250	55,39	37,41	180,16	1282,95	0,694	0,733	373,23	1,094	7,82	1500,17	1360,11	491,94	323,34	805,21	12,39	149,09	41,1	244,66

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю



п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
м	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
	Итого за Завтрак	550	11,8	9,7	87,9	485,7	0,21	0,25	55	0,07	11,68	509,68	622,61	224,43	85,87	205,21	3,54	49,06	8,81	23,04
	Обед																			
с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,96	9,7	89,3	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
	Куриное филе под овощами	90	19,26	7,11	3,15	153,9	0,054	0,09	210,21	0,09	1,01	392,83	224,26	120,52	65,72	178,99	1,12	41,92	15,99	104,87
г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
м	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
	Итого за Обед	730	31,36	24,27	100,35	744,3	0,344	0,31	389,97	0,18	18,03	931,83	1237,66	283,3	139,16	394,04	5,01	87,55	17,17	171,5
	Итого за день	1280	43,16	33,97	188,25	1230	0,554	0,56	444,97	0,25	29,71	1441,51	1860,27	507,73	225,03	599,25	8,55	136,61	25,98	194,54



Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю

п/п	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энергети- ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
бк	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
д	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
ын	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
м.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	580	15,1	16,2	71,8	493	0,23	0,27	84,33	0,26	10,69	695,15	551,78	407,27	65,06	299,39	4,66	51,89	7,29	39,12
	Обед																			
с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,65	4,93	5,29	72,1	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
	Котлета Новинка	90	10,8	7,92	6,93	145,02	0,054	0,063	13,221	0	0,99	292,27	138,393	15,93	15,519	91,404	0,855	35,01	0,558	0
г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
	Напиток чайный "Витаминный"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	720	24,35	23,05	101,32	713,12	0,294	0,173	154,53	0,09	11,8	768,02	496,333	244,75	62,429	244,214	3,865	71,04	0,958	27,9
	Итого за день	1300	39,45	39,25	173,12	1206,12	0,524	0,443	238,86	0,35	22,49	1463,17	1048,11	652,02	127,489	543,604	8,525	122,93	8,248	67,02

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю:



У	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Ок	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05
	Запеканка из творога с повидлом яблочным	70	11,9	4,3	15,2	146,7	0,02	0,13	20,45	0,06	0,16	72,62	76,67	90,97	13,67	117,2	0,47	11,53	15,65	19,85
	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	520	23,2	13,4	81,8	539,9	0,27	0,35	62,38	0,11	0,71	547,33	390,34	301,49	108,36	343,42	3,95	61,43	19,28	49,12
	Обед																			
Оз	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
Ос	Суп гороховый	200	4,09	2,21	14,57	94,5	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98
М	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,7	313,4	0,06	0,1	235,44	0,09	0,65	249,01	240,62	104,92	39,43	173,88	1,99	34,8	6,62	73,56
И	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,6	5,3	43,7	248,8	0,16	0,06	0	0	0	228	116,8	18,4	26,4	80,8	1,76	0	0	0
	Итого за Обед	720	25,39	26,31	103,57	751,7	0,38	0,24	429,72	0,09	8,08	775,02	854,11	228,96	107,71	360,94	6,34	58,23	8,76	113,09
	Итого за день	1240	48,59	39,71	185,37	1291,6	0,65	0,59	492,1	0,2	8,79	1322,35	1244,45	530,45	216,07	704,36	10,29	119,66	28,04	162,21



Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Утверждаю

У	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергети ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08
н	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	650	16,4	17,6	91,1	591,1	0,32	0,37	54,81	0,13	5,09	536,9	753,43	332,15	118,14	386,24	6,48	61,54	14,97	62,08
	Обед																			
с	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,05	0,04	59,81	0	5,83	106,28	339,98	67,36	20,86	47,31	1	17,55	0,43	24,76
	Гуляш из курицы	90	20,43	4,14	2,97	130,95	0,054	0,063	147,12	0,054	1,35	308,4	258,93	45,12	72,9	147,01	1,29	42,21	18,23	126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0	0	17,5	69,9	0,17	0,22	62,4	0	8	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
	Итого за Обед	730	37,13	20,04	107,07	756,15	0,654	0,513	292,36	0,164	15,18	765,02	949,74	240,74	257,75	472,11	8,47	86,49	22,89	170,03
	Итого за день	1380	53,53	37,64	198,17	1347,25	0,974	0,883	347,17	0,294	20,27	1301,92	1703,17	572,89	375,89	858,35	14,95	148,03	37,86	232,11

Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026



Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Четверг, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,2	3,3	27,3	155,5	0,1	0,04	0	0	0	142,5	73	11,5	16,5	50,5	1,1	0	0	0
Печенье	30	2,13	2,75	18	109,5	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Итого за Завтрак	520	18,03	16,55	82,9	557	0,2	0,43	98,98	0,93	0,91	644,24	403,53	291,82	64,56	324,93	3,79	63,55	17,89	71,11
Обед																			
Салат Мазайка	60	1,04	4,56	6,21	70	0,042	0,037	390,28	0	6,316	577,532	190,578	19,209	15,715	31,7	0,469	42,002	0,139	19,212
Рассольник Ленинградский	200	1,93	5,12	13,19	106,6	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
Куриное филе под овощами	90	19,26	7,11	3,15	153,9	0,054	0,09	210,21	0,09	1,01	392,83	224,26	120,52	65,72	178,99	1,12	41,92	15,99	104,87
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
Итого за Обед	760	32,63	25,69	93,35	735,3	0,336	0,247	722,95	0,18	12,886	1487,59	903,058	344,619	130,315	367,47	4,769	121,29	16,939	164,28
Итого за день	1280	50,66	42,24	176,25	1292,3	0,536	0,677	821,93	1,11	13,796	2131,83	1306,59	636,439	194,875	692,4	8,559	184,84	34,829	235,39



Название меню: Весна - Лето 2025-2026 вариант 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ, ММС, ГПД, за счет родительской платы

Срок действия меню: 01.03.2026 - 31.05.2026

Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энергети- ческая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Пятница, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Итого за Завтрак	560	14,8	13,8	99	579,3	0,3	0,29	61,37	0,13	11,71	545,36	692,37	240,37	105,56	303,44	4,88	49,61	34,08	24,38
Обед																			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,96	9,7	89,3	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
Котлеты из говядины	90	13,536	11,088	0,081	154,26	0,108	0,099	204,57	0,009	0,711	304,758	223,98	32,01	23,87	130,14	0,52	70,54	26,02	294,56
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
Чай фруктовый "Шиповник"	200	0	0	12,6	50,4	0	0	18	0	0,05	0,19	3,34	67,11	0,19	0,34	0,04	0,01	0	1,22
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5	4	32,8	186,6	0,12	0,05	0	0	0	171	87,6	13,8	19,8	60,6	1,32	0	0	0
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Итого за Обед	730	25,636	28,248	97,281	744,66	0,398	0,319	384,33	0,099	17,731	843,758	1237,38	194,79	97,31	345,19	4,41	116,17	27,2	361,19
Итого за день	1290	40,436	42,048	196,28	1323,96	0,698	0,609	445,7	0,229	29,441	1389,12	1929,75	435,16	202,87	648,63	9,29	165,78	61,28	385,57