

«Утверждаю» 
Директор МОАУ СОШ
с.Абдулкаримово
Муратова А.Ш.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

для учащихся с ОВЗ и с инвалидностью
на 2022-2023 учебный год

День: понедельник		Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 202							
Неделя: 1		Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше							
№ рецеп. Наименование блюда	возраст	Пищевые вещества (г)			энергетическая	минеральные элементы,г.			
		масса порций	Б	Ж		У	Мг	Fe	
Завтрак									
649,09 морковь отварная с растит. маслом	от 7 до 11 лет	30	27,59	0,42	1,83	2,25	8,99	12,4	0,23
	от 11 и старше	50	45,9	0,7	3,05	3,75	14,98	20,6	0,38
78,03 Омлет запеченный с сыром	от 7 до 11 лет	120	14,97	16,15	1,97	214,08	230,92	22,1	2,1
	от 11 и старше	150	18,7	20,15	2,46	267,6	288,6	27,62	2,6
285 Чай с лимоном и сахаром	от 7 до 11 лет	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06
	от 11 и старше	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06
420,06 Хлеб пшеничный, ржаной (для детско	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1
	от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25
476,01 Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2
	от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2
Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	590	52,26	23,37	44,1	419,33	488,64	68,86	3,59
	от 11 и старше	650	75,1	27,75	51,31	500,35	554,31	83,95	4,49
Обед									
25,09 Салат из свеклы с яблоками	от 7 до 11 лет	80	0,9	4,14	7,9	73,28	23,98	14,1	1,29
	от 11 и старше	100	5,17	5,17	9,87	29,97	29,97	17,6	1,61
129,08 Суп картофельный с горохом и тренк	от 7 до 11 лет	200/15	6,62	3,88	28,57	176,69	34,14	32,01	2,25
	от 11 и старше	250/15	8,27	4,85	35,71	220,86	42,67	40	2,81
118,08 Рагу овощное с отварным мясом	от 7 до 11 лет	160	12,96	15,24	12,02	237,8	35,72	38,44	2,48
	от 11 и старше	180	14,58	17,14	13,52	267,25	40,2	38,44	2,79
305,11 Витаминизированный кисель	от 7 до 11 лет	200	0	0	23,5	95	0	0	0
	от 11 и старше	200	0	0	23,5	95	0	0	0
420,09 Хлеб пшеничный (для детского питан	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63
	от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63
421,11 Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75
	от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75
Итого за обед	от 7 до 11 лет	705	24,26	22,73	95,29	790,33	100,22	95,05	7,08
	от 11 и старше	795	27,75	26,63	105,88	776,39	119,22	106,54	8,27
Итого за день	от 7 до 11 лет	1295	76,52	46,1	139,39	1209,66	588,86	163,91	10,67
	от 11 и старше	1445	97,85	54,38	157,19	1276,74	673,53	190,49	12,76

День: вторник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	возраст	масса		Пищевые вещества (г)			энергетическая	минеральные элементы, г.		
			порций	Б	Ж	У	ка		Mg	Fe	
Завтрак											
80,62	Рыба, тушеная с овощами	от 7 до 11 лет	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	35,96	1,02	1,02	
		от 11 и старше	70/50	14,25	10,89	3,04	167,98	50,34	31,5	1,22	
610,03	Рис притушенный	от 7 до 11 лет	150	3,79	8,54	38,96	229,89	11,71	26,58	0,59	
		от 11 и старше	180	4,55	7,88	48,75	275,89	14,05	31,9	0,7	
289	Какао с молоком	от 7 до 11 лет	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	
		от 11 и старше	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского)	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1,1	
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	
38,59	фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	
Итого за завтрак			690	20,47	19,82	76,73	547,88	164,24	54,25	3,18	
		от 11 и старше	750	26,1	22,37	92,89	667,87	182,96	91,45	3,74	
Обед											
53,42	Шницель из свежей капусты	от 7 до 11 лет	200/10	1,68	4,88	7,36	80,73	37,98	17,16	0,62	
		от 11 и старше	250/10	2,1	6,1	9,2	100,9	46,73	21,45	0,77	
96,19	Гуляш	от 7 до 11 лет	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	16,88	19,18	2,14	
		от 11 и старше	50/50	15,31	16,7	3,53	225,6	18,75	21,31	2,38	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	от 7 до 11 лет	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	15,59	8,66	0,88	
		от 11 и старше	180/5	6,98	5,17	44,5	252,6	18,7	10,4	1,05	
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	
		от 11 и старше	200	0	9,1	35	0	0	0	0,26	
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	
Итого за обед			705	25,28	9,44	55,94	654,16	141,69	109	5,05	
			795	21,41	9,6	117,48	699,1	114,15	120,31	5,84	
Итого за день			1395	45,75	29,26	132,67	1202,04	305,93	163,25	8,23	
			1545	47,51	51,63	210,37	1366,97	297,11	211,76	9,61	

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)

Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	возраст	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетич	минеральные элементы, г		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	
Завтрак										
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет от 11 и старше	60/40 80/40	9,97 11,96	11,9 14,28	8,87 10,56	182,53 219,04	29,87 35,84	16,87 20,24	1,65 1,98
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	от 7 до 11 лет от 11 и старше	150/5 180/5	5,82 6,98	4,31 5,17	37,08 44,5	210,5 252,6	15,59 18,7	8,66 10,4	0,88 1,05
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет от 11 и старше	200 200	0 0	0 0	9,08 9,08	39,9 39,9	0,3 0,3	0 0	0,03 0,03
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского)	от 7 до 11 лет от 11 и старше	50 50	3,2 4	0,4 0,5	22 27,5	104 130	8 10	5,6 7	1 1,25
Итого за завтрак			555	22,94	19,95	91,64	641,54	10	37,64	4,31
Обед										
6,06	Салат витаминный	от 7 до 11 лет от 11 и старше	80 100	1,3 1,6	3,6 4,5	8,9 11,9	72 90	30,82 38,52	15,74 19,67	0,77 0,96
66	Суп лапша домашняя	от 7 до 11 лет от 11 и старше	200 250	2,08 2,6	3,44 4,3	9,28 11,6	76,8 96	9,29 11,61	5,74 7,18	0,33 0,41
80,62	Рыба, тушенная с овощами	от 7 до 11 лет от 11 и старше	50/50 60/50	10,18 11,11	7,78 8,56	2,17 2,39	119,99 131,9	35,96 39,6	43,48 47,83	0,73 0,8
610,03	Рис припущенный	от 7 до 11 лет от 11 и старше	150 180	3,79 4,55	8,54 7,88	38,96 48,75	229,89 275,89	11,71 14,05	26,58 31,9	0,59 0,7
294	Компот из сухофруктов с витамином	от 7 до 11 лет от 11 и старше	200 200	0,5 0,5	0,1 0,1	31,2 31,2	121 121	14,62 14,62	8,5 8,5	0,92 0,92
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет от 11 и старше	25 25	2 2	0,25 0,25	13,75 13,75	65 65	5 5	3,5 3,5	0,63 0,63
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет от 11 и старше	25 25	2 2	0,25 0,25	11,5 11,5	55 55	7,37 7,37	10,5 10,5	0,75 0,75
Итого за обед			780	19,85	15,42	104,69	739,68	38,19	69,72	2,15
Итого за день			1285	33,02	32,03	181,72	1276,61	38,19	100,85	5,71
Итого за день			1445	23,86	25,49	222,73	1476,33	55,89	111,71	7,64

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)
Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	возраст	масса		Пищевые вещества (г)			энергетич	минеральные элементы,г.		
			порций	Б	Ж	У	Са		Мг	Fe	
Завтрак											
401,08	Масло сливочное	от 7 до 11 лет	8	0,06	5,8	0,1	52,88	1,92	0	0,02	
401		от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	
227,7	Запеканка из творога со сухим	от 7 до 11 лет	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1	202,16	28,64	0,59	
	молоком	от 11 и старше	130/10	27,26	9,99	24,6	302,26	235,85	33,41	0,69	
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детско	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1,1	
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	
38,59	яблоко	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	568	27,43	15,57	71,87	497	244,38	46,64	7,45	
		от 11 и старше	598	28,14	18,54	80,78	526,26	278,15	58,41	8,39	
Обед											
56,13	Борщ с капустой и картофелем на	от 7 до 11 лет	200/10	2,23	5,67	10,16	100,52	45,28	24,42	1,13	
	мясном бульоне со сметаной	от 11 и старше	250/10	2,76	7,02	12,58	124,45	56	30,23	0,86	
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,87	11,79	8,34	178,08	29,01	16,03	1,62	
		от 11 и старше	80/40	11,84	14,15	10	213,7	34,8	19,2	1,94	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	от 7 до 11 лет	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	12,84	75,18	2,58	
		от 11 и старше	180/10	5,7	10,08	25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	
294	Компот из сухофруктов с витамином	от 7 до 11 лет	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	
		от 11 и старше	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питан	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	720	21,41	26,55	96,49	701,2	101,28	138,13	4,46	
		от 11 и старше	820	24,8	31,85	104,63	794,8	133,07	142	8,16	
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1288	48,84	42,12	168,36	1198,2	101,28	184,77	11,91	
		от 11 и старше	1418	52,94	50,39	185,41	1321,06	411,22	200,41	16,35	

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)
Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	возраст	масса		Пищевые вещества (г)			энергетич	минеральные элементы, г.		
			порций	Б	Ж	У	Са		Mg	Fe	
Завтрак											
27,01	Сыр (порциан)	от 7 до 11 лет	10	2,63	2,66	0	35	100	5,5	0,07	
		от 11 и старше	15	3,94	3,99	0	52,5	150	8,25	0,1	
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	от 7 до 11 лет	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	97,17	27,21	0,46	
		от 11 и старше	200/10	6,13	13,07	42,33	311,7	127,5	35,7	0,6	
305,11	Напиток "Валетек"	от 7 до 11 лет	200	0	0	15,8	60	220	12,18	0	
		от 11 и старше	200	0	0	15,8	60	220	12,18	0	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детско	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	
476,01	Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	
38,59	Фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	
Итого за завтрак			от 7 до 11 лет	810	16,83	19,42	79,05	498,47	566	78,49	
			от 11 и старше	875	20,47	25,96	94,63	563,7	618	91,13	

54,47	Расходник Ленинградский со сметаной	от 7 до 11 лет	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77	25,42	21,76	0,82
		от 11 и старше	250/10	2,61	6,26	17,4	137,21	31,8	27,2	1,02
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	29,87	16,87	1,65
		от 11 и старше	80/40	11,96	14,28	10,56	219,04	35,84	20,24	1,98
138,21	Картофельное пюре	от 7 до 11 лет	160	3,51	5,42	23,56	157,53	57,16	35,71	1,36
		от 11 и старше	180	3,95	6,09	26,5	177,19	63,88	40,14	1,53
138,06										
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	720	17,48	17,82	80,66	452,2	125,12	88,34	5,24
		от 11 и старше	810	22,52	20,87	88,79	693,34	144,19	101,58	5,94
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1530	34,31	37,24	159,71	950,67	691,12	166,83	6,97
		от 11 и старше	1685	42,99	44,83	183,42	1257,04	762,19	192,71	7,99

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022- 2023 г.)

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ респ. Наименование блюда		возраст	масса порций				Пищевые вещества (г)				энергетич	минеральные элементы,г.			
			Б	Ж	У	Са	Мг	Fe							
Завтрак															
401,08	Масло сливочное	от 7 до 11 лет	8	0,06	5,8	0,1	52,88	1,92	0	0,02					
401		от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02					
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	от 7 до 11 лет	160	9,43	12,56	33,06	283,91	173,99	16,43	0,9					
		от 11 и старше	180	10,6	14,13	37,1	319,4	195,74	18,48	1,01					
289	Какво с молоком	от 7 до 11 лет	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57					
		от 11 и старше	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57					
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детско	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1					
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25					
38,59	фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4					
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4					
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	608	12,69	18,76	55,16	440,79	183,91	22,03	1,92					
		от 11 и старше	640	18,78	25,78	97,93	705,5	348,71	64,53	9,25					
Обед															
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	от 7 до 11 лет	200/10	1,71	4,62	9,18	85,66	27,58	18,16	0,66					
		от 11 и старше	250/10	2,14	5,78	11,48	107,08	34,48	22,7	0,83					
112	Плов из говядины	от 7 до 11 лет	150	15,6	15,2	23,1	294	12,24	32,94	2,2					
		от 11 и старше	200	20,8	20,2	30,8	392	16,32	43,93	2,93					
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03					
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03					
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питан	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63					
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63					
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75					
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75					
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	660	21,31	20,32	66,61	539,56	52,49	65,1	4,27					
		от 11 и старше	760	26,94	26,48	76,61	658,98	63,47	80,63	5,17					
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1268	34	39,08	121,77	980,35	236,4	87,13	6,19					
		от 11 и старше	1400	45,72	52,26	174,54	1364,48	412,18	145,16	14,42					

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)
Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	возраст	масса порций		Пищевые вещества (г)			энергетич	минеральные элементы,г.		
			Б	Ж	У	Са	Mg		Fe		
Завтрак											
106	Тфтели из говядины с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	7,6	10,8	8,9	164,1	9,85	14,76	0,63	
		от 11 и старше	80/40	9,2	13	10,7	197	11,82	17,72	0,76	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	от 7 до 11 лет	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	12,84	75,18	2,58	
		от 11 и старше	180/10	5,7	10,08	25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детско	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	
476,01	Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	700	22,01	25,69	70,52	551,6	268,99	108,78	4,44	
		от 11 и старше	760	25,3	29,48	81,88	644,55	275,4	141,99	5,3	
Обед											
28	салат из свеклы с солеными огурцами	от 7 до 11 лет	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	
		от 11 и старше	100	1,1	8,9	5,1	104	25,73	15,18	0,92	
59	суп картофельный с макаронными изделиями	от 7 до 11 лет	200	2,16	2	15,04	88,8	10,7	16,7	0,69	
		от 11 и старше	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	
97,64	Жаркое по-домашнему	от 7 до 11 лет	150	9,6	12,5	17,5	214,89	19,9	34,4	2,12	
		от 11 и старше	180	11,56	14,11	21,08	257,88	23,88	41,35	2,55	
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питан	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	680	16,66	22,1	70,97	546,59	63,86	77,25	4,95	
		от 11 и старше	780	18,26	26,01	79,31	632,78	75,66	91,45	5,74	
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1360	38,67	47,79	141,49	1098,19	332,85	186,03	9,39	
		от 11 и старше	1520	43,56	55,49	161,19	1277,33	351,06	233,44	14,69	

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)
Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	возраст	масса			Пищевые вещества (г)			энергетич	минеральные элементы, г.		
			порций	Б	Ж	У				Са	Mg	Fe
	Завтрак											
401,08	Масло сливочное	от 7 до 11 лет	8	0,06	5,8	0,1	52,88	1,92	0	0,02		
401		от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02		
112	Плов из говядины	от 7 до 11 лет	150	15,6	15,2	23,1	294	12,24	32,94	2,2		
		от 11 и старше	200	20,8	20,2	30,8	392	16,32	43,93	2,93		
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03		
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03		
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детско	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1		
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25		
38,59	Фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4		
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4		
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	598	19,6	22,2	73,88	584,78	54,46	56,54	9,65		
		от 11 и старше	660	25,68	28,75	87,11	724	61,02	68,93	10,63		
	Обед											
17	Салат из моркови	от 7 до 11 лет	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,06	0,33		
		от 11 и старше	80	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	0,44		
53,42	Щи из свежей капусты	от 7 до 11 лет	200/10	1,68	4,88	7,36	80,73	37,98	17,16	0,62		
		от 11 и старше	250/10	2,1	6,1	9,2	100,9	46,73	21,45	0,77		
96,19	Гуляш	от 7 до 11 лет	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	16,88	19,18	2,14		
		от 11 и старше	50/50	15,31	16,7	3,53	225,6	18,75	21,31	2,38		
168	пюре гороховое	от 7 до 11 лет	150/5	14,5	4,8	30,9	243,3	82,4	74,7	4,86		
		от 11 и старше	180/5	17,7	5,8	41,6	292	98,97	89,65	5,83		
294	Компот из сухофруктов с витамином	от 7 до 11 лет	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		
		от 11 и старше	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питан	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63		
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63		
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75		
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75		
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	765	35,06	28,01	106,59	828,06	176,67	150,6	10,25		
		от 11 и старше	875	40,41	32,8	122,38	939,5	208	177,66	11,72		
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1363	54,66	50,21	180,47	1412,84	231,13	207,14	19,9		
		от 11 и старше	1535	66,09	61,55	209,49	1663,5	269,02	246,59	22,35		

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)
Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

Неделя: 2		Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше												
№ рецеп.	Наименование блюда	возраст	масса				Пищевые вещества (г)			энергетич	минеральные элементы, г.			
			порций	Б	Ж	У		Са	Mg		Fe			
Завтрак														
27,01	Сыр (порциями)	от 7 до 11 лет	10	2,63	2,66	0	35	100	5,5	0,07				
		от 11 и старше	15	3,94	3,99	0	52,5	150	8,25	0,1				
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	27,68	16,22	1,58				
		от 11 и старше	80/40	11,1	11,8	9,55	189,16	33,2	19,46	1,89				
138,21	Картофельное пюре	от 7 до 11 лет	160	3,51	5,42	23,56	157,53	57,16	35,71	1,36				
		от 11 и старше	180	3,95	6,09	26,5	177,19	63,88	40,14	1,53				
138,06	Чай с лимоном и сахаром	от 7 до 11 лет	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06				
		от 11 и старше	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06				
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детско	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1				
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25				
476,01	Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2				
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2				
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	710	21,89	24,32	49,82	449,16	425,57	86,16	3,27				
		от 11 и старше	765	25,49	28,28	54,35	517,85	487,81	96,58	3,78				

Обед											
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	от 7 до 11 лет	80	1,38	3,08	7,01	82,12	38,08	15,54	0,52	
		от 11 и старше	100	1,84	4,1	9,34	109,5	50,7	20,72	0,69	
67,32	Свекольник со сметаной	от 7 до 11 лет	200/10	2,25	4,83	14,74	112,75	46,28	28,85	1,47	
		от 11 и старше	250/10	2,81	6,03	18,42	140,9	57,85	32,3	1,84	
423,18	Тфтели рыбные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	7,88	6,26	8,12	120,8	44,27	29,59	0,8	
		от 7 до 11 лет	80/40	9,45	7,51	9,74	144,96	53,12	35,5	0,96	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	от 7 до 11 лет	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	12,84	75,18	2,58	
		от 11 и старше	180/10	5,7	10,08	25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	
300	Напиток витаминный	от 7 до 11 лет	200	0	0	15,8	60	220	12,18	0	
		от 11 и старше	200	0	0	15,8	60	220	12,18	0	
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	780	20,32	23,16	85,45	677,27	373,84	175,34	6,12	
		от 11 и старше	900	23,8	28,22	104,15	791,01	409,32	203,97	7,24	
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1490	42,21	47,48	135,27	1126,43	799,41	261,5	9,39	
		от 11 и старше	1665	49,29	56,5	158,5	1308,86	897,13	300,55	11,02	

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)
Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	возраст	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетич	минеральные элементы,г.		
Завтрак			Б	Ж	У		Са	Мг	Fe	
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	от 7 до 11 лет	150/5	4,88	6,72	20,35	185,91	102,16	29,46	0,65
		от 11 и старше	200/5	6,5	8,96	27,1	247,88	136,2	39,28	0,86
401,08	Масло сливочное	от 7 до 11 лет	8	0,06	5,8	0,1	52,88	1,92	0	0,02
401		от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02
27,01	Сыр (покупками)	от 7 до 11 лет	10	2,63	2,66	0	35	100	5,5	0,07
		от 11 и старше	15	3,94	3,99	0	52,5	150	8,25	0,11
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25
476,01	Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2
38,59	фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	813	17,17	21,98	60,53	479,69	450,38	68,56	1,97
		от 11 и старше	880	20,84	27,1	72,81	600,38	536,9	82,53	2,46
Обед										
129,08	Суп картофельный с горохом и гречка	от 7 до 11 лет	200/15	6,62	3,88	28,57	176,69	34,14	32,01	2,25
		от 11 и старше	250/15	8,27	4,85	35,71	220,86	42,67	40	2,81
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	29,87	16,87	1,65
		от 11 и старше	80/40	11,96	14,28	10,56	219,04	35,84	20,24	1,98
211,05	Макаронные изделия отварные с	от 7 до 11 лет	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	15,59	8,66	0,88
	маслом	от 11 и старше	180/5	6,98	5,17	44,5	252,6	18,7	10,4	1,05
294,01	Компот из плодов яблок (витамин С)	от 7 до 11 лет	200	0,16	0,16	18,89	78,85	6,85	3,6	0,93
		от 11 и старше	200	0,16	0,16	18,89	78,85	6,85	3,6	0,93
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питан	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75

	Итого за обед	от 11 и старше	820	31,37	24,8	134,91	891,35	116,43	88,24	8,15
		от 7 до 11 лет	1533	43,74	42,73	179,19	1248,26	549,2	143,7	9,06
	Итого за день	от 11 и старше	1700	52,21	51,9	207,72	891,35	653,33	170,77	10,61
		от 7 до 11 лет	14397	407,98	282,02	1360,85	10454,99	3325,17	1521,41	88,36
	Итого за период	от 11 и старше	15358	469,81	346,14	1714,15	12312,31	4129,33	1721,11	117,03
		от 7 до 11 лет	1439,7	39,98	28,9	136,59	1042,9	327,59	145,44	8,47
	Среднее значение за период	от 11 и старше	1535,8	45,9	34,85	171,57	1228,11	404,92	164,06	11,58