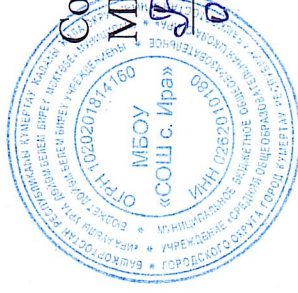




Утверждаю зам директора

ООО «Аврора»

Г.Г. Коваленко



Согласовано директор

МБОУ СОШ с.Ира

Бердеев А.В. Бердеева  
03 апреля 2026г.

# Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 6 апреля по 31 мая 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

Сезон: 6.04-31.05 2026г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.                   | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                             |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                            | В1            | С     | А      | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                           | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                          | 8             | 9     | 10     | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>              |                                           |                 |                      |       |        |                                            |               |       |        |                           |        |        |       |
| 9                           | Масло сливочное (порциями)                | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                       |               |       | 45     | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 211,22                      | Макаронные изделия, с тертым сыром        | 150/10/5        | 10,18                | 11,73 | 29,52  | 268,58                                     | 0,10          | 0,14  | 59,54  | 206,56                    | 127,51 | 17,66  | 0,83  |
| 433                         | Чай с сахаром                             | 200             | 0,20                 | 0,05  | 15,00  | 57,00                                      | 0,00          | 0,00  | 0,00   | 0,30                      |        |        | 0,03  |
| 118,00                      | Фрукты свежие (яблоко) порционные         | 100             | 0,40                 | 0,40  | 10,00  | 47,00                                      | 0,03          | 10,00 | 0,00   | 16,00                     | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
| 1,20                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | 40              | 3,04                 | 0,36  | 19,36  | 92,80                                      | 0,14          |       |        | 8,00                      | 26,00  | 5,60   | 1,00  |
| <b>Итого за Завтрак 515</b> |                                           |                 | 13,90                | 19,79 | 74,01  | 531,48                                     | 0,27          | 10,14 | 104,54 | 233,26                    | 167,51 | 32,26  | 4,08  |
| <b>Обед</b>                 |                                           |                 |                      |       |        |                                            |               |       |        |                           |        |        |       |
| 37,0                        | Рассольник домашний со сметаной           | 200/5           | 1,85                 | 4,49  | 10,93  | 93,00                                      | 0,07          | 8,28  | 21,05  | 24,66                     | 49,08  | 19,58  | 0,73  |
| ТТК 1                       | Палочки школьные с томатным соусом        | 100             | 11,40                | 14,80 | 10,90  | 219,50                                     |               |       |        |                           |        |        |       |
| 219,00                      | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | 150/5           | 8,70                 | 5,40  | 45,00  | 263,80                                     | 0,29          |       | 24,00  | 15,28                     | 208,03 | 138,41 | 4,65  |
|                             | Напиток витаминизированный (Витошка)      | 200             | 0,00                 |       | 15,80  | 60,00                                      | 0,23          | 20,00 | 120,00 | 0,00                      |        |        | 0,00  |
| 1,20                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | 30              | 3,30                 | 0,54  | 19,32  | 95,10                                      | 0,16          |       |        | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| 1,20                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,28                 | 0,27  | 14,53  | 69,60                                      | 0,12          |       |        | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90  |
| <b>Итого за Обед 720</b>    |                                           |                 | 27,53                | 25,50 | 116,48 | 801,00                                     | 0,87          | 28,28 | 165,05 | 54,39                     | 317,86 | 178,84 | 6,78  |
| <b>Итого за день</b>        |                                           |                 | 41,43                | 45,29 | 190,49 | 1332,48                                    | 0,69          | 32,44 | 112,70 | 244,96                    | 684,22 | 256,06 | 11,21 |

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 6.04-31.05 2026г  
Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.                   | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------------|---------------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--|
|                             |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                            | B1            | C      | A      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |  |
| 1                           | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                          | 8             | 9      | 10     | 12                        | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>              |                                           |                 |                      |       |        |                                            |               |        |        |                           |        |        |      |  |
| 27,01                       | Сыр порционный                            | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                         |               | 0,07   | 23,8   | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |  |
| 417,00                      | Каша молочная рисовая жидкая              | 150/5           | 3,68                 | 8,72  | 23,72  | 201,00                                     | 0,03          | 0,97   | 0,04   | 86,64                     | 92,25  | 19,60  | 0,28 |  |
| 433                         | Чай с сахаром*                            | 200             | 0,20                 | 0,05  | 15,01  | 57,00                                      |               | 0,10   |        | 5,25                      | 8,24   | 4,40   | 0,86 |  |
| 339,00                      | Фрукты свежие (груша) порционные          | 100             | 0,40                 | 0,30  | 10,30  | 58,00                                      | 0,01          | 4,20   | 6,90   | 9,00                      | 11,00  | 7,00   | 0,17 |  |
| 19,00                       | Батон нарезной для детского питания       | 50              | 3,85                 | 1,50  | 25,05  | 129,50                                     | 0,44          |        | 0,01   | 7,60                      | 26,00  | 5,20   | 0,48 |  |
| <b>Итого за Завтрак 515</b> |                                           |                 | 10,76                | 13,23 | 74,08  | 480,50                                     | 0,48          | 5,34   | 6,95   | 208,49                    | 197,49 | 41,70  | 1,86 |  |
| <b>Обед</b>                 |                                           |                 |                      |       |        |                                            |               |        |        |                           |        |        |      |  |
| 7,01                        | Салат из свеклы с яблоком                 | 60              | 1,00                 | 3,00  | 5,00   | 51,00                                      | 0,07          | 17,08  | 140,46 | 23,47                     | 37,86  | 14,67  | 0,53 |  |
| 65,46                       | Суп крестьянский с пшеном со сметаной     | 200/5           | 1,64                 | 4,21  | 8,44   | 78,75                                      | 0,06          | 16,02  | 166,79 | 26,58                     | 40,51  | 16,55  | 0,59 |  |
| 376,00                      | Говядина тушеная с овощами                | 180             | 13,70                | 16,20 | 16,20  | 270,00                                     | 0,12          | 12,75  | 0,00   | 15,88                     | 138,26 | 29,95  | 2,00 |  |
| 0,00                        | Напиток из плодов шиповника               | 200             | 0,40                 | 0,00  | 31,00  | 122,00                                     | 0,01          | 120,00 | 0,00   | 8,00                      | 2,00   | 3,00   | 4,40 |  |
| 1,20                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | 35              | 3,85                 | 0,63  | 22,54  | 110,95                                     | 0,16          |        |        | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,50 |  |
| 1,20                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 35              | 2,66                 | 0,32  | 16,94  | 81,20                                      | 0,05          |        |        | 8,05                      | 30,45  | 11,50  | 0,70 |  |
| <b>Итого за Обед 715</b>    |                                           |                 | 23,25                | 24,36 | 100,12 | 713,90                                     | 0,47          | 165,85 | 307,25 | 87,73                     | 270,83 | 83,92  | 8,72 |  |
| <b>Итого за день</b>        |                                           |                 | 34,01                | 37,59 | 174,20 | 1194,40                                    | 1,06          | 37,25  | 263,81 | 298,64                    | 605,55 | 206,96 | 9,13 |  |

День: среда

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
|                  |                                              |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | B1            | C     | A      | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |      |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 12                        | 13     | 14     | 15     |      |
| Завтрак          |                                              |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| 268,00           | Котлеты мясные с томатным соусом             | 100             | 9,87                 | 11,8  | 8,34  | 178,98                               | 0,08          | 1,69  | 47,17  | 29,01                     | 108,12 | 16,03  | 1,62   |      |
| 219,00           | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом        | 150/5           | 8,70                 | 5,40  | 45,00 | 263,80                               | 0,29          |       | 24,00  | 15,28                     | 208,03 | 138,41 | 4,65   |      |
| 285              | Чай с лимоном и сахаром                      | 200/7           | 0,07                 | 0,01  | 11,06 | 45,87                                | 0             | 3,04  | 0,15   | 3,36                      | 1,67   | 0,91   | 0,08   |      |
| 1,20             | Хлеб пшеничный для детского питания          | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                                  | 0,17          | 0     | 0      | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25   |      |
| Итого за Завтрак |                                              |                 | 512                  | 22,64 | 17,70 | 91,90                                | 618,65        | 0,54  | 4,73   | 71,32                     | 350,32 | 162,35 | 7,60   |      |
| Обед             |                                              |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |                           |        |        |        |      |
| 105              | Овощи натуральные свежие (помидор) порционно | 60              | 0,66                 | 0,12  | 2,28  | 14,56                                | 0,03          | 15,00 |        | 8,40                      | 15,60  | 12,00  | 0,54   |      |
| 19,28            | Куллама по- деревенски на курином бульоне    | 200             | 12,00                | 7,00  | 13,00 | 162,00                               | 0,08          | 2,99  | 25,76  | 20,55                     | 134,18 | 23,56  | 2,15   |      |
| 118,44           | Рагу овощное с мясом птицы                   | 180             | 20,41                | 22,29 | 52,26 | 396,88                               | 0,18          | 27,40 | 658,18 | 48,63                     | 217,75 | 35,35  | 2,29   |      |
| 305,11           | Кисель с витаминами и пребиотиками "Витошка" | 200             | 0                    |       | 23    | 90                                   | 0,3           | 20,1  | 0,13   |                           |        |        |        |      |
| 1,20             | Хлеб пшеничный для детского питания          | 30              | 3,30                 | 0,54  | 19,32 | 95,10                                | 0,16          |       |        | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,50   |      |
| 1,20             | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания    | 30              | 2,28                 | 0,27  | 14,53 | 69,60                                | 0,12          |       |        | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90   |      |
| Итого за Обед    |                                              |                 | 700                  | 38,65 | 30,22 | 124,39                               | 828,14        | 0,87  | 65,49  | 684,07                    | 92,03  | 428,28 | 91,76  | 6,38 |
| Итого за день    |                                              |                 |                      | 61,29 | 47,92 | 216,29                               | 1446,79       | 0,63  | 73,41  | 451,51                    | 209,31 | 584,23 | 169,97 | 6,37 |

День: четверг

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
|                         |                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | B1            | C           | A            | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |  |
| 1                       | 2                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9           | 10           | 12                        | 13            | 14            | 15          |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                      |              |               |                                      |               |             |              |                           |               |               |             |  |
| 9                       | Масло сливочное (порциями)                      | 10              | 0,05                 | 8,25         | 0,08          | 75,00                                |               |             | 0,05         | 1,20                      | 1,90          | 0,04          | 0,02        |  |
| 132                     | Суп молочный с вермишелью                       | 200             | 4,40                 | 4,40         | 15,90         | 128,80                               | 0,08          | 1,30        | 0,02         | 124,95                    | 108,90        | 21,25         | 0,31        |  |
| 433                     | Чай с сахаром*                                  | 200             | 0,20                 | 0,05         | 15,01         | 57,00                                |               | 0,10        |              | 5,25                      | 8,24          | 4,40          | 0,86        |  |
| 155,02                  | Йогурт детский питьевой<br>(витаминизированный) | 100             | 3,20                 | 3,20         | 9,20          | 80,00                                |               |             | 60,00        |                           |               |               |             |  |
| 19,00                   | Батон нарезной для детского<br>питания          | 50              | 3,85                 | 1,50         | 25,05         | 129,50                               | 0,44          |             | 0,01         | 7,60                      | 26,00         | 5,20          | 0,48        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>560</b>      | <b>11,70</b>         | <b>17,40</b> | <b>65,24</b>  | <b>470,30</b>                        | <b>0,52</b>   | <b>1,40</b> | <b>60,08</b> | <b>139,00</b>             | <b>145,04</b> | <b>30,89</b>  | <b>1,67</b> |  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                      |              |               |                                      |               |             |              |                           |               |               |             |  |
| 211,00                  | Борщ Краснодарский со сметаной                  | 200/5           | 2,40                 | 4,30         | 10,10         | 75,40                                | 0,04          | 1,89        | 0,02         | 11,05                     | 24,56         | 6,77          | 0,40        |  |
| 219                     | Рыба, тушенная в томате с овощами               | 100             | 10,37                | 5,74         | 5,36          | 114,49                               | 0,08          | 3,42        | 5,58         | 29,70                     | 149,50        | 39,65         | 0,70        |  |
| 448                     | Рис отварной                                    | 150             | 4,00                 | 6,00         | 40,00         | 226,00                               | 0,03          |             | 0,03         | 32,73                     | 82,26         | 28,67         | 0,77        |  |
| 278                     | Компот из апельсина и яблоков                   | 200             | 0,48                 | 0,25         | 27            | 111                                  |               |             |              |                           |               |               |             |  |
| 1,20                    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания          | 40              | 3,04                 | 0,36         | 19,36         | 92,80                                | 0,14          |             |              | 8,00                      | 26,00         | 5,60          | 1,00        |  |
| 1,20                    | Хлеб ржано-пшеничный для детского<br>питания    | 40              | 3,04                 | 0,35         | 19,37         | 92,80                                | 0,16          |             |              | 11,60                     | 52,00         | 16,80         | 1,20        |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | <b>735</b>      | <b>23,33</b>         | <b>17,00</b> | <b>121,00</b> | <b>712,49</b>                        | <b>0,45</b>   | <b>5,31</b> | <b>5,63</b>  | <b>93,08</b>              | <b>334,32</b> | <b>97,49</b>  | <b>4,07</b> |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | <b>35,03</b>         | <b>34,40</b> | <b>186,24</b> | <b>1182,79</b>                       | <b>0,97</b>   | <b>6,71</b> | <b>65,71</b> | <b>232,08</b>             | <b>479,36</b> | <b>128,38</b> | <b>5,74</b> |  |

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 6.04-31.05 2026г  
Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>ре.                | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--|
|                         |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                            | B1            | C     | A      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |  |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                          | 8             | 9     | 10     | 12                        | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |       |        |                                            |               |       |        |                           |        |        |      |  |
| 17                      | Котлеты из мяса птицы с томатным соусом   | 60/40           | 10,05                | 9,58  | 9,10   | 162,56                                     | 0,09          | 3,09  | 81,19  | 35,00                     | 98,19  | 15,80  | 1,05 |  |
| 443,00                  | Картофельное пюре                         | 150             | 3,00                 | 6,00  | 22,00  | 153,00                                     | 0,15          | 0,03  | 26,00  | 69,50                     | 96,70  | 34,50  | 1,40 |  |
| 434                     | Чай с лимоном и сахаром                   | 200/7           | 0,26                 | 0,05  | 15,12  | 59,00                                      | 0,00          | 3,04  | 0,15   | 3,36                      | 1,67   | 0,91   | 0,08 |  |
| 1,20                    | Хлеб пшеничный для детского питания       | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                        | 0,17          | 0     | 0      | 10                        | 32,5   | 7      | 1,25 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 17,31                | 16,13 | 73,72  | 504,56                                     | 0,41          | 6,16  | 107,34 | 117,86                    | 229,06 | 58,21  | 3,78 |  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                            |               |       |        |                           |        |        |      |  |
| 118,00                  | Суп картофельный с горохом                | 200             | 4,38                 | 3,80  | 15,79  | 117,00                                     | 0,20          | 15,25 | 0,01   | 43,86                     | 109,42 | 40,25  | 2,00 |  |
| 264,00                  | Говядина тушеная в сметане                | 90              | 13,74                | 19,89 | 1,74   | 237,60                                     | 0,03          | 0,32  | 35,60  | 304,60                    | 170,43 | 22,70  | 2,26 |  |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные               | 150             | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,50                                     | 0,09          | 0,00  | 22,50  | 15,59                     | 47,18  | 8,66   | 0,88 |  |
| 0,00                    | Сок фруктовый                             | 200             | 1,00                 | 0,20  | 20,00  | 92,00                                      | 0,07          | 1,00  |        | 16,00                     |        |        | 0,10 |  |
| 1,20                    | Хлеб пшеничный для детского питания       | 30              | 3,30                 | 0,54  | 19,32  | 95,10                                      | 0,16          |       |        | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,50 |  |
| 1,20                    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,28                 | 0,27  | 14,53  | 69,60                                      | 0,12          |       |        | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90 |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 30,52                | 29,01 | 108,46 | 821,80                                     | 0,67          | 16,57 | 58,11  | 394,50                    | 387,78 | 92,46  | 6,64 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 47,83                | 45,14 | 182,18 | 1326,36                                    | 0,93          | 22,78 | 126,49 | 334,27                    | 625,95 | 159,87 | 7,19 |  |

День: понедельник

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
|                             |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | B1            | C     | A      | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |  |
| 1                           | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 12                        | 13     | 14     | 15    |  |
| <b>Завтрак</b>              |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |       |  |
| ТТК                         | Щницель школьный с томатным соусом        | 100             | 13,40                | 14,80 | 2,80   | 219,50                               |               |       |        |                           |        |        |       |  |
| 211,05                      | Макаронные изделия отварные               | 150             | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,50                               | 0,09          | 0,00  | 22,50  | 15,59                     | 47,18  | 8,66   | 0,88  |  |
| 433                         | Чай с сахаром*                            | 200             | 0,20                 | 0,05  | 15,01  | 57,00                                |               | 0,10  |        | 5,25                      | 8,24   | 4,40   | 0,86  |  |
| 1,20                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | 50              | 4,00                 | 0,50  | 27,50  | 130,00                               | 0,17          | 0,00  | 0,00   | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 1,25  |  |
| <b>Итого за Завтрак 500</b> |                                           |                 | 23,42                | 19,66 | 82,39  | 617,00                               | 0,26          | 0,10  | 22,50  | 30,84                     | 87,92  | 20,06  | 2,99  |  |
| <b>Обед</b>                 |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |                           |        |        |       |  |
| 53,39                       | Щи из свежей капусты со сметаной          | 200/5           | 1,55                 | 4,11  | 7,18   | 72,63                                | 0,05          | 24,02 | 167,27 | 33,58                     | 38,47  | 16,71  | 0,61  |  |
| 277,0                       | Говядина в кисло-сладком соусе            | 100             | 15,81                | 15,28 | 6,57   | 226,88                               | 0,08          | 1,80  | 6,00   | 14,16                     | 148,03 | 19,18  | 2,12  |  |
| 219,00                      | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом     | 150/5           | 8,70                 | 5,40  | 45,00  | 263,80                               | 0,29          |       | 24,00  | 15,28                     | 208,03 | 138,41 | 4,65  |  |
|                             | Напиток витаминизированный (Витошка)      | 200             | 0,00                 |       | 15,80  | 60,00                                | 0,23          | 20,00 | 120,00 | 0,00                      |        |        | 0,00  |  |
| 1,20                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | 30              | 3,30                 | 0,54  | 19,32  | 95,10                                | 0,16          |       |        | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,50  |  |
| 1,20                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,28                 | 0,27  | 14,53  | 69,60                                | 0,12          |       |        | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90  |  |
| <b>Итого за Обед 720</b>    |                                           |                 | 31,64                | 25,60 | 108,40 | 788,01                               | 0,93          | 45,82 | 317,27 | 77,47                     | 455,28 | 195,15 | 8,78  |  |
| <b>Итого за день</b>        |                                           |                 | 55,06                | 45,26 | 190,79 | 1405,01                              | 1,19          | 45,92 | 339,77 | 108,31                    | 543,20 | 215,21 | 11,77 |  |

День: вторник

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>ре.                    | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
|                             |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                            | В1            | С     | А      | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |  |
| 1                           | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                          | 8             | 9     | 10     | 12                        | 13     | 14     | 15    |  |
| <b>Завтрак</b>              |                                           |                 |                      |       |        |                                            |               |       |        |                           |        |        |       |  |
| 339,00                      | Фрукты свежие (яблоко) порционные         | 100             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 48,00                                      | 0,03          | 9,00  |        | 14,40                     | 9,90   | 8,10   | 1,98  |  |
| 328                         | Каша манная молочная жидкая с маслом      | 150/5           | 4,40                 | 8,72  | 22,89  | 188,00                                     | 0,06          | 0,97  | 0,04   | 98,42                     | 87,80  | 14,68  | 0,31  |  |
| 9                           | Масло сливочное (порциями)                | 10              | 0,05                 | 8,25  | 0,08   | 75,00                                      |               |       | 0,05   | 1,20                      | 1,90   | 0,04   | 0,02  |  |
| 433                         | Чай с сахаром*                            | 200             | 0,20                 | 0,05  | 15,01  | 57,00                                      |               | 0,10  |        | 5,25                      | 8,24   | 4,40   | 0,86  |  |
| 19,00                       | Батон нарезной для детского питания       | 50              | 3,85                 | 1,50  | 25,05  | 129,50                                     | 0,44          |       | 0,01   | 7,60                      | 26,00  | 5,20   | 0,48  |  |
| <b>Итого за Завтрак 515</b> |                                           |                 | 8,90                 | 18,92 | 72,83  | 497,50                                     | 0,53          | 10,07 | 0,10   | 126,87                    | 133,84 | 32,42  | 3,65  |  |
| <b>Обед</b>                 |                                           |                 |                      |       |        |                                            |               |       |        |                           |        |        |       |  |
| 40,00                       | Салат картофельный с зеленым огурцом      | 60              | 0,90                 | 3,10  | 6,00   | 56,00                                      | 0,04          | 3,85  |        | 13,11                     |        | 12,00  | 0,44  |  |
| 35                          | Свекольник со сметаной                    | 200/5           | 1,86                 | 4,16  | 13,06  | 97,51                                      | 0,06          | 13,76 | 170,41 | 36,29                     | 55,30  | 24,66  | 1,22  |  |
| 258,00                      | Мясо духовое                              | 180             | 16,30                | 18,17 | 15,33  | 227,86                                     | 0,04          | 0,60  | 0,00   | 32,11                     | 213,44 | 42,09  | 3,60  |  |
| 294,00                      | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,50                 | 0,10  | 31,20  | 121,00                                     | 0,01          | 20,20 |        | 17,00                     | 12,00  | 9,00   | 2,20  |  |
| 1,20                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | 50              | 4,00                 | 0,50  | 27,50  | 130,00                                     | 0,17          | 0,00  | 0,00   | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 1,25  |  |
| 1,20                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40              | 3,04                 | 0,35  | 19,37  | 92,80                                      | 0,16          |       |        | 11,60                     | 52,00  | 16,80  | 1,20  |  |
| <b>Итого за Обед 735</b>    |                                           |                 | 26,60                | 26,38 | 112,46 | 725,17                                     | 0,48          | 38,41 | 170,41 | 120,11                    | 365,24 | 111,55 | 9,91  |  |
| <b>Итого за день</b>        |                                           |                 | 35,50                | 45,30 | 185,29 | 1222,67                                    | 1,01          | 48,48 | 170,51 | 246,98                    | 499,08 | 143,97 | 13,56 |  |

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--|
|                             |                                              |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А       | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |  |
| 1                           | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10      | 12                        | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>              |                                              |                 |                      |       |        |                                      |               |       |         |                           |        |        |      |  |
| 3                           | Овощи натуральные свежие (огурец) порционно  | 60              | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 7,20                                 | 0,01          | 6,00  | 0,00    | 13,80                     | 25,20  | 8,40   | 0,36 |  |
| 131,02                      | Плов из мяса птицы (отварной)                | 220             | 18,64                | 25,85 | 46,06  | 490,77                               | 0,13          | 4,96  | 303,82  | 29,71                     | 224,55 | 52,25  | 1,88 |  |
| 434                         | Чай с лимоном и сахаром                      | 200/7           | 0,26                 | 0,05  | 15,12  | 59,00                                | 0,00          | 3,04  | 0,15    | 3,36                      | 1,67   | 0,91   | 0,08 |  |
| 1,20                        | Хлеб пшеничный для детского питания          | 50              | 4,00                 | 0,50  | 27,50  | 130,00                               | 0,17          | 0,00  | 0,00    | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 1,25 |  |
| <b>Итого за Завтрак 537</b> |                                              |                 | 23,32                | 26,46 | 89,82  | 686,97                               | 0,31          | 14,00 | 303,97  | 56,87                     | 283,92 | 68,56  | 3,57 |  |
| <b>Обед</b>                 |                                              |                 |                      |       |        |                                      |               |       |         |                           |        |        |      |  |
| 104,00                      | Рассольник ленинградский со сметаной         | 200/5           | 2,00                 | 4,50  | 14,70  | 110,50                               | 0,10          | 14,50 | 0,02    | 20,10                     | 57,50  | 22,60  | 0,80 |  |
| 446,00                      | Рыба, запеченная под маринадом               | 100             | 10,70                | 5,30  | 7,30   | 120,40                               | 0,10          | 10,32 | 750,00  | 36,11                     | 146,30 | 38,07  | 1,03 |  |
| 443,00                      | Картофельное пюре                            | 180             | 3,95                 | 6,09  | 26,50  | 177,95                               | 0,15          | 0,03  | 26,00   | 69,50                     | 96,70  | 34,50  | 1,40 |  |
| 305,11                      | Кисель с витаминами и пребиотиками "Витошка" | 200             | 0                    |       | 23     | 90                                   | 0,3           | 20,1  | 0,13    |                           |        |        |      |  |
| 1,20                        | Хлеб пшеничный для детского питания          | 40              | 4,40                 | 0,72  | 25,76  | 126,80                               | 0,16          |       |         | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,50 |  |
| 1,20                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания    | 40              | 3,04                 | 0,36  | 19,36  | 92,80                                | 0,05          |       |         | 8,05                      | 30,45  | 11,50  | 0,70 |  |
| <b>Итого за Обед 765</b>    |                                              |                 | 24,09                | 16,97 | 116,62 | 718,45                               | 0,86          | 44,95 | 776,15  | 139,51                    | 352,70 | 114,92 | 4,43 |  |
| <b>Итого за день</b>        |                                              |                 | 47,41                | 43,43 | 206,44 | 1405,42                              | 1,17          | 58,95 | 1080,12 | 196,38                    | 636,62 | 183,48 | 8,00 |  |

День: четверг

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--|
|                         |                                                             |                 | Б                    | Ж     | У      |                            | B1            | C     | A      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |  |
| 1                       | 2                                                           | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                          | 8             | 9     | 10     | 12                        | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                             |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |                           |        |        |      |  |
| 80                      | Сыр (порциями)                                              | 10              | 3,30                 | 3,30  |        | 36,00                      | 0,01          | 0,16  | 0,03   | 100,00                    | 60,00  | 5,50   | 0,07 |  |
| 101                     | Каша молочная вязкая из пшеничной крупы                     | 200/10          | 7,81                 | 7,81  | 38,86  | 249,12                     | 0,02          | 0,20  | 40,00  | 137,35                    | 201,90 | 38,00  | 2,01 |  |
| 337,00                  | Яйцо вареное вкрутую                                        | 40              | 6,86                 | 6,21  | 0,38   | 84,78                      | 0,03          |       | 105,04 | 22,20                     | 77,50  | 4,80   | 1,01 |  |
| 433                     | Чай с сахаром*                                              | 200             | 0,20                 | 0,05  | 15,01  | 57,00                      |               | 0,10  |        | 5,25                      | 8,24   | 4,40   | 0,86 |  |
| 19,00                   | Батон нарезной для детского питания                         | 50              | 3,85                 | 1,50  | 25,05  | 129,50                     | 0,44          |       | 0,01   | 7,60                      | 26,00  | 5,20   | 0,48 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             | <b>510</b>      | 22,02                | 18,87 | 79,30  | 556,40                     | 0,49          | 0,46  | 145,08 | 272,40                    | 373,64 | 57,90  | 4,43 |  |
| <b>Обед</b>             |                                                             |                 |                      |       |        |                            |               |       |        |                           |        |        |      |  |
| 134,00                  | Салат "Мозайка"                                             | 60              | 0,66                 | 4,02  | 3,00   | 54,60                      | 0,01          | 2,64  | 0,00   | 5,30                      | 23,50  | 4,08   | 0,16 |  |
| 66,1                    | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200             | 9,44                 | 9,04  | 13,30  | 175,52                     | 0,04          | 1,89  | 0,02   | 11,05                     | 24,56  | 6,77   | 0,40 |  |
| 54-28м                  | Жаркое по-домашнему с курицей                               | 180             | 22,32                | 5,58  | 15,80  | 203,13                     | 0,12          | 9,27  | 29,43  | 22,50                     | 194,40 | 90,90  | 2,06 |  |
| 197,00                  | Компот из свежих яблок                                      | 200             | 0,2                  | 0,1   | 25     | 99                         | 0,01          | 20,2  |        | 6,76                      | 4,4    | 3,6    | 0,92 |  |
| 1,20                    | Хлеб пшеничный для детского питания                         | 30              | 3,30                 | 0,54  | 19,32  | 95,10                      | 0,16          |       |        | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,50 |  |
| 1,20                    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                   | 30              | 2,28                 | 0,27  | 14,53  | 69,60                      | 0,12          |       |        | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90 |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                             | <b>700</b>      | 38,20                | 19,55 | 91,35  | 696,95                     | 0,46          | 34,00 | 29,45  | 60,06                     | 307,61 | 126,20 | 4,94 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             |                 | 60,22                | 38,42 | 170,65 | 1253,35                    | 0,95          | 34,46 | 174,53 | 332,46                    | 681,25 | 184,10 | 9,37 |  |

День: пятница

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.            | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         |          | Энерге-<br>тическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |         |         |         | Минеральные вещества (мг) |       |    |  |
|----------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|----------|--------------------------------------------|---------------|---------|---------|---------|---------------------------|-------|----|--|
|                      |                                              |                 | Б                    | Ж      | У       | Y        |                                            | B1            | C       | A       | Ca      | P                         | Mg    | Fe |  |
|                      |                                              |                 |                      |        |         |          |                                            |               |         |         |         |                           |       |    |  |
| 1                    | 2                                            | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7        | 8                                          | 9             | 10      | 12      | 13      | 14                        | 15    |    |  |
| Завтрак              |                                              |                 |                      |        |         |          |                                            |               |         |         |         |                           |       |    |  |
| 53,05                | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком | 130/20          | 30,00                | 8,00   | 33,00   | 330,00   | 0,08                                       | 0,82          | 27,55   | 216,67  | 295,62  | 39,05                     | 0,72  |    |  |
| 434                  | Чай с лимоном и сахаром                      | 200/7           | 0,26                 | 0,05   | 15,12   | 59,00    | 0,00                                       | 3,04          | 0,15    | 3,36    | 1,67    | 0,91                      | 0,08  |    |  |
| 339,00               | Фрукты свежие (яблоко) порционные            | 100             | 0,40                 | 0,40   | 10,00   | 47,00    | 0,03                                       | 10,00         | 0,00    | 16,00   | 11,00   | 9,00                      | 2,20  |    |  |
| 19,00                | Батон нарезной для детского<br>питания       | 50              | 3,85                 | 1,50   | 25,05   | 129,50   | 0,55                                       |               | 0,01    | 9,50    | 32,50   | 6,50                      | 0,60  |    |  |
| Итого за Завтрак 500 |                                              |                 | 34,51                | 9,95   | 83,17   | 565,50   | 0,66                                       | 13,86         | 27,71   | 245,53  | 340,79  | 55,46                     | 3,60  |    |  |
| Обед                 |                                              |                 |                      |        |         |          |                                            |               |         |         |         |                           |       |    |  |
| 255,00               | Суп рисовый с мелко шинкованными<br>овощами  | 200             | 1,35                 | 1,63   | 11,81   | 64,46    | 0,06                                       | 19,12         |         | 28,70   |         | 11,38                     | 0,70  |    |  |
| 17                   | Тефтели из птицы с томатным<br>соусом        | 60/40           | 6,270                | 5,390  | 13,530  | 150,300  | 0,020                                      |               |         | 6,210   | 10,320  | 3,850                     | 0,250 |    |  |
| 211,05               | Макаронные изделия отварные                  | 150             | 5,82                 | 4,31   | 37,08   | 210,50   | 0,09                                       | 0,00          | 22,50   | 15,59   | 47,18   | 8,66                      | 0,88  |    |  |
| 0,00                 | Сок фруктовый                                | 200             | 1,00                 | 0,20   | 20,00   | 92,00    | 0,07                                       | 1,00          |         | 16,00   |         |                           | 0,10  |    |  |
| 1,20                 | Хлеб пшеничный для детского<br>питания       | 40              | 4,40                 | 0,72   | 25,76   | 126,80   | 0,16                                       |               |         | 5,75    | 21,75   | 8,25                      | 0,50  |    |  |
| 1,20                 | Хлеб ржано-пшеничный для детского<br>питания | 35              | 2,66                 | 0,32   | 16,94   | 81,20    | 0,05                                       |               |         | 8,05    | 30,45   | 11,50                     | 0,70  |    |  |
| Итого за Обед 725    |                                              |                 | 21,50                | 12,57  | 125,12  | 725,26   | 0,45                                       | 20,12         | 22,50   | 80,30   | 109,70  | 43,64                     | 3,13  |    |  |
| Итого за день        |                                              |                 | 56,01                | 22,52  | 208,29  | 1290,76  | 1,11                                       | 33,98         | 50,21   | 325,83  | 450,49  | 99,10                     | 6,73  |    |  |
| Итого за период      |                                              |                 | 473,79               | 405,26 | 1910,86 | 13060,03 | 9,72                                       | 394,38        | 2835,36 | 2529,22 | 5789,95 | 1747,10                   | 89,07 |    |  |
| Итого за период      |                                              |                 | 47,38                | 40,53  | 191,09  | 1306,00  | 0,97                                       | 39,44         | 283,54  | 252,92  | 579,00  | 174,71                    | 8,91  |    |  |

Разработано технолог ООО Аврора \_\_\_\_\_ Лебедькова Е.М

