

Утверждаю:



Директор МОБУ Гимназия №2

с.Бураево

А.Р.Усаев

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет**  
**осенне-зимний сезон**

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

## Неделя 1

Понедельник 01.09.-01.03

возраст с 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж    | У    |                                 | В1            | С     | А     | Са                        | Р      | Мд     | Fe   |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                               | 8             | 9     | 10    | 11                        | 12     | 13     | 14   |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |      |      |                                 |               |       |       |                           |        |        |      |
| 1                | Сыр (порциями)                           | 10              | 3                    | 3    |      | 36                              |               | 0,07  | 21    | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |
| 17               | Котлеты из птицы                         | 60              | 10                   | 11   | 8    | 171                             | 0,05          |       | 30,4  | 38                        | 121,66 | 22,8   | 1,06 |
| 212              | Макаронные изделия отварные              | 185             | 6,6                  | 4,7  | 39,4 | 230                             | 0,07          | 0     | 0     | 11,31                     | 0      | 9,07   | 0,92 |
| 285              | Чай с лимоном и сахаром                  | 200             | 0,1                  | 0    | 9,3  | 37                              | 0             | 1,12  | 0     | 2,73                      | 0      | 0,73   | 0,06 |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с, ржаной               | 50/25           | 2                    | 1    | 14   | 138                             | 0,05          |       |       | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6  |
| Итого за Завтрак |                                          |                 | 21,7                 | 18,7 | 60,7 | 574                             | 0,21          | 0,72  | 85,4  | 216,35                    | 299,02 | 53,38  | 2,64 |
| Обед             |                                          |                 |                      |      |      |                                 |               |       |       |                           |        |        |      |
| 25               | Салат из свеклы с<br>растительным маслом | 80              | 1,1                  | 6,6  | 5,3  | 84                              | 0,01          | 1,49  | 0     | 27,69                     | 0      | 14,92  | 0,96 |
| 15,2             | Суп куллама по-<br>деревенский на м/б    | 205             | 12                   | 9    | 12   | 180                             | 0,12          | 21,44 | 7,61  | 33,08                     | 158,78 | 34,36  | 2,52 |
| 48,08            | Плов из отварной говядины                | 30/1 50         | 13                   | 16   | 39   | 350                             | 0,08          | 1,35  |       | 14,02                     | 173,97 | 41,8   | 1,97 |
| 47               | Инстантный напиток<br>«Витошка»          | 200             |                      |      | 12   | 128                             |               | 20,1  |       | 0,32                      |        |        | 0,03 |
| 77,09            | Хлеб ржаной                              | 25              | 2                    |      | 10   | 50                              | 0,04          |       |       | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9  |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                       | 50              | 2                    |      | 12   | 59                              | 0,04          |       |       | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5  |
| Итого за Обед    |                                          |                 | 30                   | 31   | 91   | 849                             | 0,3           | 61,97 | 7,61  | 86,32                     | 411,04 | 105,25 | 6,27 |
| Итого за день    |                                          |                 | 52                   | 52   | 161  | 1409                            | 0,51          | 62,69 | 93,01 | 302,67                    | 710,06 | 158,63 | 8,91 |

## Неделя 1

Вторник 01.09-01.03.

возраст с 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
|                  |                                              |                 | Б                    | Ж  | У   |                                 | В1            | С     | А      | Са                        | Р      | Мд     | Fe   |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                               | 8             | 9     | 10     | 11                        | 12     | 13     | 14   |
| Завтрак          |                                              |                 |                      |    |     |                                 |               |       |        |                           |        |        |      |
| 106,01           | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 130/20          | 30                   | 8  | 33  | 330                             | 0,08          | 0.82  | 27,55  | 216,67                    | 295,62 | 39,05  | 0.72 |
| 80               | Чай с сахаром*                               | 200             |                      |    | 15  | 60                              |               |       |        | 0.45                      |        |        | 0,05 |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с, ржаной                   | 25/50           | 2                    |    | 14  | 71                              | 0,05          |       |        | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0.6  |
| 155,02           | Сок натуральный                              | 100             | 3                    | 3  | 5   | 60                              |               |       | 10,9   |                           |        |        |      |
| Итого за Завтрак |                                              |                 | 35                   | 18 | 67  | 567                             | 0,13          | 0,82  | 78,45  | 226,42                    | 324,72 | 48,95  | 1.39 |
| Обед             |                                              |                 |                      |    |     |                                 |               |       |        |                           |        |        |      |
| 6,07             | Винегрет                                     | 60              | 1                    | 6  | 4   | 76                              | 0.03          | 5,64  |        | 13,2                      | 24,49  | 11,08  | 0,47 |
| 19,28            | Рассольник домашний со<br>сметаной           | 200             | 12                   | 7  | 13  | 162                             | 0.08          | 2.99  | 25.76  | 20,55                     | 134,18 | 23.56  | 2,15 |
| 50,02            | Биточки мясные                               | 60              | 9                    | 11 | 2   | 144                             | 0.04          | 1,62  |        | 8,79                      | 101,41 | 15,23  | 1,46 |
| 205              | Каша пшениная рассыпчатая с<br>маслом        | 185             | 8                    | 6  | 47  | 273                             | 0,3           |       | 20     | 20,15                     | 165,07 | 58,27  | 1,91 |
| 69,06            | Компот из изюма                              | 200             |                      |    | 16  | 67                              | 0,01          | 20,2  |        | 6,76                      | 4,4    | 3,6    | 0,92 |
| 77,09            | Хлеб ржаной                                  | 25              | 2                    |    | 10  | 50                              | 0,04          |       |        | 7,25                      | 32.5   | 10,5   | 0.9  |
| 75.14            | Хлеб пшеничный в/с                           | 50              | 2                    |    | 12  | 59                              | 0,04          |       |        | 5,75                      | 21,75  | 8.25   | 0,5  |
| Итого за Обед    |                                              |                 | 34                   | 30 | 104 | 831                             | 0,54          | 30,45 | 45,76  | 82,45                     | 483.8  | 130,49 | 8,31 |
| Итого за день    |                                              |                 | 69                   | 48 | 171 | 1418                            | 0,67          | 31.27 | 124,21 | 308,87                    | 308,52 | 179,44 | 9,7  |

## Неделя 1

Среда 01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----|------|---------------------------------|---------------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                  |                                                |                 | Б                    | Ж   | У    |                                 | В1            | С      | А      | Са                        | Р      | Мд     | Fe    |
| 1                | 2                                              | 3               | 4                    | 5   | 6    | 7                               | 8             | 9      | 10     | 11                        | 12     | 13     | 14    |
| Завтрак          |                                                |                 |                      |     |      |                                 |               |        |        |                           |        |        |       |
| 17               | Салат из моркови                               | 80              | 0,8                  | 3,6 | 11,6 | 80                              | 0,01          | 1,4    |        | 3,4                       | 6      | 2,8    | 0,1   |
| 40               | Биточки (котлеты) рыбные*                      | 60              | 9                    | 4   | 9    | 108                             | 0,05          | 0,3    |        | 26,6                      | 121,66 | 17,48  | 0,46  |
| 37.01            | Пюре картофельное                              | 150             | 3                    | 6   | 22   | 153                             | 0,17          | 26,11  | 28,8   | 43,14                     | 98,22  | 33,03  | 1,2   |
| 45.01            | Какао с молоком                                | 200             | 4                    | 4   | 22   | 136                             | 0,03          | 0,38   | 15,96  | 121,78                    | 109,42 | 29,92  | 0,96  |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с, ржаной                     | 50/25           | 2                    |     | 14   | 71                              | 0,05          |        |        | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| Итого за Завтрак |                                                |                 | 19                   | 14  | 74   | 504                             | 0,36          | 62,39  | 44,76  | 233,32                    | 376,7  | 103,03 | 3,41  |
| Обед             |                                                |                 |                      |     |      |                                 |               |        |        |                           |        |        |       |
| 6.06             | Салат картофельный с<br>огурцами солеными      | 60              | 1                    | 6   | 6    | 84                              | 0,02          | 12,78  |        | 17,74                     | 17,46  | 10,85  | 0,53  |
| 16.13            | Суп из овощей на мясном<br>бульоне со сметаной | 200/5           | 13                   | 9   | 9    | 171                             | 0,1           | 17,47  | 7,62   | 30,07                     | 155,45 | 30,18  | 2,43  |
| 261,02           | Птица, тушенная в соусе с<br>овощами           | 30/150          | 16                   | 16  | 19   | 287                             | 0,2           | 22,12  | 51,16  | 44,56                     | 197,58 | 49,19  | 2,12  |
| 38               | Чай с сахаром                                  | 200             |                      |     | 16   | 69                              | 0,01          | 5      |        | 9,03                      | 12,43  | 4,59   | 0,74  |
| 77,09            | Хлеб ржаной                                    | 25              | 2                    |     | 10   | 50                              | 0,04          |        |        | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9   |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                             | 50              | 2                    |     | 12   | 59                              | 0,04          |        |        | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5   |
| Итого за Обед    |                                                |                 | 34                   | 31  | 72   | 720                             | 0,41          | 57,37  | 58,78  | 114,45                    | 437,17 | 113,56 | 7,22  |
| Итого за день    |                                                |                 | 53                   | 45  | 146  | 1224                            | 0,77          | 119,76 | 103,54 | 347,77                    | 813,87 | 216,59 | 10,63 |

# Неделя 1

Четверг 01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                  |                                                                  |                 | Б                    | Ж    | У    |                                 | В1            | С     | А     | Са                        | Р      | Мд     | Fe   |
| 1                | 2                                                                | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                               | 8             | 9     | 10    | 11                        | 12     | 13     | 14   |
| Завтрак          |                                                                  |                 |                      |      |      |                                 |               |       |       |                           |        |        |      |
| 1                | Сыр (порциями)                                                   | 10              | 3                    | 3    |      | 36                              |               | 0,07  | 21    | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |
| 169              | Каша "Дружба с маслом                                            | 180/5           | 5                    | 7    | 25   | 185                             | 0,09          | 1,19  | 38,36 | 115,25                    | 127,44 | 27,82  | 0,52 |
| 102              | Плюшка московская                                                | 60              | 5                    | 10   | 38   | 256                             |               |       |       |                           |        |        |      |
| 42               | Чай с лимоном*                                                   | 200             |                      |      | 15   | 62                              |               |       |       | 3,25                      | 1,54   | 0,84   | 0,09 |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с,<br>ржаной                                    | 25/50           | 2                    |      | 14   | 71                              | 0,05          |       |       | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6  |
| Итого за Завтрак |                                                                  |                 | 15                   | 20   | 92   | 610                             | 0,14          | 4,06  | 59,36 | 225,4                     | 215,08 | 44,06  | 1,28 |
| Обед             |                                                                  |                 |                      |      |      |                                 |               |       |       |                           |        |        |      |
| 21               | Салат витаминный                                                 | 80              | 1, 3                 | 3, 6 | 8, 9 | 72                              | 0,03          | 2,64  |       | 14,31                     | 29,16  | 20,06  | 0,38 |
| 12,16            | Борщ с капустой и<br>картофелем на мясном<br>бульоне со сметаной | 200/5           | 14                   | 9    | 14   | 196                             | 0,1           | 24,92 | 7,63  | 46,02                     | 173,75 | 39,96  | 3,1  |
| 49,04            | Жаркое по-домашнему                                              | 30/120          | 11                   | 14   | 17   | 236                             | 0,15          | 21,2  |       | 17,3                      | 152,04 | 35     | 271  |
| 69               | Компот из изюма                                                  | 200             | 1                    |      | 25   | 108                             | 0,03          | 1     |       | 41,86                     | 38     | 27,25  | 0,84 |
| 77,09            | Хлеб ржаной                                                      | 25              | 2                    |      | 10   | 50                              | 0,04          |       |       | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9  |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                                               | 60              | 2                    |      | 12   | 59                              | 0,04          |       |       | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5  |
| Итого за Обед    |                                                                  |                 | 31                   | 29   | 83   | 729                             | 0,39          | 49,76 | 7,63  | 132,49                    | 447,2  | 141,02 | 7,99 |
| Итого за день    |                                                                  |                 | 46                   | 49   | 175  | 1 339                           | 0,53          | 53,82 | 66,99 | 357,89                    | 662,28 | 185,08 | 9,27 |

# Неделя 1

Пятница 01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У   |                                 | В1            | С      | А     | Са                        | Р      | Мд     | Fe    |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                               | 8             | 9      | 10    | 11                        | 12     | 13     | 14    |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |     |                                 |               |        |       |                           |        |        |       |
| 98               | Маринад овощной без<br>томата            | 60              | 2                    | 6  | 6   | 87                              | 0,03          | 34,65  |       | 39,53                     | 30,15  | 15,12  | 0,55  |
| 48,08            | Плов из отварной говядины                | 30/150          | 13                   | 16 | 39  | 350                             | 0,08          | 1.35   |       | 14.02                     | 178,97 | 41,8   | 1,97  |
| 283              | Чай с сахаром                            | 200             | 1                    | 2  | 12  | 70                              | 0,02          | 0,65   | 10    | 60,3                      | 45     | 7      | 0,08  |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с,<br>ржаной            | 25/50           | 2                    |    | 14  | 71                              | 0,05          |        |       | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| Итого за Завтрак |                                          |                 | 18                   | 24 | 71  | 578                             | 0,18          | 36.65  | 10    | 120,75                    | 280,22 | 73,82  | 3,2   |
| Обед             |                                          |                 |                      |    |     |                                 |               |        |       |                           |        |        |       |
| 7,05             | Салат из свеклы с<br>растительным маслом | 60              | 1                    | 3  | 5   | 51                              | 0,01          | 5.7    |       | 21,09                     | 24,57  | 12,54  | 0,8   |
| 19.29            | Суп-лапша домашняя на<br>мясном бульоне  | 200             | 16                   | 10 | 12  | 200                             | 0,09          | 1.77   | 10,15 | 22,35                     | 175,47 | 27,27  | 2,83  |
| 19               | Рыба, тушеная в томате с<br>овощами      | 50/50           | 10                   | 6  | 5   | 111                             | 0,09          | 3,81   | 6.2   | 33                        | 166,16 | 44,06  | 0,78  |
| 197,03           | Картофель отварной                       | 180             | 4                    | 1  | 31  | 145                             | 0,23          | 37,68  |       | 18,84                     | 109,27 | 43,33  | 1,7   |
| 69,06            | Компот из изюма                          | 200             |                      |    | 16  | 67                              | 0,01          | 20,2   |       | 6.76                      | 4,4    | 3,6    | 0,92  |
| 77,09            | Хлеб ржаной                              | 25              | 2                    |    | 10  | 50                              | 0,04          |        |       | 7.25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9   |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                       | 50              | 2                    |    | 12  | 59                              | 0,04          |        |       | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0.5   |
| Итого за Обед    |                                          |                 | 35                   | 20 | 91  | 683                             | 0,51          | 69,16  | 16,35 | 115,04                    | 534,12 | 149,55 | 8,43  |
| Итого за день    |                                          |                 | 53                   | 44 | 162 | 1261                            | 0,69          | 105,81 | 26,35 | 235,79                    | 814.34 | 223,37 | 11,63 |

## Неделя 2

Понедельник:

01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----|------|---------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                  |                                                       |                 | Б                    | Ж   | У    |                                 | В1            | С     | А      | Са                        | Р      | Мд     | Fe    |
| 1                | 2                                                     | 3               | 4                    | 5   | 6    | 7                               | 8             | 9     | 10     | 11                        | 12     | 13     | 14    |
| Завтрак          |                                                       |                 |                      |     |      |                                 |               |       |        |                           |        |        |       |
| 17               | Салат из моркови                                      | 80              | 0,8                  | 3,6 | 11,6 | 80                              | 0             | 0,07  | 21     | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 39               | Биточки{ котлеты) мясные*                             | 60              | 11                   | 8   | 10   | 160                             | 0,05          | 0,15  | 15,2   | 33,44                     | 114,06 | 22,04  |       |
| 33               | Макаронные изделия<br>отварные                        | 180/5           | 6,6                  | 4,7 | 39,4 | 230                             | 0,09          |       | 24     | 11,15                     | 46,26  | 8,18   | 0,83  |
| 43               | Чай с молоком                                         | 150/50          | 1                    | 2   | 12   | 70                              | 0,02          | 0,65  | 10     | 60,3                      | 45     | 7      | 0,08  |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с,<br>ржаной                         | 50/25           | 2                    |     | 14   | 71                              | 0,05          |       |        | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| Итого за Завтрак |                                                       |                 | 23                   | 18  | 72   | 567                             | 0,21          | 0,87  | 70,2   | 211,79                    | 291,42 | 52,62  | 1,58  |
| Обед             |                                                       |                 |                      |     |      |                                 |               |       |        |                           |        |        |       |
| 7,04             | Салат из свеклы с яблоками                            | 60              | 1                    | 3   | 5    | 51                              | 0,01          | 5,63  |        | 17,68                     | 19,47  | 10,44  | 0,91  |
| 13,06            | Суп картофельный с<br>бобовыми на мясном<br>бульоне   | 200             | 15                   | 8   | 16   | 197                             | 0,22          | 9,74  | 0,11   | 35,39                     | 190,3  | 43,15  | 3,26  |
| 53,15            | Биточки рыбные                                        | 60              | 10                   | 9   | 2    | 132                             | 0,04          | 0,5   | 11,25  | 13,68                     | 103,11 | 15,19  | 1,44  |
| 35               | Каша рассыпчатая из<br>гречневой крупы                | 150             | 9                    | 7   | 40   | 253                             | 0,29          |       | 24     | 15,28                     | 208,03 | 138,41 | 4,65  |
| 47               | Инстантный<br>витаминизированный<br>напиток «Витошка» | 200             |                      |     | 12   | 128                             |               | 16,2  |        | 0,32                      |        |        | 0,03  |
| 77,09            | Хлеб ржаной                                           | 25              | 2                    |     | 10   | 50                              | 0,04          |       |        | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9   |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                                    | 50              | 2                    |     | 12   | 59                              | 0,04          |       |        | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5   |
| Итого за Обед    |                                                       |                 | 39                   | 27  | 97   | 870                             | 0,64          | 32,07 | 35,36  | 95,35                     | 575,16 | 225,94 | 11,69 |
| Итого за день    |                                                       |                 | 62                   | 45  | 169  | 1419                            | 0,85          | 32,94 | 105,56 | 307,14                    | 866,58 | 278,56 | 13,27 |

## Неделя 2

Вторник:

01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
|                  |                                              |                 | Б                    | Ж  | У   |                                 | В1            | С     | А      | Ca                        | Р      | Мд     | Fe   |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                               | 8             | 9     | 10     | 11                        | 12     | 13     | 14   |
| Завтрак          |                                              |                 |                      |    |     |                                 |               |       |        |                           |        |        |      |
| 52               | Шанежка с картофелем                         | 75              | 8                    | 8  | 44  | 286                             | 0,17          | 10,64 | 45,81  | 54,27                     | 123,85 | 25,73  | 1,34 |
| 9,02             | Каша жидкая молочная»<br>Артек»              | 180/5           | 5                    | 7  | 30  | 202                             | 0,06          | 1,17  | 38     | 111,59                    | 124,35 | 26,55  | 0,4  |
| 42               | Чай с лимоном*                               | 200             |                      |    | 15  | 62                              |               | 2,8   |        | 3,25                      | 1,54   | 0,84   | 0,09 |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с,<br>ржаной                | 50/25           | 2                    |    | 14  | 71                              | 0,05          |       |        | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6  |
| Итого за Завтрак |                                              |                 | 15                   | 15 | 103 | 621                             | 0,28          | 14,61 | 83,81  | 176,01                    | 275,84 | 63,02  | 2,43 |
| Обед             |                                              |                 |                      |    |     |                                 |               |       |        |                           |        |        |      |
| 76,02            | Маринад овощной без<br>томата                | 60              | 1                    | 6  | 5   | 80                              | 0,03          | 2,64  |        | 14,31                     | 29,16  | 20,06  | 0,38 |
| 12,18            | Свекольник на курином<br>бульоне со сметаной | 200/5           | 3                    | 5  | 15  | 121                             | 0,07          | 15,21 | 7,5    | 32,53                     | 57,52  | 25,98  | 1,27 |
| 12,08            | Плов из птицы                                | 40/140          | 14                   | 18 | 39  | 371                             | 0,11          | 4,26  | 21,6   | 20,13                     | 177,94 | 44,64  | 1,47 |
| 69,06            | Компот из изюма                              | 200             |                      |    | 16  | 67                              | 0,01          | 20,2  |        | 6,76                      | 4,4    | 3,6    | 0,92 |
| 77,09            | Хлеб ржаной                                  | 25              | 2                    |    | 10  | 50                              | 0,04          |       |        | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9  |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                           | 50              | 2                    |    | 12  | 59                              | 0,04          |       |        | 5,75                      | 21,75  | 3,25   | 0,5  |
| Итого за Обед    |                                              |                 | 22                   | 29 | 97  | 748                             | 0,3           | 42,31 | 29,1   | 86,73                     | 323,27 | 113,03 | 5,44 |
| Итого за день    |                                              |                 | 37                   | 44 | 200 | 1369                            | 0,58          | 56,92 | 112,91 | 262,74                    | 599,11 | 176,05 | 7,87 |

## Неделя 2

Среда:

01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----|-----|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                  |                                           |                 | Б                    | Ж   | У   |                                 | В1            | С     | А     | Са                        | Р      | Мд     | Fe    |
| 1                | 2                                         | 3               | 4                    | 5   | 6   | 7                               | 8             | 9     | 10    | 11                        | 12     | 13     | 14    |
| Завтрак          |                                           |                 |                      |     |     |                                 |               |       |       |                           |        |        |       |
| 6                | Салат из белокочанной<br>капусты          | 80              | 1,7                  | 3,6 | 8,2 | 71,6                            | 0,01          | 5     |       | 2,8                       | 5,2    | 4      | 0,18  |
| 17               | Котлеты из птицы                          | 60              | 10                   | 11  | 8   | 171                             | 0,05          |       | 30,4  | 38                        | 121,66 | 22,8   | 1,06  |
| 37,01            | Пюре картофельное                         | 150             | 3                    | 6   | 22  | 153                             | 0,17          | 26,11 | 28,8  | 43,14                     | 98,22  | 33,03  | 1,2   |
| 45,01            | Какао с молоком                           | 200             | 4                    | 4   | 22  | 136                             | 0,03          | 0,38  | 15,96 | 121,78                    | 109,42 | 29,92  | 0,96  |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с,<br>ржаной             | 50/25           | 2                    |     | 14  | 71                              | 0,05          |       |       | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| Итого за Завтрак |                                           |                 | 19                   | 21  | 67  | 536                             | 0,31          | 31,49 | 75,16 | 212,62                    | 360,6  | 99,65  | 4     |
| Обед             |                                           |                 |                      |     |     |                                 |               |       |       |                           |        |        |       |
| 6,06             | Салат картофельный с<br>огурцами солеными | 60              | 1                    | 6   | 6   | 84                              | 0,02          | 12,78 |       | 17,74                     | 17,46  | 10,85  | 0,53  |
| 19,29            | Суп-лапша домашняя на<br>мясном бульоне   | 200             | 16                   | 10  | 12  | 200                             | 0,09          | 1,77  | 10,15 | 22,35                     | 175,47 | 27,27  | 2,83  |
| 98,06            | Рагу из овощей в томатном<br>соусе        | 25/150          | 10                   | 14  | 16  | 232                             | 0,13          | 31,11 | 3     | 40,92                     | 148,87 | 42,57  | 2,22  |
| 38               | Компот из изюма                           | 200             |                      |     | 16  | 69                              | 0,01          | 5     |       | 9,08                      | 12,43  | 4,59   | 0,74  |
| 77,09            | Хлеб ржаной                               | 25              | 2                    |     | 10  | 50                              | 0,04          |       |       | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9   |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                        | 50              | 2                    |     | 12  | 59                              | 0,04          |       |       | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5   |
| Итого за Обед    |                                           |                 | 31                   | 30  | 72  | 694                             | 0,33          | 50,66 | 13,15 | 103,09                    | 408,48 | 104,03 | 7,72  |
| Итого за день    |                                           |                 | 50                   | 51  | 139 | 1230                            | 0,64          | 82,15 | 88,31 | 315,71                    | 769,08 | 203,68 | 11,72 |

## Неделя 2

Четверг:

01.09-01.03

возраст от 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|------|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                  |                                                              |                 | Б                    | Ж  | У    |                                 | В1            | С     | А     | Са                        | Р      | Мд     | Fe   |
| 1                | 2                                                            | 3               | 4                    | 5  | 6    | 7                               | 8             | 9     | 10    | 11                        | 12     | 13     | 14   |
| Завтрак          |                                                              |                 |                      |    |      |                                 |               |       |       |                           |        |        |      |
| 1                | Сыр (порциями)                                               | 10              | 3                    | 3  |      | 36                              |               | 0,07  | 21    | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |
| 219              | Омлет натуральный                                            | 140/5           | 15                   | 21 | 3    | 263                             | 0,09          | 0,52  | 29,25 | 107,34                    | 240,53 | 18,28  | 2,69 |
| 42               | Чай с лимоном*                                               | 200             |                      |    | 15   | 62                              |               | 2,8   |       | 3,25                      | 1,54   | 0,84   | 0,09 |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с,<br>ржаной                                | 50/25           | 2                    |    | 14   | 71                              | 0,05          |       |       | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6  |
| 83,02            | Сок натуральный                                              | 100             |                      |    | 10   | 47                              | 0,03          | 10    |       | 16                        | 11     | 9      | 2,2  |
| Итого за Завтрак |                                                              |                 | 20                   | 24 | 42   | 479                             | 0,17          | 13,39 | 31,25 | 233,49                    | 339,17 | 43,52  | 5,65 |
| Обед             |                                                              |                 |                      |    |      |                                 |               |       |       |                           |        |        |      |
| 38               | Салат из картофеля с<br>зеленым горошком                     | 80              | 2, 6                 | 8  | 8, 1 | 116                             | 0,02          | 22,98 |       | 25,9                      | 19,04  | 10,34  | 0,35 |
| 15,23            | Рассольник ленинградский<br>на мясном бульоне со<br>сметаной | 200/5           | 13                   | 9  | 14   | 192                             | 0,12          | 13,87 | 7,62  | 26,23                     | 171,85 | 33,68  | 2,58 |
|                  | Говядина тушенная с<br>овощами в соусе                       | 30/120          | 11                   | 13 | 3    | 216                             | 0,12          | 12,75 |       | 15,88                     | 138,26 | 29,95  | 2    |
| 69,01            | Чай с сахаром                                                | 200             | 1                    |    | 21   | 90                              | 0,02          | 0,8   |       | 32,33                     | 29,2   | 21     | 0,67 |
| 77,09            | Хлеб ржаной                                                  | 25              | 2                    |    | 10   | 50                              | 0,04          |       |       | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9  |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                                           | 50              | 2                    |    | 12   | 59                              | 0,04          |       |       | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5  |
| Итого за Обед    |                                                              |                 | 30                   | 28 | 76   | 689                             | 0,36          | 50,4  | 7,62  | 113,34                    | 412,6  | 113,72 | 7    |

|    |    |     |      |      |       |       |        |        |        |       |
|----|----|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 50 | 52 | 118 | 1168 | 0,53 | 63,79 | 32,87 | 346,83 | 751,77 | 157,24 | 12,65 |
|----|----|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|

## Неделя 2

Пятница:

01.09-01.03.

возраст от 7 до 11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У   |                                 | В1            | С     | А     | Ca                        | P      | Мд     | Fe   |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                               | 8             | 9     | 10    | 11                        | 12     | 13     | 14   |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |     |                                 |               |       |       |                           |        |        |      |
| 100              | Каша рисовая молочная жидкая             | 180/5           | 7                    | 7  | 33  | 223                             | 0,14          | 1.17  | 38    | 123,74                    | 181,86 | 34,2   | 1,81 |
| 122,02           | Булочка домашняя                         | 60              | 5                    | 8  | 36  | 237                             | 0,08          | 0.15  | 14.32 | 17,76                     | 55,68  | 9,02   | 0,63 |
| 80               | Чай с сахаром*                           | 200             |                      |    | 15  | 60                              |               |       |       | 0,45                      |        |        | 0,05 |
| 75,02            | Хлеб пшеничный в/с, ржаной               | 50/25           | 2                    |    | 14  | 71                              | 0,05          |       |       | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6  |
| Итого за Завтрак |                                          |                 | 17                   | 18 | 103 | 651                             | 0,27          | 1.32  | 63,22 | 148.85                    | 263,64 | 53.12  | 3.09 |
| Обед             |                                          |                 |                      |    |     |                                 |               |       |       |                           |        |        |      |
| 7,05             | Салат из свеклы с растительным маслом    | 60              | 1                    | 3  | 5   | 51                              | 0,01          | 5,7   |       | 21,09                     | 24,57  | 12,54  | 0,8  |
| 16,06            | Щи из свежей капусты с со сметаной       | 200/5           | 2                    | 5  | 8   | 86                              | 0,06          | 25,56 | 7,5   | 31.72                     | 41,72  | 18,84  | 0,67 |
| 29,02            | Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе | 50/50           | 10                   | 4  | 4   | 99                              | 0.0a          | 2,59  | 11.08 | 29,82                     | 159,11 | 40,21  | 0,71 |
| 36               | Картофель отварной                       | 150             | 4                    | 6  | 40  | 226                             | 0.04          |       | 28    | 6                         | 83,1   | 27     | 0,55 |
| 69,06            | Компот из изюма                          | 200             |                      |    | 16  | 67                              | 0,01          | 20,2  |       | 6.76                      | 4,4    | 3.6    | 0,92 |
| 77,09            | Хлеб ржаной                              | 25              | 2                    |    | 10  | 50                              | 0.04          |       |       | 7.25                      | 32,5   | 10,5   | 0.9  |
| 75,14            | Хлеб пшеничный в/с                       | 50              | 2                    |    | 12  | 59                              | 0,04          |       |       | 5,75                      | 21.75  | 8,25   | 0,5  |
| Итого за Обед    |                                          |                 | 21                   | 18 | 95  | 638                             | 0,28          | 54.05 | 46,58 | 108,39                    | 367,15 | 120.94 | 5.05 |
| Итого за день    |                                          |                 | 38                   | 36 | 198 | 1289                            | 0,55          | 55,37 | 109,8 | 257,24                    | 630,79 | 174,06 | 8,14 |

11111

|           |     |     |      |       |      |        |         |         |        |        |        |
|-----------|-----|-----|------|-------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|
| риод      | 510 | 466 | 1639 | 13126 | 6,32 | 664,52 | 1151,55 | 3042,65 | 7426,4 | 1952,7 | 103,79 |
| за период | 51  | 47  | 164  | 1313  | 0,63 | 66,45  | 115,16  | 304,27  | 742,64 | 195,27 | 10,38  |