

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования г. Саяногорск  
средняя общеобразовательная школа №2  
(МБОУ СОШ №2)



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №2  
Н. С. Агишева  
Приказ №55-ОД от 31.08.2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
горячих школьных завтраков, обедов и полдников  
для организации питания детей МБОУ СОШ №2  
(возраст обучающихся 7-11 лет)

г. Саяногорск, 2020 год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br><br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |              |               | Энергетическая<br>ценность<br><br>(Ккал) | Витамины<br><br>(мг) |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|----------------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |                 | Белки                |              | Жиры          |              | Углевод<br>ы  |  | В1                   | С             | А           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
|                |  |                 | Общие                | Животные     | Общие         | Растительные |               |  |                      |               |             |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                      |              |               |              |               |  |                      |               |             |                           |               |               |              |
| 302            | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200/10          | 4.98                 | 2.78         | 11.8          | 0.2          | 32.1          | 256                                      | 0.06                 | 1.32          | 0.06        | 129.78                    | 138.4         | 29.4          | 0.42         |
| 433            | Чай с сахаром                            | 200             | 0.2                  | 0            | 0             | 0            | 15.01         | 57                                       | 0                    | 0.1           | 0           | 5.25                      | 8.24          | 4.4           | 0.86         |
| 90             | Бутерброд с сыром                        | 30/10           | 8.141                | 5.2          | 17.318        | 0            | 18.8          | 266.819                                  | 0.126                | 0.07          | 0.04        | 241.54                    | 108           | 10            | 2.1          |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>13.321</b>        | <b>7.98</b>  | <b>29.118</b> | <b>0.2</b>   | <b>65.91</b>  | <b>579.819</b>                           | <b>0.186</b>         | <b>1.49</b>   | <b>0.1</b>  | <b>376.57</b>             | <b>254.64</b> | <b>43.8</b>   | <b>3.38</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                      |              |               |              |               |  |                      |               |             |                           |               |               |              |
| 7              | Икра кабачковая                          | 60              | 0.95                 | 0            | 3.2           | 3.2          | 5.15          | 52                                       | 0.02                 | 18            | 0           | 19.4                      | 20.3          | 8.8           | 0.52         |
| 149            | Суп крестьянский с крупой (пшено)        | 200             | 1.64                 | 1.6          | 4.34          | 4.4          | 8.51          | 80.8                                     | 0.056                | 16            | 0.024       | 25.81                     | 40.56         | 16.29         | 0.56         |
| 447            | Макаронные изделия отварные              | 150             | 5.4                  | 0            | 4.98          | 0.45         | 34.87         | 211.5                                    | 0.12                 | 0             | 0.03        | 40.95                     | 60            | 24.6          | 0.99         |
| 329            | Котлеты (биточки) мясные с соусом        | 80/40           | 12.56                | 11           | 10.4          | 0.15         | 12.6          | 196.8                                    | 0.064                | 0             | 0.016       | 14.49                     | 119.56        | 24.09         | 1.23         |
| 126            | Компот из кураги                         | 200             | 1.3                  | 0            | 0             | 0            | 23.73         | 96                                       | 0.02                 | 1             | 0           | 40.2                      | 36.5          | 26.25         | 0.83         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3.32                 | 0            | 0.52          | 0.52         | 19.2          | 90.8                                     | 0.064                | 0             | 0           | 10.4                      | 34            | 13.2          | 0.79         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60              | 4                    | 0            | 1.62          | 1.62         | 23.4          | 112.6                                    | 0.7                  | 0             | 0           | 17                        | 67.2          | 22.8          | 1.26         |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>29.17</b>         | <b>12.6</b>  | <b>25.06</b>  | <b>10.34</b> | <b>127.46</b> | <b>840.5</b>                             | <b>1.044</b>         | <b>35</b>     | <b>0.07</b> | <b>168.25</b>             | <b>378.12</b> | <b>136.03</b> | <b>6.18</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                      |              |               |              |               |  |                      |               |             |                           |               |               |              |
| 411            | Кисломолочные продукты                   | 200             | 5.6                  | 5.6          | 6.4           | 0            | 15.18         | 145                                      | 0.06                 | 1.4           | 0.04        | 240.14                    | 190           | 28            | 0.22         |
| 493            | Булка сладкая с помадой                  | 50              | 3.87                 | 0            | 4.6           | 4.6          | 30.6          | 178.5                                    | 0.06                 | 0.045         | 0.01        | 14.6                      | 42.7          | 6.5           | 0.54         |
|                | Фрукты свежие                            | 100             | 0.4                  | 0            | 0             | 0            | 11.3          | 46                                       | 0.01                 | 13            | 0           | 16                        | 13            | 10            | 2.5          |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>9.87</b>          | <b>5.6</b>   | <b>11</b>     | <b>4.6</b>   | <b>45.78</b>  | <b>323.5</b>                             | <b>0.12</b>          | <b>1.445</b>  | <b>0.05</b> | <b>254.74</b>             | <b>232.7</b>  | <b>34.5</b>   | <b>0.76</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                     |                 | <b>52.361</b>        | <b>26.18</b> | <b>65.178</b> | <b>15.14</b> | <b>239.15</b> | <b>1743.819</b>                          | <b>1.35</b>          | <b>37.935</b> | <b>0.22</b> | <b>799.56</b>             | <b>865.46</b> | <b>214.33</b> | <b>10.32</b> |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп.         | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |       |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|----------------|---|--------------|----------------------|----------|-------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                |   |              | Белки                |          | Жиры  |              | Углевод<br>ы |                                | B1            | C     | A     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
|                |   |              | Общие                | Животные | Общие | Растительные |              |                                |               |       |       |                           |        |        |       |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |          |       |              |              |                                |               |       |       |                           |        |        |       |
| 257            | Запеканка творожная с молоком сгущенным       | 120/30       | 23.1                 | 14.4     | 17.73 | 0.075        | 38.7         | 406.8                          | 0.08          | 0.92  | 0.108 | 305.62                    | 346.2  | 42.15  | 0.84  |
| 431            | Чай с молоком сухим                           | 200          | 1.54                 | 1.4      | 1.63  | 0            | 9.36         | 56                             | 0.02          | 0.72  | 0.01  | 63.6                      | 50.76  | 10.08  | 0.62  |
| 88             | Бутерброд с маслом сливочным                  | 50/10        | 4.2                  | 0        | 0.05  | 0.65         | 24.08        | 188.5                          | 0.8           | 0     | 0     | 14.2                      | 44.4   | 17.7   | 4.92  |
|                | Итого   |              | 28.84                | 15.8     | 19.41 | 0.725        | 72.14        | 651.3                          | 0.9           | 1.64  | 0.118 | 383.42                    | 441.36 | 69.93  | 6.38  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |          |       |              |              |                                |               |       |       |                           |        |        |       |
| 64             | Салат из свеклы с растительным маслом         | 60           | 0.84                 | 0        | 5     | 5            | 5.07         | 69                             | 0.01          | 5.64  | 0     | 23                        | 24.2   | 12.5   | 0.78  |
| 150            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1.57                 | 1.6      | 4.25  | 0            | 8.48         | 75.2                           | 0.06          | 24.71 | 0.04  | 16                        | 78.5   | 12.8   | 0.84  |
| 145            | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150          | 8.7                  | 0        | 6.6   | 1.35         | 43           | 27                             | 0.06          | 23.2  | 0.022 | 31.8                      | 37.5   | 15.8   | 0.57  |
| 297            | Бефстроганов                                  | 30/50        | 17.55                | 21       | 12.4  | 0            | 5.68         | 205                            | 0.12          | 2.46  | 0.07  | 39.81                     | 203.5  | 30.9   | 1.94  |
| 395            | Компот из сухофруктов                         | 200          | 0                    | 0        | 0     | 0            | 9.98         | 104                            | 0             | 0     | 0     | 0.2                       | 0      | 0      | 0.03  |
|                | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3.32                 | 0        | 0.52  | 0.52         | 19.2         | 90.8                           | 0.064         | 0     | 0     | 10.4                      | 34     | 13.2   | 0.79  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 4                    | 0        | 1.62  | 1.62         | 23.4         | 112.6                          | 0.7           | 0     | 0     | 17                        | 67.2   | 22.8   | 1.26  |
|                | Итого   |              | 35.98                | 22.6     | 30.39 | 8.49         | 114.81       | 683.6                          | 1.014         | 56.01 | 0.132 | 138.21                    | 444.9  | 108    | 6.21  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |          |       |              |              |                                |               |       |       |                           |        |        |       |
| 178            | Кисель из кураги                              | 200          | 1.04                 | 0        | 0     | 0            | 33.34        | 132                            | 0.02          | 0.8   | 0     | 33.6                      | 31.51  | 21     | 0.7   |
| 222            | Плюшка "Эстонская с сыром"                    | 50           | 5.95                 | 5.95     | 9.34  | 0            | 46           | 191                            | 0.05          | 0.19  | 0.04  | 129.24                    | 97.75  | 11.12  | 0.57  |
|                | Фрукты свежие                                 | 100          | 0.4                  | 0        | 0     | 0            | 11.3         | 46                             | 0.01          | 13    | 0     | 16                        | 13     | 10     | 2.5   |
|                | Итого   |              | 7.39                 | 5.95     | 9.34  | 0            | 79.34        | 323                            | 0.07          | 0.99  | 0.04  | 162.84                    | 129.26 | 32.12  | 1.27  |
|                | Итого за день                                 |              | 72.21                | 44.35    | 59.14 | 9.215        | 266.29       | 1657.9                         | 1.984         | 58.64 | 0.29  | 684.47                    | 1015.5 | 210.05 | 13.86 |

ср

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп.         | Прием пищи,<br><br>наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              |               |              | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |              | Белки                |             | Жиры         |               | Углеводы     |                                | B1            | C           | A            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
|                |  |              | Общие                | Животные    | Общие        | Растительные  |              |                                |               |             |              |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |             |              |               |              |                                |               |             |              |                           |               |               |              |
| 149            | Рис припущенный                          | 150          | 1.64                 | 0           | 2.15         | 0.027         | 16.67        | 94.6                           | 0.013         | 0           | 0.013        | 2.14                      | 35.44         | 11.67         | 0.23         |
| 286            | Тефтели мясные с соусом красным основным | 80/40        | 13.12                | 8.6         | 22.58        | 0.72          | 23.25        | 349                            | 0.13          | 10.95       | 0.06         | 66.04                     | 174.97        | 59.82         | 2.01         |
| 46             | Салат из белокочанной капусты            | 60           | 2.2                  | 8.6         | 6.19         | 0.72          | 2.88         | 76                             | 0.03          | 14.75       | 0.02         | 27.25                     | 39.9          | 9.68          | 0.58         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50           | 4.15                 | 0           | 0.65         | 0.65          | 24           | 113.5                          | 0.8           | 0           | 0            | 13                        | 42.5          | 16.5          | 4.9          |
| 414            | Чай с лимоном                            | 200          | 0.26                 | 0           | 0            | 0             | 15.22        | 59                             | 0             | 2.9         | 0            | 8.05                      | 9.78          | 5.24          | 0.9          |
|                | <b>Итого</b>                             |              | <b>21.37</b>         | <b>17.2</b> | <b>31.57</b> | <b>2.117</b>  | <b>82.02</b> | <b>692.1</b>                   | <b>0.973</b>  | <b>28.6</b> | <b>0.093</b> | <b>116.48</b>             | <b>302.59</b> | <b>102.91</b> | <b>8.62</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |             |              |               |              |                                |               |             |              |                           |               |               |              |
| 19             | Салат "Школьные годы"                    | 60           | 0.71                 | 0           | 3.07         | 3.07          | 2.11         | 39                             | 0.02          | 15.2        | 0            | 19.2                      | 19.5          | 9.5           | 0.4          |
| 30             | Суп-лапша на курином бульоне             | 200          | 2.42                 | 2.7         | 4.35         | 0.9           | 15.78        | 113                            | 0.04          | 1.89        | 0.02         | 13.82                     | 30.7          | 8.47          | 0.51         |
| 443            | Картофельное пюре                        | 150          | 1.44                 | 0           | 2.48         | 4.9           | 9.8          | 69.3                           | 0.06          | 11.53       | 0.013        | 30.8                      | 42.98         | 15.32         | 0.62         |
| 267            | Рыба запеченная с овощами                | 100          | 11.9                 | 14.2        | 9.38         | 11.1          | 4.42         | 150                            | 0.1           | 2.08        | 0.03         | 88.34                     | 177           | 38.2          | 0.72         |
| 126            | Компот из изюма                          | 200          | 0.41                 | 0           | 0            | 0             | 25.16        | 98                             | 0.03          | 0           | 0            | 18.6                      | 29.67         | 9.66          | 0.72         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3.32                 | 0           | 0.52         | 0.52          | 19.2         | 90.8                           | 0.064         | 0           | 0            | 10.4                      | 34            | 13.2          | 0.79         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60           | 4                    | 0           | 1.62         | 1.62          | 23.4         | 112.6                          | 0.7           | 0           | 0            | 17                        | 67.2          | 22.8          | 1.26         |
|                | <b>Итого</b>                             |              | <b>24.2</b>          | <b>16.9</b> | <b>21.42</b> | <b>22.11</b>  | <b>99.87</b> | <b>672.7</b>                   | <b>1.014</b>  | <b>30.7</b> | <b>0.063</b> | <b>198.16</b>             | <b>401.05</b> | <b>117.15</b> | <b>5.02</b>  |
| <b>Ужин</b>    |  |              |                      |             |              |               |              |                                |               |             |              |                           |               |               |              |
| 111            | Кофейный напиток на сухом молоке         | 200          | 1.4                  | 1.4         | 1.6          | 0             | 22.31        | 105                            | 0.02          | 0.65        | 0.01         | 60.4                      | 45            | 7             | 0.09         |
| 116            | Пирожок печеный слобный с джемом         | 75           | 4.9                  | 4.9         | 5.18         | 0             | 46           | 247                            | 0.07          | 0.55        | 0.01         | 15.76                     | 56.91         | 9.81          | 0.92         |
|                | Фрукты свежие                            | 100          | 0.4                  | 0           | 0            | 0             | 11.3         | 46                             | 0.01          | 13          | 0            | 16                        | 13            | 10            | 2.5          |
|                | <b>Итого</b>                             |              | <b>6.7</b>           | <b>6.3</b>  | <b>6.78</b>  | <b>0</b>      | <b>68.31</b> | <b>352</b>                     | <b>0.09</b>   | <b>1.2</b>  | <b>0.02</b>  | <b>76.16</b>              | <b>101.91</b> | <b>16.81</b>  | <b>1.01</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                     |              | <b>52.27</b>         | <b>40.4</b> | <b>59.77</b> | <b>24.227</b> | <b>250.2</b> | <b>1716.8</b>                  | <b>2.077</b>  | <b>60.5</b> | <b>0.176</b> | <b>390.8</b>              | <b>805.55</b> | <b>236.87</b> | <b>14.65</b> |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп.         | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |        |              |              | Энергетическая ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |         |       |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|----------|--------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|--------|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
|                |                                      |              | Белки                |          | Жиры   |              | Углевод<br>ы |                                   | B1               | C      | A     | Ca                        | P      | Mg      | Fe    |
|                |                                      |              | Общие                | Животные | Общие  | Растительные |              |                                   |                  |        |       |                           |        |         |       |
| <b>Завтрак</b> |                                      |              |                      |          |        |              |              |                                   |                  |        |       |                           |        |         |       |
| 152            | Биточки Паровые                      | 80           | 11.648               | 6.87     | 8.992  | 0.18         | 7.184        | 156.8                             | 0.048            | 0      | 0.016 | 11.232                    | 109.34 | 20.288  | 0.96  |
| 439            | Капуста тушеная (свежая)             | 150          | 3.54                 | 0        | 4.5    | 0            | 15           | 115.5                             | 0.06             | 79.3   | 0.03  | 124.1                     | 84.4   | 42.6    | 1.68  |
| 72             | Салат картофельный                   | 60           | 1.02                 |          | 5.13   |              | 5.57         | 74                                | 0.04             | 7.43   | 0     | 12.05                     | 28.01  | 11.01   | 0.45  |
| 426            | Какао на молоке сухом                | 200          | 3.32                 | 2.76     | 3.54   | 0.32         | 25.32        | 140                               | 0.04             | 1.08   | 0.28  | 221.14                    | 185.42 | 31.78   | 0.7   |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50           | 4.15                 | 0        | 0.65   | 0.65         | 24           | 113.5                             | 0.8              | 0      | 0     | 13                        | 42.5   | 16.5    | 4.9   |
|                | Итого                                |              | 23.678               | 9.63     | 22.812 | 1.15         | 77.074       | 599.8                             | 0.988            | 87.81  | 0.326 | 381.52                    | 449.67 | 122.178 | 8.69  |
| <b>Обед</b>    |                                      |              |                      |          |        |              |              |                                   |                  |        |       |                           |        |         |       |
| 21             | Салат "Здоровье"                     | 60           | 0.87                 | 0        | 11.04  | 5            | 3.91         | 118                               | 0.02             | 4.03   | 0     | 21.87                     | 25.95  | 14.28   | 0.51  |
| 103            | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/15       | 2.01                 | 1.52     | 4.4    | 0.08         | 14.09        | 106.4                             | 0.088            | 13.8   | 0.024 | 20.76                     | 62.8   | 21.6    | 0.82  |
| 146            | Птица тушеная в соусе                | 80/50        | 1.18                 | 10.7     | 1.5    | 0.48         | 12.3         | 85.68                             | 0.13             | 4.8    | 0.06  | 27.6                      | 100    | 29.8    | 2.03  |
| 147            | Макаронные изделия отварные          | 150          | 5.4                  | 0        | 4.98   | 0.45         | 34.87        | 211.5                             | 0.12             | 0      | 0.03  | 40.95                     | 60     | 24.6    | 0.99  |
| 182            | Кисель плодово-ягодный               | 200          | 0                    | 0        | 0      | 0            | 9.9          | 119                               | 0                | 0      | 0     | 10.4                      | 34     | 13.2    | 0.79  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3.32                 | 0        | 0.52   | 0.52         | 19.2         | 90.8                              | 0.064            | 0      | 0     | 10.4                      | 34     | 13.2    | 0.79  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60           | 4                    | 0        | 1.62   | 1.62         | 23.4         | 112.6                             | 0.7              | 0      | 0     | 17                        | 67.2   | 22.8    | 1.26  |
|                | Итого                                |              | 16.78                | 12.22    | 24.06  | 8.15         | 117.67       | 843.98                            | 1.122            | 22.63  | 0.114 | 148.98                    | 383.95 | 139.48  | 7.19  |
| <b>Ужин</b>    |                                      |              |                      |          |        |              |              |                                   |                  |        |       |                           |        |         |       |
| 106            | Крендель сахарный                    | 50           | 3.64                 | 0        | 6.78   | 6.78         | 30.36        | 195                               | 0.06             | 0      | 0.01  | 9.42                      | 40     | 6.12    | 0.53  |
| 111            | Кефир с сахаром                      | 200          | 5.6                  | 5.6      | 6.4    | 0            | 15.18        | 145                               | 0.06             | 1.4    | 0.04  | 240.14                    | 190    | 28      | 0.22  |
|                | Фрукты свежие                        | 100          | 0.4                  | 0        | 0      | 0            | 11.3         | 46                                | 0.01             | 13     | 0     | 16                        | 13     | 10      | 2.5   |
|                | Итого                                |              | 9.64                 | 5.6      | 13.18  | 6.78         | 45.54        | 340                               | 0.12             | 1.4    | 0.05  | 249.56                    | 230    | 34.12   | 0.75  |
|                | Итого за день                        |              | 50.098               | 27.45    | 60.052 | 16.08        | 240.284      | 1783.78                           | 2.23             | 111.84 | 0.49  | 780.06                    | 1063.6 | 295.778 | 16.63 |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп.         | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |       |              |          | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|----------|-------|--------------|----------|--------------------------------|---------------|---------|-------|---------------------------|--------|---------|--------|
|                |                                      |              | Белки                |          | Жиры  |              | Углеводы |                                | B1            | C       | A     | Ca                        | P      | Mg      | Fe     |
|                |                                      |              | Общие                | Животные | Общие | Растительные |          |                                |               |         |       |                           |        |         |        |
| <b>Завтрак</b> |                                      |              |                      |          |       |              |          |                                |               |         |       |                           |        |         |        |
| 2              | Винегрет овощной                     | 60           | 0.74                 | 0        | 6.08  | 6.06         | 4.48     | 76                             | 0.029         | 5.6     | 0     | 14.7                      | 24.3   | 11.1    | 0.47   |
| 184            | Плов м/говядина                      | 150          | 16.6                 | 12.16    | 9.56  | 0.4          | 41       | 356                            | 0.16          | 2.74    | 0.04  | 28.96                     | 35.8   | 62.1    | 3      |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50           | 4.15                 | 0        | 0.65  | 0.65         | 24       | 113.5                          | 0.8           | 0       | 0     | 13                        | 42.5   | 16.5    | 4.9    |
| 431            | Чай с молоком сухим                  | 200          | 1.54                 | 1.4      | 1.63  | 0            | 9.36     | 56                             | 0.02          | 0.72    | 0.01  | 63.6                      | 50.76  | 10.08   | 0.62   |
|                | Итого                                |              | 23.03                | 13.56    | 17.92 | 7.11         | 78.84    | 601.5                          | 1.009         | 9.06    | 0.05  | 120.26                    | 153.36 | 99.78   | 8.99   |
| <b>Обед</b>    |                                      |              |                      |          |       |              |          |                                |               |         |       |                           |        |         |        |
| 452            | Маринад овощной с томатом            | 60           | 0.77                 | 0        | 6.03  | 0            | 5.59     | 79.14                          | 0.03          | 4.32    | 0     | 21.9                      | 27.46  | 16.74   | 0.41   |
| 96             | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200          | 2.05                 | 2        | 5.25  | 0            | 13.01    | 108                            | 0.05          | 20.45   | 0.03  | 42.89                     | 55.5   | 22.33   | 1.2    |
| 226            | Котлеты (биточки)рыбные              | 80           | 11.384               | 2.24     | 5.12  | 0.32         | 9.4      | 129.6                          | 0.08          | 1.496   | 0.008 | 34.384                    | 158.22 | 26.32   | 0.856  |
| 443            | Картофельное пюре                    | 150          | 1.44                 | 0        | 2.48  | 4.9          | 9.8      | 69.3                           | 0.06          | 11.53   | 0.013 | 30.8                      | 42.98  | 15.32   | 0.62   |
| 398            | Напиток из плодов шиповника          | 200          | 0.68                 | 0        | 0.28  | 0            | 18.98    | 81.98                          | 0.02          | 100     | 0.036 | 21.34                     | 116.05 | 41.382  | 0.62   |
|                | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3.32                 | 0        | 0.52  | 0.52         | 19.2     | 90.8                           | 0.064         | 0       | 0     | 10.4                      | 34     | 13.2    | 0.79   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60           | 4                    | 0        | 1.62  | 1.62         | 23.4     | 112.6                          | 0.7           | 0       | 0     | 17                        | 67.2   | 22.8    | 1.26   |
|                | Итого                                |              | 23.644               | 4.24     | 21.3  | 7.36         | 99.38    | 671.42                         | 1.004         | 137.796 | 0.087 | 178.71                    | 501.41 | 158.092 | 5.756  |
| <b>Полдник</b> |                                      |              |                      |          |       |              |          |                                |               |         |       |                           |        |         |        |
| 319            | Пирожок печеный с капустой           | 75           | 5.63                 | 0        | 7.09  | 0.4          | 35.17    | 227                            | 0.08          | 0.34    | 0.03  | 16.7                      | 30.9   | 11.78   | 0.84   |
| 424            | Молоко кипяченое                     | 200          | 5.9                  | 5.9      | 6.75  | 0            | 9.91     | 122                            | 0.08          | 2.74    | 0.04  | 253.2                     | 189.9  | 29.54   | 0.12   |
|                | Фрукты свежее                        | 100          | 0.4                  | 0        | 0     | 0            | 11.3     | 46                             | 0.01          | 13      | 0     | 16                        | 13     | 10      | 2.5    |
|                | Итого                                |              | 11.93                | 5.9      | 13.84 | 0.4          | 45.08    | 349                            | 0.16          | 3.08    | 0.07  | 269.9                     | 220.8  | 41.32   | 0.96   |
|                | Итого за день                        |              | 58.604               | 23.7     | 53.06 | 14.87        | 223.3    | 1621.92                        | 2.173         | 149.936 | 0.207 | 568.87                    | 875.57 | 299.192 | 15.706 |

II пер. пол.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                                   |              | Белки                |              | Жиры          |              | Углеводы      |                                | B1            | C             | A             | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
|                |                                   |              | Общие                | Животные     | Общие         | Растительные |               |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b> |                                   |              |                      |              |               |              |               |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 106            | Каша молочная пшеничная с маслом  | 200/10       | 7.72                 | 2.92         | 15.46         | 1.2          | 38.5          | 318                            | 0.22          | 1.2           | 0.06          | 129.1                     | 197.54        | 53.2          | 1.42        |
| 111            | Бутерброд горячий с сыром         | 50/10/10     | 4.15                 | 0            | 0.65          | 0.65         | 24            | 113.5                          | 0.8           | 0             | 0             | 13                        | 42.5          | 16.5          | 4.9         |
| 693            | Кофейный напиток на молоке сухом  | 200          | 1.4                  | 1.4          | 1.6           | 0            | 22.31         | 105                            | 0.02          | 0.65          | 0.01          | 60.4                      | 45            | 7             | 0.09        |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>13.27</b>         | <b>4.32</b>  | <b>17.71</b>  | <b>1.85</b>  | <b>84.81</b>  | <b>536.5</b>                   | <b>1.04</b>   | <b>1.85</b>   | <b>0.07</b>   | <b>202.5</b>              | <b>285.04</b> | <b>76.7</b>   | <b>6.41</b> |
| <b>Обед</b>    |                                   |              |                      |              |               |              |               |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 114            | Салат "Мазайка"                   | 60           | 0.9                  | 0            | 5.13          | 0.03         | 5.44          | 73                             | 0.03          | 5.71          | 0             | 15.42                     | 29.38         | 11.51         | 0.39        |
| 115            | Суп овощной со сметаной           | 200/15       | 1.64                 | 1.6          | 4.216         | 0            | 10.41         | 86.4                           | 0.04          | 16.36         | 0.024         | 34.31                     | 44.4          | 17.86         | 0.96        |
| 115            | Каша перловая рассыпчатая         | 150          | 4.5                  | 0            | 4.95          | 0.6          | 35.7          | 196.5                          | 0.045         | 0.015         | 0.0075        | 21                        | 40.4          | 14.7          | 0.64        |
| 129            | Котлеты (биточки) мясные с соусом | 80/40        | 12.56                | 11           | 10.41         | 0.15         | 12.6          | 196                            | 0.64          | 0             | 0.016         | 18.12                     | 149.46        | 30.12         | 1.54        |
| 126            | Компот из яблок                   | 200          | 0.41                 | 0            | 0             | 0            | 25.16         | 98                             | 0.03          | 0             | 0             | 18.6                      | 29.67         | 9.66          | 0.72        |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3.32                 | 0            | 0.52          | 0.52         | 19.2          | 90.8                           | 0.064         | 0             | 0             | 10.4                      | 34            | 13.2          | 0.79        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | 60           | 4                    | 0            | 1.62          | 1.62         | 23.4          | 112.6                          | 0.7           | 0             | 0             | 17                        | 67.2          | 22.8          | 1.26        |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>27.33</b>         | <b>12.6</b>  | <b>26.846</b> | <b>2.92</b>  | <b>131.91</b> | <b>853.3</b>                   | <b>1.549</b>  | <b>22.085</b> | <b>0.0475</b> | <b>134.85</b>             | <b>394.51</b> | <b>119.85</b> | <b>6.3</b>  |
| <b>Ужин</b>    |                                   |              |                      |              |               |              |               |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 111            | Чай с молоком                     | 200          | 1.54                 | 0            | 1.63          | 1.63         | 9.36          | 56                             | 0.02          | 0.72          | 0.01          | 63.6                      | 50.76         | 10.08         | 0.62        |
| 122            | Овощная "Эстонская с сыром"       | 50           | 5.95                 | 5.95         | 9.34          | 0            | 46            | 191                            | 0.05          | 0.19          | 0.04          | 129.24                    | 97.75         | 11.12         | 0.57        |
|                | Фрукты свежие                     | 100          | 0.4                  | 0            | 0             | 0            | 11.3          | 46                             | 0.01          | 13            | 0             | 16                        | 13            | 10            | 2.5         |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>7.89</b>          | <b>5.95</b>  | <b>10.97</b>  | <b>1.63</b>  | <b>55.36</b>  | <b>247</b>                     | <b>0.07</b>   | <b>0.91</b>   | <b>0.05</b>   | <b>192.84</b>             | <b>148.51</b> | <b>21.2</b>   | <b>1.19</b> |
|                | <b>Итого за день</b>              |              | <b>48.49</b>         | <b>22.87</b> | <b>55.526</b> | <b>6.4</b>   | <b>272.08</b> | <b>1636.8</b>                  | <b>2.659</b>  | <b>24.845</b> | <b>0.1675</b> | <b>530.19</b>             | <b>828.06</b> | <b>217.75</b> | <b>13.9</b> |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |                |               |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|
|                |  |              | Белки                |              | Жиры          |              | Углеводы      |                                | B1            | C             | A            | Ca                        | P             | Mg             | Fe            |
|                |  |              | Общие                | Животные     | Общие         | Растительные |               |                                |               |               |              |                           |               |                |               |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |              |               |                                |               |               |              |                           |               |                |               |
| 350            | Пудинг творожный с молоком сгущенным   | 120/30       | 16.63                | 8.85         | 12.54         | 0.3          | 39.29         | 335                            | 0.08          | 0.68          | 0.08         | 232.56                    | 264.65        | 35.09          | 0.99          |
| 9              | Масло сливочное                        | 10           | 0.05                 | 0.05         | 8.25          | 0            | 0.08          | 75                             | 0             | 0             | 0.05         | 1.2                       | 1.9           | 1.2            | 0.02          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4.15                 | 0            | 0.65          | 0.65         | 24            | 113.5                          | 0.8           | 0             | 0            | 13                        | 42.5          | 16.5           | 4.9           |
| 423            | Какао на молоке сухом                  | 200          | 3.32                 | 2.76         | 3.54          | 0.32         | 25.32         | 140                            | 0.04          | 1.08          | 0.28         | 221.14                    | 185.42        | 31.78          | 0.7           |
|                | <b>Итого</b>                           |              | <b>24.15</b>         | <b>11.66</b> | <b>24.98</b>  | <b>1.27</b>  | <b>88.69</b>  | <b>663.5</b>                   | <b>0.92</b>   | <b>1.76</b>   | <b>0.41</b>  | <b>467.9</b>              | <b>494.47</b> | <b>84.57</b>   | <b>6.61</b>   |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |              |               |                                |               |               |              |                           |               |                |               |
| 1              | Салат "Бармалей"                       | 60           | 2.6                  | 0            | 2.7           | 6.62         | 2.55          | 61                             | 0.01          | 2.3           | 0.02         | 93.76                     | 63.64         | 6.18           | 0.25          |
| 118            | Суп картофельный с горохом             | 200          | 1.64                 | 1.6          | 4.216         | 0            | 10.41         | 86.4                           | 0.04          | 16.36         | 0.024        | 34.31                     | 44.4          | 17.86          | 0.96          |
| 125            | Котлеты рубленые из птицы              | 80           | 13                   | 10.4         | 22.4          | 0.28         | 15.57         | 167.1                          | 0.2           | 23.2          | 0            | 12                        | 101           | 24.8           | 1.75          |
| 439            | Капуста тушеная (свежая)               | 150          | 3.55                 | 0            | 4.53          | 0            | 15.09         | 115.5                          | 0.06          | 79.32         | 0.03         | 24.432                    | 184.19        | 26.512         | 1.936         |
| 394            | Компот из свежих яблок                 | 200          | 0.21                 | 0            | 0.21          | 0            | 15.27         | 62                             | 0.01          | 8.91          | 0            | 8.84                      | 5.94          | 4.86           | 1.21          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3.32                 | 0            | 0.52          | 0.52         | 19.2          | 90.8                           | 0.064         | 0             | 0            | 10.4                      | 34            | 13.2           | 0.79          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60           | 4                    | 0            | 1.62          | 1.62         | 23.4          | 112.6                          | 0.7           | 0             | 0            | 17                        | 67.2          | 22.8           | 1.26          |
|                | <b>Итого</b>                           |              | <b>28.32</b>         | <b>12</b>    | <b>36.196</b> | <b>9.04</b>  | <b>101.49</b> | <b>695.4</b>                   | <b>1.084</b>  | <b>130.09</b> | <b>0.074</b> | <b>200.74</b>             | <b>500.37</b> | <b>116.212</b> | <b>8.156</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |              |               |                                |               |               |              |                           |               |                |               |
| 432            | Кофейный напиток на натуральном молоке | 200          | 1.4                  | 1.4          | 1.6           | 0            | 22.31         | 105                            | 0.02          | 0.65          | 0.01         | 60.4                      | 45            | 7              | 0.09          |
| 473            | Булочка "Нежность"                     | 50           | 4.88                 | 2.68         | 5.58          | 0.3          | 26.64         | 176                            | 0.06          | 0.14          | 0.02         | 34.21                     | 63.38         | 9.83           | 0.61          |
|                | Фрукты свежие                          | 100          | 0.4                  | 0            | 0             | 0            | 11.3          | 46                             | 0.01          | 13            | 0            | 16                        | 13            | 10             | 2.5           |
|                | <b>Итого</b>                           |              | <b>6.68</b>          | <b>4.08</b>  | <b>7.18</b>   | <b>0.3</b>   | <b>48.95</b>  | <b>281</b>                     | <b>0.08</b>   | <b>0.79</b>   | <b>0.03</b>  | <b>94.61</b>              | <b>108.38</b> | <b>16.83</b>   | <b>0.7</b>    |
|                | <b>Итого за день</b>                   |              | <b>59.15</b>         | <b>27.74</b> | <b>68.356</b> | <b>10.61</b> | <b>239.13</b> | <b>1639.9</b>                  | <b>2.084</b>  | <b>132.64</b> | <b>0.514</b> | <b>763.25</b>             | <b>1103.2</b> | <b>217.612</b> | <b>15.466</b> |

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

ср

| № рец.         | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                   |              | Белки                |              | Жиры         |              | Углеводы     |                                | B1            | C            | A            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
|                |                                   |              | Общие                | Животные     | Общие        | Растительные |              |                                |               |              |              |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b> |                                   |              |                      |              |              |              |              |                                |               |              |              |                           |               |               |              |
| 7              | Икра кабачковая                   | 60           | 0.95                 | 0            | 3.2          | 3.2          | 5.15         | 52                             | 0.02          | 18           | 0            | 19.36                     | 20.27         | 8.83          | 0.52         |
| 364            | Омлет натуральный                 | 110          | 11                   | 6.3          | 18.4         | 0            | 2.04         | 218                            | 0.06          | 0.38         | 0.26         | 83.4                      | 182.5         | 13.9          | 2            |
|                | Хлеб пшеничный                    | 50           | 4.15                 | 0            | 0.65         | 0.65         | 24           | 113.5                          | 0.8           | 0            | 0            | 13                        | 42.5          | 16.5          | 4.9          |
| 434            | Чай с лимоном                     | 200          | 0.26                 | 0            | 0            | 0            | 15.22        | 59                             | 0             | 2.9          | 0            | 8.05                      | 9.78          | 5.24          | 0.9          |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>16.36</b>         | <b>6.3</b>   | <b>22.25</b> | <b>3.85</b>  | <b>46.41</b> | <b>442.5</b>                   | <b>0.88</b>   | <b>21.28</b> | <b>0.26</b>  | <b>123.81</b>             | <b>255.05</b> | <b>44.47</b>  | <b>8.32</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |              |                      |              |              |              |              |                                |               |              |              |                           |               |               |              |
| 1              | Салат "Школьный"                  | 60           | 0.71                 | 0            | 3.07         | 3.07         | 2.11         | 39                             | 0.02          | 15.2         | 0            | 19.2                      | 19.5          | 9.5           | 0.4          |
| 126            | Суп картофельный с фасолью        | 200          | 4.42                 | 1.6          | 3.8          | 0.48         | 15.52        | 116                            | 0.15          | 9.89         | 0.016        | 36.9                      | 111.25        | 30.3          | 1.45         |
| 259            | Тефтели рыбные с соусом           | 80/40        | 8.15                 | 9.2          | 3.2          | 4.2          | 12           | 100                            | 0             | 3.2          | 0.01         | 43                        | 130           | 15            | 0.01         |
| 443            | Картофельное пюре                 | 150          | 1.44                 | 0            | 2.48         | 4.9          | 9.8          | 69.3                           | 0.06          | 11.53        | 0.013        | 30.8                      | 42.98         | 15.32         | 0.62         |
| 305            | Компот из сухофруктов             | 200          | 0                    | 0            | 0            | 0            | 9.98         | 104                            | 0             | 0            | 0            | 0.2                       | 0             | 0             | 0.03         |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3.32                 | 0            | 0.52         | 0.52         | 19.2         | 90.8                           | 0.064         | 0            | 0            | 10.4                      | 34            | 13.2          | 0.79         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | 60           | 4                    | 0            | 1.62         | 1.62         | 23.4         | 112.6                          | 0.7           | 0            | 0            | 17                        | 67.2          | 22.8          | 1.26         |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>22.04</b>         | <b>10.8</b>  | <b>14.69</b> | <b>14.79</b> | <b>92.01</b> | <b>631.7</b>                   | <b>0.994</b>  | <b>39.82</b> | <b>0.039</b> | <b>157.5</b>              | <b>404.93</b> | <b>106.12</b> | <b>4.56</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                   |              |                      |              |              |              |              |                                |               |              |              |                           |               |               |              |
| 486            | Варенка молочная                  | 50           | 4.74                 | 0.56         | 1.09         | 0.8          | 28.5         | 145                            | 0.07          | 0.26         | 0            | 33.09                     | 54.32         | 9.55          | 0.52         |
| 411            | Кефир с сахаром                   | 200          | 5.6                  | 5.6          | 6.4          | 0            | 15.18        | 145                            | 0.06          | 1.4          | 0.04         | 240.14                    | 190           | 28            | 0.22         |
|                | Фрукты свежие                     | 100          | 0.4                  | 0            | 0            | 0            | 11.3         | 46                             | 0.01          | 13           | 0            | 16                        | 13            | 10            | 2.5          |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>10.74</b>         | <b>6.16</b>  | <b>7.49</b>  | <b>0.8</b>   | <b>43.68</b> | <b>290</b>                     | <b>0.13</b>   | <b>1.66</b>  | <b>0.04</b>  | <b>273.23</b>             | <b>244.32</b> | <b>37.55</b>  | <b>0.74</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>              |              | <b>49.14</b>         | <b>23.26</b> | <b>44.43</b> | <b>19.44</b> | <b>182.1</b> | <b>1364.2</b>                  | <b>2.004</b>  | <b>62.76</b> | <b>0.339</b> | <b>554.54</b>             | <b>904.3</b>  | <b>188.14</b> | <b>13.62</b> |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № пор.         | Прием пищи,<br>наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |                |               |                | Энергетическая ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |                |               | Минеральные вещества (мг) |               |                |               |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------------------|------------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|
|                |  |              | Белки                |              | Жиры           |               | Углевод<br>ы   |                                   | B1               | C              | A             | Ca                        | P             | Mg             | Fe            |
|                |  |              | Общие                | Животные     | Общие          | Растительные  |                |                                   |                  |                |               |                           |               |                |               |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |                |               |                |                                   |                  |                |               |                           |               |                |               |
| 287            | Сардельки (сардельки) отварные (говяжьи)     | 80           | 15.2                 | 15.2         | 14             | 0             | 0.17           | 187.2                             | 0.22             | 26             | 0             | 13.44                     | 161.8         | 27.77          | 1.97          |
| 71             | Салат из кукурузы с картофелем               | 60           | 1.56                 | 0.48         | 1.08           | 0.09          | 10.89          | 27                                | 0.01             | 4.65           | 0.02          | 5.27                      | 49.16         | 0.01           | 0.39          |
| 447            | Макаронные изделия отварные                  | 150          | 5.4                  | 0            | 4.98           | 0.45          | 34.87          | 211.5                             | 0.12             | 0              | 0.03          | 40.95                     | 60            | 24.6           | 0.99          |
|                | Хлеб пшеничный                               | 50           | 4.15                 | 0            | 0.65           | 0.65          | 24             | 113.5                             | 0.8              | 0              | 0             | 13                        | 42.5          | 16.5           | 4.9           |
| 433            | Чай с сахаром                                | 200          | 0.2                  | 0            | 0              | 0             | 15.01          | 57                                | 0                | 0.1            | 0             | 5.25                      | 8.24          | 4.4            | 0.86          |
|                | <b>Итого</b>                                 |              | <b>26.51</b>         | <b>15.68</b> | <b>20.71</b>   | <b>1.19</b>   | <b>84.94</b>   | <b>596.2</b>                      | <b>1.15</b>      | <b>30.75</b>   | <b>0.05</b>   | <b>77.91</b>              | <b>321.7</b>  | <b>73.28</b>   | <b>9.11</b>   |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |                |               |                |                                   |                  |                |               |                           |               |                |               |
| 2              | Инжирет овощной                              | 60           | 0.74                 | 0            | 6.08           | 6.06          | 4.48           | 76                                | 0.029            | 5.6            | 0             | 14.7                      | 24.3          | 11.1           | 0.47          |
| 103            | Рапсовый ленинградский со сметаной           | 200/15       | 1.92                 | 2            | 4.376          | 12.184        | 15.23          | 98.4                              | 0.11             | 26.26          | 0.03          | 33.65                     | 68.55         | 28.17          | 1.05          |
| 133            | Гуляш м/говядина                             | 50/50        | 15.504               | 31.8         | 6.7392         | 0             | 4.5984         | 141.12                            | 0.096            | 2.9952         | 0.0192        | 16.253                    | 171.49        | 24.624         | 8.496         |
| 145            | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 8.7                  | 0            | 6.6            | 1.35          | 43             | 27                                | 0.06             | 23.2           | 0.022         | 31.8                      | 37.5          | 15.8           | 0.57          |
| 198            | Панноч из плодов шиповника                   | 200          | 0.68                 | 0            | 0.28           | 0             | 18.98          | 81.98                             | 0.02             | 100            | 0.036         | 21.34                     | 116.05        | 41.382         | 0.62          |
|                | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3.32                 | 0            | 0.52           | 0.52          | 19.2           | 90.8                              | 0.064            | 0              | 0             | 10.4                      | 34            | 13.2           | 0.79          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                         | 60           | 4                    | 0            | 1.62           | 1.62          | 23.4           | 112.6                             | 0.7              | 0              | 0             | 17                        | 67.2          | 22.8           | 1.26          |
|                | <b>Итого</b>                                 |              | <b>34.864</b>        | <b>33.8</b>  | <b>26.2152</b> | <b>21.734</b> | <b>128.888</b> | <b>627.9</b>                      | <b>1.079</b>     | <b>158.055</b> | <b>0.1072</b> | <b>145.14</b>             | <b>519.09</b> | <b>157.076</b> | <b>13.256</b> |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |                |               |                |                                   |                  |                |               |                           |               |                |               |
| 64             | Молоко кипяченое                             | 200          | 5.9                  | 5.9          | 6.75           | 0             | 9.91           | 122                               | 0.08             | 2.74           | 0.04          | 253.2                     | 189.9         | 29.54          | 0.12          |
| 71             | Пирожок печеный слобный с картофелем и луком | 75           | 2.9                  | 0.3          | 4.2            | 0.4           | 24.2           | 160                               | 0.1              | 4.77           | 0.01          | 17.79                     | 68.33         | 13.43          | 0.93          |
|                | Фрукты свежие                                | 100          | 0.4                  | 0            | 0              | 0             | 11.3           | 46                                | 0.01             | 13             | 0             | 16                        | 13            | 10             | 2.5           |
|                | <b>Итого</b>                                 |              | <b>9.2</b>           | <b>6.2</b>   | <b>10.95</b>   | <b>0.4</b>    | <b>34.11</b>   | <b>282</b>                        | <b>0.18</b>      | <b>7.51</b>    | <b>0.05</b>   | <b>270.99</b>             | <b>258.23</b> | <b>42.97</b>   | <b>1.05</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                         |              | <b>70.574</b>        | <b>55.68</b> | <b>57.8752</b> | <b>23.324</b> | <b>247.938</b> | <b>1506.1</b>                     | <b>2.409</b>     | <b>196.315</b> | <b>0.2072</b> | <b>494.04</b>             | <b>1099</b>   | <b>273.326</b> | <b>23.416</b> |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

нед

| № рец.         | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                   |              | Белки                |              | Жиры         |              | Углеводы      |                                | B1            | C            | A            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
|                |                                   |              | Общие                | Животные     | Общие        | Растительные |               |                                |               |              |              |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b> |                                   |              |                      |              |              |              |               |                                |               |              |              |                           |               |               |              |
| 13             | Огурец соленый                    | 30           | 0.24                 | 0            | 0.03         | 0.03         | 0.48          | 8                              | 0             | 1.5          | 0            | 6.9                       | 7.2           | 4.2           | 0.18         |
| 315            | Жаркое по-домашнему               | 50/125       | 18.8                 | 13.6         | 6.34         | 0            | 17.95         | 205                            | 0.2           | 22.56        | 0.015        | 23.85                     | 232.48        | 45.07         | 2.78         |
|                | Хлеб пшеничный                    | 50           | 4.15                 | 0            | 0.65         | 0.65         | 24            | 113.5                          | 0.8           | 0            | 0            | 13                        | 42.5          | 16.5          | 4.9          |
| 426            | Какао на молоке сухом             | 200          | 3.32                 | 2.76         | 3.54         | 0.32         | 25.32         | 140                            | 0.04          | 1.08         | 0.28         | 221.14                    | 185.42        | 31.78         | 0.7          |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>26.51</b>         | <b>16.36</b> | <b>10.56</b> | <b>1</b>     | <b>67.75</b>  | <b>466.5</b>                   | <b>1.04</b>   | <b>25.14</b> | <b>0.295</b> | <b>264.89</b>             | <b>467.6</b>  | <b>97.55</b>  | <b>8.56</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |              |                      |              |              |              |               |                                |               |              |              |                           |               |               |              |
| 40             | Салат "Витаминный" с маслом       | 60           | 0.72                 | 0            | 3.09         | 0            | 6.4           | 56                             | 0.01          | 16.42        | 0            | 25.7                      | 16            | 9.92          | 0.61         |
| 125            | Суп картофельный рыбные консервы  | 200          | 5.93                 | 5.12         | 3.8          | 3.28         | 16            | 124.8                          | 0.13          | 19.44        | 0.24         | 22.87                     | 113.24        | 32.24         | 1.1          |
| 449            | Рис припущенный                   | 150          | 3.69                 | 0            | 4.84         | 0.41         | 37.51         | 213                            | 0.03          | 0            | 0.03         | 4.83                      | 79.74         | 26.26         | 0.53         |
| 328            | Шницель натуральный м / говядина  | 80           | 15.29                | 11           | 25.1         | 0.15         | 8.75          | 324                            | 0.074         | 0            | 0.042        | 21.65                     | 147.8         | 26.43         | 1.44         |
| 126            | Компот из кураги                  | 200          | 1.3                  | 0            | 0            | 0            | 23.73         | 96                             | 0.02          | 1            | 0            | 40.2                      | 36.5          | 26.25         | 0.83         |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3.32                 | 0            | 0.52         | 0.52         | 19.2          | 90.8                           | 0.064         | 0            | 0            | 10.4                      | 34            | 13.2          | 0.79         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | 60           | 4                    | 0            | 1.62         | 1.62         | 23.4          | 112.6                          | 0.7           | 0            | 0            | 17                        | 67.2          | 22.8          | 1.26         |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>34.25</b>         | <b>16.12</b> | <b>38.97</b> | <b>5.98</b>  | <b>134.99</b> | <b>1017.2</b>                  | <b>1.028</b>  | <b>36.86</b> | <b>0.312</b> | <b>142.65</b>             | <b>494.48</b> | <b>157.1</b>  | <b>6.56</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                   |              |                      |              |              |              |               |                                |               |              |              |                           |               |               |              |
| 323            | Пловка "Летонская с сыром"        | 50           | 5.95                 | 5.95         | 9.34         | 0            | 46            | 191                            | 0.05          | 0.19         | 0.04         | 129.24                    | 97.75         | 11.12         | 0.57         |
| 431            | Чай с молоком натуральным         | 200          | 1.6                  | 1.4          | 1.6          | 0            | 17.3          | 86                             | 0.02          | 0.72         | 0.01         | 63.6                      | 50.76         | 10.08         | 0.62         |
|                | Фрукты свежие                     | 100          | 0.4                  | 0            | 0            | 0            | 11.3          | 46                             | 0.01          | 13           | 0            | 16                        | 13            | 10            | 2.5          |
|                | <b>Итого</b>                      |              | <b>7.95</b>          | <b>7.35</b>  | <b>10.94</b> | <b>0</b>     | <b>63.3</b>   | <b>277</b>                     | <b>0.07</b>   | <b>0.91</b>  | <b>0.05</b>  | <b>192.84</b>             | <b>148.51</b> | <b>21.2</b>   | <b>1.19</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>              |              | <b>68.71</b>         | <b>39.83</b> | <b>60.47</b> | <b>6.98</b>  | <b>266.04</b> | <b>1760.7</b>                  | <b>2.138</b>  | <b>62.91</b> | <b>0.657</b> | <b>600.38</b>             | <b>1110.6</b> | <b>275.85</b> | <b>16.31</b> |

Химический состав рационов по дням недели.

Возрастная категория: 7-11 лет

| П. №                  | Дни недели             | Пищевые вещества (г) |          |         |              |          | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |         |
|-----------------------|------------------------|----------------------|----------|---------|--------------|----------|--------------------------------|---------------|---------|---------|---------------------------|--------|--------|---------|
|                       |                        | Белки                |          | Жиры    |              |          |                                | B1            | C       | A       | Ca                        | P      | Mg     | Fe      |
|                       |                        | Общие                | Животные | Общие   | Растительные | Углеводы |                                |               |         |         |                           |        |        |         |
| <b>Неделя: первая</b> |                        |                      |          |         |              |          |                                |               |         |         |                           |        |        |         |
| 1                     | Понедельник            | 58.08                | 26.18    | 70.9    | 15.14        | 267.8    | 1936.2                         | 1.35          | 37.935  | 0.22    | 799.56                    | 865.46 | 214.33 | 10.32   |
| 2                     | Вторник                | 72.21                | 44.4     | 59.14   | 9.215        | 266.29   | 1657.9                         | 1.98          | 58.64   | 0.29    | 684.47                    | 1015.5 | 210.05 | 13.86   |
| 3                     | Среда                  | 49.92                | 40.4     | 60.89   | 24.277       | 251.69   | 1723.8                         | 2.05          | 50.4    | 0.17    | 368.63                    | 775.27 | 223.2  | 14.576  |
| 4                     | Четверг                | 62.6                 | 27.45    | 76.912  | 16.08        | 237.2    | 1783.46                        | 2.25          | 108.01  | 0.244   | 733.77                    | 987.44 | 276.1  | 16.09   |
| 5                     | Пятница                | 63.35                | 20.26    | 46.182  | 12.1         | 221.4    | 1534.72                        | 2.254         | 150.5   | 0.183   | 558.2                     | 902.88 | 291.93 | 15.316  |
|                       | Всего за неделю        | 306.16               | 158.69   | 314.024 | 76.812       | 1244.4   | 8636.08                        | 9.884         | 405.485 | 1.107   | 3144.6                    | 4546.6 | 1215.6 | 70.162  |
| <b>Неделя: вторая</b> |                        |                      |          |         |              |          |                                |               |         |         |                           |        |        |         |
| 6                     | Понедельник            | 48.17                | 37.95    | 77.9    | 47.66        | 253.07   | 1766.3                         | 1.8           | 25.025  | 0.327   | 563.44                    | 821.39 | 208.49 | 9.84    |
| 7                     | Вторник                | 64.98                | 28.5     | 55.32   | 10.48        | 229.1    | 1658.6                         | 1.97          | 105.42  | 0.314   | 635.2                     | 1113.4 | 219.9  | 14.686  |
| 8                     | Среда                  | 50.91                | 23.96    | 44.62   | 20.34        | 178.1    | 1450.2                         | 2.094         | 60.125  | 0.344   | 549.49                    | 918.42 | 195.9  | 12.83   |
| 9                     | Четверг                | 70.34                | 55.2     | 55.9    | 23.234       | 227.4    | 1522.12                        | 2.644         | 73.12   | 476.74  | 476.74                    | 1182.6 | 369.05 | 27.611  |
| 10                    | Пятница                | 69.59                | 39.83    | 61.43   | 6.98         | 247.7    | 1707.7                         | 2.158         | 63.78   | 559.24  | 559.24                    | 1060.2 | 265.07 | 15.7    |
|                       | Всего за неделю        | 303.99               | 185.44   | 295.17  | 108.694      | 1135.4   | 8104.92                        | 10.666        | 327.47  | 1036.97 | 2784.1                    | 5096   | 1258.4 | 80.667  |
|                       | Итого за 10 дней       | 610.15               | 344.13   | 609.194 | 185.506      | 2379.8   | 16741                          | 20.55         | 732.955 | 1038.07 | 5928.7                    | 9642.6 | 2474   | 150.829 |
|                       | В среднем за один день | 62.25                | 32.64    | 60.65   | 12.73        | 248.93   | 1718                           | 2.154         | 63.43   | 0.36    | 619.14                    | 876.8  | 244.31 | 16.73   |

Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений 7-11 лет

| Наименование продуктов               | нормы по брутто | 1     | 2     | 3    | 4     | 5    | 6    | 7   | 8   | 9    | 10   | за 10 дней | 1 д    |      |
|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|------|-------|------|------|-----|-----|------|------|------------|--------|------|
| Хлеб (рж)                            | 80              | 60    | 60    | 60   | 60    | 60   | 60   | 60  |     | 60   | 60   | 540        | 54     | 48   |
| Хлеб(пш)                             | 150             | 97    | 45    | 90   | 90    | 90   | 190  | 115 | 98  | 90   | 90   | 995        | 99,5   | 90   |
| мука                                 | 15              |       | 2,5   | 5    | 1,8   | 6    |      | 1,8 |     |      |      | 17,1       | 1,71   | 9    |
| крупы                                | 45              | 57    | 79,4  | 36,4 | 4     | 34   | 10   | 14  |     | 75,4 | 33,4 | 343,6      | 34,36  | 27   |
| макаронны                            | 15              | 52,5  |       | 16   | 52,5  |      |      |     |     | 52,2 |      | 105        | 10,5   | 9    |
| картофель                            | 250             | 40    | 32    | 200  | 113,9 | 241  | 73,6 | 53  | 261 | 251  | 213  | 1478,1     | 147,81 | 150  |
| овощи свеж                           | 350             | 121,9 | 165,2 | 265  | 388,6 | 122  | 189  | 325 | 173 | 101  | 170  | 2019,9     | 201,99 | 210  |
| фрукты                               | 200             | 100   | 100   | 100  | 100   | 100  | 100  | 100 | 100 | 100  | 100  |            |        | 120  |
| фрукты сух                           | 15              | 25    | 20    | 20   |       | 20   |      | 12  |     | 20   | 20   | 137        | 13,7   | 9    |
| соки                                 | 200             |       |       |      |       |      |      |     |     |      |      |            |        | 120  |
| мясо жилованное(мясо на кости)1 кат. | 77              | 80    | 86    | 69   |       | 107  | 80   |     |     |      | 116  | 537,64     | 53,764 | 46,2 |
| цыплята                              | 40              |       |       | 190  | 15,7  |      |      | 80  |     |      |      | 285,7      | 28,57  | 24   |
| рыба                                 | 60              |       |       | 148  |       | 55   |      |     | 105 |      | 2,08 | 310,08     | 31,008 | 36   |
| колбаса                              | 15              |       |       |      |       |      |      |     |     | 80   |      | 80         | 8      | 9    |
| молоко                               | 300             | 129   | 12    | 28   | 12    | 52   | 126  | 51  | 86  | 39   | 0,74 | 535,74     | 53,574 | 180  |
| кисл.мол                             | 150             | 200   |       |      | 200   |      |      |     | 200 |      |      | 600        | 60     | 90   |
| творог                               | 50              |       | 113   |      |       |      |      | 75  |     |      |      | 188        | 18,8   | 30   |
| сыр                                  | 10              | 23,1  |       |      |       |      | 40   |     |     |      |      | 63,1       | 6,31   | 6    |
| сметана                              | 10              | 8     | 22    |      | 8     |      | 8    | 12  |     | 8    |      | 66         | 6,6    | 2,4  |
| масло слив                           | 30              | 31,2  | 34,25 | 17,3 | 15    | 10,3 | 10,3 | 13  | 7   | 22   | 9,1  | 159,06     | 15,906 | 18   |
| масло раст                           | 15              | 6,1   | 17    | 6    | 18    | 18   | 10   | 15  | 9   | 5    | 11   | 115,1      | 11,51  | 9    |
| яйцо                                 | 1шт             | ~     | 10шт  |      |       |      |      | 4шт | 2шт |      |      | 17         | 1,7    | 1шт  |
| сахар                                | 40              | 21    | 46    | 33   | 39,5  | 17,5 | 36   | 25  | 33  | 22   | 42   | 315        | 31,5   | 24   |
| конд.из                              | 10              |       |       |      |       |      |      |     |     |      |      |            |        | 6    |
| чай                                  | 0,4             | 0,6   | 0,6   | 0,6  | 0,6   | 0,1  | 0,6  | 0,6 | 0,6 |      |      | 3,1        | 0,31   | 0,24 |
| соль                                 | 5               | 3,2   |       | 1,6  | 3,7   | 4,2  | 2    | 1,5 | 4   | 2,3  | 2,5  | 13,1       | 1,31   | 3    |
| дрожжи                               | 1               | 1,7   | 0,6   | 2,05 | 0,95  | 2,05 | 2,8  | 1   | 1   | 2,2  |      | 12,65      | 1,265  | 0,6  |
| какао                                | 1,2             |       |       |      | 4     |      | 4    |     |     |      | 4    | 12         | 1,2    | 0,72 |