

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с. Р.Камешкир



# МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с. Р.Камешкир

возрастная категория с 7 до 11 лет

на 2025- 2026г



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |  |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|           |                                              |                 | Б                | Ж            | У             |                                      | В1          | С            | А             | Е           | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |  |
|           | <b>Завтрак</b>                               |                 |                  |              |               |                                      |             |              |               |             |                      |               |               |              |  |
| 173       | Каша вязкая молочная из<br>пшеницы с сахаром | 220             | 9,1              | 9,1          | 46,6          | 352                                  | 0,17        | 0,96         | 54,80         | 2,37        | 147,07               | 221,30        | 44,33         | 2,37         |  |
| 377       | Чай с лимоном                                | 200             | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62,00                                | -           | 2,83         | -             | -           | 14                   | 4,4           | 2,4           | 0,36         |  |
| 15        | Сыр порциями                                 | 15              | 3,48             | 4,43         | 0             | 36,4                                 | 0,01        | 0,21         | 39            |             | 132                  | 75            | 5,25          | 0,15         |  |
| 10        | Масло сливочное (порциями)                   | 10              | 0,08             | 5,25         | 0,13          | 66                                   |             | -            | 40            |             | 2,4                  | 3             | 0             | 0,02         |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,37             | 0,3          | 11,32         | 70,14                                | 0,03        | -            | -             | 0,39        | 6,9                  | 26,1          | 9,9           | 0,33         |  |
| 338       | Яблоко свежее                                | 100             | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 65,2                                 | 0,03        | 10           | 0             |             | 10                   | 75,8          | 9             | 2,2          |  |
|           | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>565</b>      | <b>15,56</b>     | <b>19,5</b>  | <b>83,05</b>  | <b>651,74</b>                        | <b>0,24</b> | <b>14,00</b> | <b>133,80</b> | <b>2,76</b> | <b>312,37</b>        | <b>405,60</b> | <b>70,88</b>  | <b>5,43</b>  |  |
|           | <b>Обед</b>                                  |                 |                  |              |               |                                      |             |              |               |             |                      |               |               |              |  |
| 29        | Салат из свежих овощей                       | 100             | 1,09             | 0,60         | 22,30         | 73,90                                | 0,10        | 4,10         | 0,00          | -           | 31,70                | 56,10         | 33,40         | 1,00         |  |
| 103       | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями  | 200             | 7,42             | 5,67         | 13,71         | 135,36                               | 0,10        | 6,60         | 5,00          | 0,33        | 29,43                | 89,07         | 26,60         | 1,32         |  |
| 291       | Плов из птицы                                | 210             | 18,80            | 17,00        | 35,69         | 377,00                               | 0,06        | 1,01         | 48,00         | -           | 45,10                | 199,30        | 47,50         | 2,19         |  |
| 342       | Компот из свежих плодов                      | 200             | 0,20             | 0,20         | 27,88         | 114,60                               | 0,01        | 0,90         | -             | -           | 14,18                | 5,14          | 5,14          | 0,95         |  |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30              | 1,68             | 0,32         | 14,82         | 68,97                                | 0,04        | -            | -             | 0,27        | 6,90                 | 31,80         | 7,50          | 0,93         |  |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30              | 1,68             | 0,32         | 14,82         | 68,97                                | 0,04        | -            | -             | 0,27        | 6,90                 | 31,80         | 7,50          | 0,93         |  |
|           | <b>Итого за обед</b>                         | <b>770</b>      | <b>30,87</b>     | <b>24,11</b> | <b>129,22</b> | <b>838,80</b>                        | <b>0,34</b> | <b>12,61</b> | <b>53,00</b>  | <b>0,87</b> | <b>134,21</b>        | <b>413,21</b> | <b>127,64</b> | <b>7,32</b>  |  |
|           | <b>Всего за день</b>                         | <b>1335</b>     | <b>46,43</b>     | <b>43,61</b> | <b>212,27</b> | <b>1490,54</b>                       | <b>0,58</b> | <b>26,61</b> | <b>186,80</b> | <b>3,63</b> | <b>446,58</b>        | <b>818,81</b> | <b>198,52</b> | <b>12,75</b> |  |



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |      |    | Минеральные вещества |    |        |        |        |       |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|------|----|----------------------|----|--------|--------|--------|-------|
|           |                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | С     | А      | Е    | Ca | P                    | Mg | Fe     |        |        |       |
|           | Завтрак                                      |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |    |                      |    |        |        |        |       |
| 204       | Макароны отварные с<br>сыром                 | 200,00          | 11,90            | 15,92 | 34,11  | 334,40                               | 0,08     | 0,22  | 115,20 |      |    |                      |    | 295,20 | 202,80 | 20,32  | 1,23  |
| 379       | Кофейный напиток с<br>молоком                | 200,00          | 3,90             | 2,60  | 15,94  | 100,60                               | 0,04     | 1,30  | 20,00  | -    |    |                      |    | 125,80 | 90,00  | 14,00  | 0,13  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                               | 30,00           | 2,37             | 0,30  | 11,32  | 70,14                                | 0,03     | -     | -      | 0,39 |    |                      |    | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,33  |
| ПР        | Зефир                                        | 50,00           | 0,13             | 0,13  | 16,00  | 64,51                                | 0,00     |       |        |      |    |                      |    | 5,36   | 2,64   | 1,36   | 0,24  |
| 341       | Мандарин                                     | 100,00          | 0,96             | 0,21  | 8,68   | 40,50                                | 0,54     | 38,00 | 0,00   | 0,00 |    |                      |    | 36,43  | 17,00  | 13,93  | 0,10  |
|           | Итого за завтрак                             | 580,00          | 19,26            | 19,16 | 86,05  | 610,15                               | 0,69     | 39,52 | 135,20 | 0,39 |    |                      |    | 469,69 | 338,54 | 59,51  | 2,04  |
|           | Обед                                         |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |    |                      |    |        |        |        |       |
| 67        | Винегрет овощной                             | 100,00          | 1,40             | 10,04 | 7,29   | 125,10                               | 0,05     | 9,63  |        | 2,36 |    |                      |    | 31,23  | 43,30  | 23,40  | 1,02  |
| 88        | Щи из свежей капусты с<br>картофелем(мясные) | 200,00          | 8,51             | 6,87  | 9,60   | 115,30                               | 0,07     | 14,91 | 0,00   |      |    |                      |    | 37,94  | 96,35  | 25,37  | 0,80  |
| 199       | Гороховое пюре с маслом                      | 150,00          | 9,70             | 6,39  | 32,69  | 238,00                               | 0,33     | 0,00  | 15,00  | -    |    |                      |    | 63,14  | 142,05 | 41,13  | 3,13  |
| 280       | Котлеты "Аппетитные"                         | 90,00           | 10,50            | 16,49 | 9,90   | 147,42                               | 0,18     | 0,91  | 16,80  |      |    |                      |    | 22,88  | 86,90  | 17,88  | 0,88  |
| 376       | Чай с сахаром                                | 200,00          | 0,07             | 0,02  | 15,00  | 60,00                                | 0,00     | 0,03  | 0,00   |      |    |                      |    | 11,10  | 2,80   | 1,40   | 0,280 |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                        | 30,00           | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -     | -      | 0,27 |    |                      |    | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,93  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                        | 30,00           | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -     | -      | 0,27 |    |                      |    | 6,90   | 31,80  | 7,50   | 0,93  |
|           | Итого за обед                                | 800,00          | 33,54            | 39,03 | 104,12 | 823,76                               | 0,71     | 25,48 | 31,80  | 2,90 |    |                      |    | 180,09 | 435,00 | 124,18 | 7,97  |
|           | Всего за день                                | 1350,00         | 52,80            | 58,19 | 190,17 | 1433,91                              | 1,40     | 65,00 | 167,00 | 3,29 |    |                      |    | 649,78 | 773,54 | 183,69 | 10,01 |



День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |      |        | Минеральные вещества |        |       |  |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|------|--------|----------------------|--------|-------|--|
|           |                                          |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | С     | А      | Е    | Ca     | P                    | Mg     | Fe    |  |
|           | <b>Завтрак</b>                           |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |        |                      |        |       |  |
| 171       | Каша рассыпчатая гречневая с сахаром     | 210             | 9,85             | 11,55 | 39,84  | 320,00                               | 0,21     | 0,00  | 40,00  | 0,10 | 26,69  | 210,35               | 140,52 | 4,76  |  |
| 382       | Какао с молоком                          | 200             | 4,06             | 3,54  | 17,58  | 118,60                               | 0,06     | 1,58  | 24,40  | -    | 152,22 | 124,56               | 21,30  | 0,48  |  |
| 15        | Сыр порциями                             | 15              | 3,48             | 4,43  | 0      | 54,6                                 | 0,01     | 0,21  | 39     |      | 132    | 75                   | 5,25   | 0,15  |  |
| 10        | Масло сливочное (порциями)               | 10              | 0,08             | 5,25  | 0,13   | 66                                   |          | -     | 40     |      | 2,4    | 3                    | 0      | 0,02  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,37             | 0,30  | 11,32  | 70,14                                | 0,03     | -     | -      | 0,39 | 6,90   | 26,10                | 9,90   | 0,33  |  |
| 338       | яблоки свежие                            | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                                | 0,03     | 10,00 | 0,00   | 0,00 | 16,00  | 11,00                | 9,00   | 2,20  |  |
|           | Итого за завтрак                         | 565,00          | 20,24            | 25,47 | 78,67  | 676,34                               | 0,34     | 11,79 | 143,40 | 0,49 | 336,21 | 450,01               | 185,97 | 7,94  |  |
|           | <b>Обед</b>                              |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |        |                      |        |       |  |
| 45        | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100             | 1,31             | 3,25  | 6,47   | 60,40                                | 0,02     | 17,09 | 0,00   | 2,95 | 24,97  | 28,31                | 15,09  | 0,47  |  |
| 102       | Суп картофельный с горохом               | 200             | 9,66             | 7,62  | 13,06  | 159,36                               | 0,19     | 4,65  | 5,00   | 1,96 | 40,21  | 105,49               | 33,24  | 2,07  |  |
| 304       | Рис отварной                             | 150             | 3,65             | 5,37  | 36,68  | 209,70                               | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,72 | 1,37   | 60,94                | 16,33  | 0,53  |  |
| 354       | Соус                                     | 30              | 0,47             | 1,03  | 2,04   | 27,64                                | 0,00     |       | 10,00  |      | 0,02   | 2,00                 |        | 0,01  |  |
| 234       | Котлеты рыбные                           | 90              | 6,88             | 6,20  | 9,61   | 116,00                               | 0,05     | 0,34  | 14,80  | 1,84 | 44,13  | 99,55                | 22,33  | 0,79  |  |
| 349       | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,14  | 132,80                               | 0,02     | 0,73  |        |      | 32,48  | 23,44                | 17,46  | 0,69  |  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                    | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -     | -      | 0,27 | 6,90   | 31,80                | 7,50   | 0,93  |  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                    | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -     | -      | 0,27 | 6,90   | 31,80                | 7,50   | 0,93  |  |
|           | Итого за обед                            | 810,00          | 25,99            | 24,20 | 129,64 | 843,84                               | 0,38     | 22,81 | 29,80  | 8,01 | 156,98 | 383,33               | 119,45 | 6,42  |  |
|           | Всего за день                            | 1375,00         | 46,23            | 49,67 | 208,31 | 1520,18                              | 0,71     | 34,60 | 173,20 | 8,50 | 493,19 | 833,34               | 305,42 | 14,36 |  |



День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, Наименование                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая (ккал) | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |      |  |
|--------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|------|--|
|        |                                          |              | Б                | Ж     | У      |                       | B1       | C      | A      | E     | Ca     | P                    | Mg     | Fe   |  |
|        | <b>Завтрак</b>                           |              |                  |       |        |                       |          |        |        |       |        |                      |        |      |  |
| 181    | Каша молочная из манной крупы            | 210          | 8,50             | 5,47  | 42,23  | 225,00                | 0,08     | 1,17   | 18,00  | 0,10  | 131,67 | 115,19               | 20,30  | 0,48 |  |
| 3      | Бутерброд с сыром                        | 50           | 5,80             | 8,30  | 14,83  | 157,00                | 0,04     | 0,11   | 59,00  | 0,39  | 139,20 | 96,00                | 9,45   | 0,49 |  |
| 379    | Кофейный напиток с молоком               | 200          | 3,90             | 2,60  | 15,94  | 100,60                | 0,04     | 1,30   | 20,00  | 0,00  | 125,80 | 90,00                | 14,00  | 0,13 |  |
| 341    | Мандарин                                 | 100          | 0,96             | 0,21  | 8,68   | 40,50                 | 0,54     | 38,00  |        | 0,17  | 36,43  | 17,00                | 13,93  | 0,10 |  |
|        |                                          |              |                  |       |        |                       |          |        |        |       |        |                      |        |      |  |
|        | <b>Итого за завтрак</b>                  | 560          | 19,16            | 16,58 | 81,68  | 523,10                | 0,70     | 40,58  | 97,00  | 0,66  | 433,10 | 318,19               | 57,68  | 1,20 |  |
|        | <b>Обед</b>                              |              |                  |       |        |                       |          |        |        |       |        |                      |        |      |  |
| 49     | Салат витаминный                         | 100          | 1,57             | 6,02  | 8,79   | 95,70                 | 0,05     | 32,90  | -      | 3,04  | 31,90  | 33,86                | 16,64  | 0,57 |  |
| 104    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200          | 7,83             | 7,56  | 13,59  | 118,80                | 0,12     | 9,87   | 3,96   | -     | 25,52  | 103,97               | 32,01  | 1,29 |  |
| 295    | Наггетсы                                 | 90           | 11,50            | 9,24  | 15,70  | 183,00                | 0,08     | 0,12   | 23,00  | 0,95  | 35,00  | 133,10               | 25,70  | 1,20 |  |
| 309    | Макаронные изделия отварные              | 150          | 5,52             | 4,52  | 26,45  | 168,45                | 0,06     | 0,00   | 15,00  | 1,95  | 4,86   | 37,17                | 21,12  | 1,11 |  |
| 354    | Соус                                     | 30           | 0,47             | 1,03  | 2,04   | 27,64                 | 0,00     |        |        | 10,00 | 0,02   | 2,00                 |        | 0,01 |  |
| 388    | Напиток из плодов шиповника              | 200          | 0,70             | 0,20  | 16,60  | 88,20                 | 0,01     | 21,30  | -      | -     | 21,34  | 3,44                 | 3,44   | 0,63 |  |
| ПР     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                 | 0,04     | -      | -      | 0,27  | 6,90   | 31,80                | 7,50   | 0,93 |  |
| ПР     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                 | 0,04     | -      | -      | 0,27  | 6,90   | 31,80                | 7,50   | 0,93 |  |
|        |                                          |              |                  |       |        |                       |          |        |        |       |        |                      |        |      |  |
|        | <b>Итого за обед</b>                     | 800          | 30,95            | 29,21 | 112,81 | 819,73                | 0,40     | 64,19  | 41,96  | 16,48 | 132,44 | 377,14               | 113,91 | 6,67 |  |
|        | <b>Всего за день</b>                     | 1300         | 50,11            | 45,79 | 194,49 | 1342,83               | 1,10     | 104,77 | 138,96 | 17,14 | 565,54 | 695,33               | 171,59 | 7,87 |  |



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>ре. | Прием пищи,<br>Наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |      | Минеральные вещества |         |        |    |       |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|------|----------------------|---------|--------|----|-------|
|          |                                             |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | С     | А      | Е    | Ca                   | P       | Mg     | Fe |       |
|          | Завтрак                                     |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |                      |         |        |    |       |
| 210      | Омлет натуральный                           | 150             | 13,48            | 15,7  | 3,06   | 291,2                                | 0,104    | 0,26  | 125,5  | 0,92 | 103,64               | 226,9   | 16,22  |    | 2,65  |
| 382      | Какао с молоком                             | 200             | 4,06             | 3,54  | 17,58  | 118,6                                | 0,056    | 1,58  | 24,4   | -    | 152,2                | 124,6   | 21,3   |    | 0,48  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,37             | 0,3   | 11,32  | 70,14                                | 0,03     | -     |        | 0,39 | 6,9                  | 26,1    | 9,9    |    | 0,33  |
| 338      | Яблоко свежее                               | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03     | 10    |        |      | 16                   | 11      | 9      |    | 2,2   |
| ПР       | Печенье                                     | 30              | 1,70             | 2,26  | 13,94  | 82,90                                | 0,02     |       | 0,00   | 0,26 | 8,20                 | 17,40   | 3,00   |    | 0,20  |
|          | Итого за завтрак                            | 510             | 22,01            | 22,2  | 55,7   | 609,84                               | 0,24     | 11,84 | 149,9  | 1,57 | 286,94               | 406     | 59,42  |    | 5,86  |
|          | Обед                                        |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |                      |         |        |    |       |
| 46       | Салат из белокочанной<br>капусты с яблоками | 100             | 1,22             | 5,10  | 11,16  | 90,10                                | 0,20     | 16,87 | 0,00   |      | 33,48                | 29,34   | 16,01  |    | 0,98  |
| 87       | Суп с рыбными<br>консервами                 | 200             | 6,89             | 6,72  | 11,47  | 133,80                               | 0,08     | 7,29  | 12,00  |      | 36,24                | 141,22  | 37,88  |    | 1,01  |
| 312      | Пюре картофельное                           | 150             | 3,06             | 4,80  | 20,45  | 137,25                               | 0,14     | 18,17 | 25,50  | 0,15 | 36,98                | 86,60   | 27,75  |    | 1,01  |
| 293      | Голень куриная<br>запеченная                | 100             | 19,30            | 18,70 | 0,08   | 284,40                               | 0,060    | 1,360 | 46,500 |      | 45,900               | 231,400 | 24,640 |    | 1,100 |
| 377      | Чай с лимоном                               | 200             | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 62,00                                |          | 2,83  | -      | -    | 14,00                | 4,40    | 2,40   |    | 0,36  |
| ПР       | Хлеб ржано- пшеничный                       | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -     | -      | 0,27 | 6,90                 | 31,80   | 7,50   |    | 0,93  |
| ПР       | Хлеб ржано- пшеничный                       | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -     | -      | 0,27 | 6,90                 | 31,80   | 7,50   |    | 0,93  |
|          | Итого за обед                               | 810             | 33,96            | 35,98 | 88,00  | 845,49                               | 0,56     | 46,52 | 84,00  | 0,69 | 180,40               | 556,56  | 123,68 |    | 6,32  |
|          | Всего за день                               | 1320            | 55,97            | 58,18 | 143,70 | 1455,33                              | 0,80     | 58,36 | 233,90 | 2,26 | 467,34               | 962,56  | 183,10 |    | 12,18 |



день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        |         | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |         |       | Минеральные вещества |         |         |        |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|---------|------------------------------------------|----------|--------|---------|-------|----------------------|---------|---------|--------|
|           |                                              |                 | Б                | Ж      | У       |                                          | В1       | С      | А       | Е     | Ca                   | P       | Mg      | Fe     |
|           | <b>Завтрак</b>                               |                 |                  |        |         |                                          |          |        |         |       |                      |         |         |        |
| 173       | Каша вязкая молочная из<br>пшеницы с сахаром | 220             | 9,100            | 9,100  | 46,600  | 352,00                                   | 0,170    | 0,960  | 54,800  | -     | 147,070              | 221,300 | 44,300  | 2,370  |
| 15        | Сыр порциями                                 | 15              | 3,48             | 4,43   | 0       | 54,6                                     | 0,01     | 0,21   | 39      |       | 132                  | 75      | 5,25    | 0,15   |
| 10        | Масло сливочное (порциями)                   | 10              | 0,08             | 5,25   | 0,13    | 66                                       |          | -      | 40      |       | 2,4                  | 3       | 0       | 0,02   |
| ПР        | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,370            | 0,300  | 11,320  | 70,14                                    | 0,030    | -      | -       | 0,390 | 6,900                | 26,100  | 9,900   | 0,330  |
| 377       | Чай с лимоном                                | 200             | 0,13             | 0,02   | 15,2    | 62                                       | 0        | 2,83   | -       |       | 14                   | 4,4     | 2,4     | 0,36   |
| 338       | Яблоко свежее                                | 100             | 0,4              | 0,4    | 9,8     | 47                                       | 0,03     | 10     |         |       | 16                   | 11      | 9       | 2,2    |
|           | Итого за завтрак                             | 575             | 15,56            | 19,5   | 83,05   | 651,74                                   | 0,24     | 14     | 133,8   | 0,39  | 318,37               | 340,8   | 70,85   | 5,43   |
|           | <b>Обед</b>                                  |                 |                  |        |         |                                          |          |        |         |       |                      |         |         |        |
| 49        | Салат витаминный                             | 100             | 1,571            | 6,022  | 8,792   | 95,70                                    | 0,051    | 32,900 | -       | 3,040 | 31,900               | 33,860  | 16,640  | 0,573  |
| 101       | Суп картофельный с крупой                    | 200             | 6,820            | 5,590  | 11,660  | 124,16                                   | 0,090    | 6,600  | 5,000   |       | 28,190               | 85,790  | 25,000  | 1,160  |
| 279       | Котлеты "Оригинальные с<br>капустой"         | 90              | 6,880            | 16,490 | 9,900   | 128,00                                   | 0,180    | 0,910  | 16,560  |       | 22,880               | 86,900  | 16,710  | 0,880  |
| 309       | Макаронные изделия отварные                  | 150             | 5,520            | 4,520  | 26,450  | 168,45                                   | 0,060    | 0,000  | 15,000  | 1,950 | 4,860                | 37,170  | 21,120  | 1,110  |
| 354       | Соус                                         | 30              | 0,470            | 1,030  | 2,040   | 27,64                                    | 0,000    |        | 10,000  |       | 0,020                | 2,00    |         | 0,010  |
| 349       | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 0,660            | 0,090  | 32,140  | 132,80                                   | 0,016    | 0,730  | -       |       | 32,480               | 23,440  | 17,460  | 0,690  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                        | 30              | 1,680            | 0,320  | 14,820  | 68,97                                    | 0,040    | -      | -       | 0,270 | 6,900                | 31,800  | 7,500   | 0,930  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                        | 30              | 1,680            | 0,320  | 14,820  | 68,97                                    | 0,040    | -      | -       | 0,270 | 6,900                | 31,800  | 7,500   | 0,930  |
|           | Итого за обед                                | 830             | 25,281           | 34,382 | 120,622 | 814,69                                   | 0,477    | 41,14  | 46,56   | 5,53  | 134,13               | 332,76  | 111,93  | 6,283  |
|           | Всего за день                                | 1385            | 40,841           | 53,882 | 203,672 | 1466,430                                 | 0,717    | 55,140 | 180,360 | 5,920 | 452,500              | 673,560 | 182,780 | 11,713 |



День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>ре. | Прием пищи,<br><br>Наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |      |        | Минеральные вещества |        |       |  |  |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
|          |                                             |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | С      | А      | Е    | Ca     | P                    | Mg     | Fe    |  |  |
|          | Завтрак                                     |                 |                  |       |        |                                      |          |        |        |      |        |                      |        |       |  |  |
| 182      | Каша жидкая молочная из<br>рисовой крупы    | 220             | 9,60             | 12,94 | 32,40  | 291,00                               | 0,06     | 1,17   | 58,00  | 0,10 | 130,39 | 138,14               | 30,12  | 0,50  |  |  |
| 388      | Напиток из плодов шиповника                 | 200             | 0,70             | 0,20  | 16,60  | 88,20                                | 0,001    | 100,00 | -      | -    | 21,340 | 3,440                | 3,440  | 0,634 |  |  |
| ПР       | Печенье                                     | 20              | 1,70             | 1,26  | 6,97   | 41,45                                | 0,02     |        | 0,00   | 0,26 | 8,20   | 17,40                | 3,00   | 0,20  |  |  |
| 3        | Бутерброд с сыром                           | 50              | 5,80             | 8,30  | 14,83  | 157,00                               | 0,04     | 0,11   | 59,00  | 0,39 | 139,20 | 96,00                | 9,45   | 0,49  |  |  |
| 338      | Яблоко                                      | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                                | 0,04     | 20,00  | 0,00   | 0,00 | 20,00  | 34,00                | 16,00  | 0,60  |  |  |
|          |                                             |                 |                  |       |        |                                      |          |        |        |      |        |                      |        |       |  |  |
|          | Итого за завтрак                            | 580             | 18,20            | 23,10 | 80,60  | 624,65                               | 0,16     | 121,28 | 117,00 | 0,75 | 319,13 | 288,98               | 62,01  | 2,42  |  |  |
|          | Обед                                        |                 |                  |       |        |                                      |          |        |        |      |        |                      |        |       |  |  |
| 29       | Салат из свежих овощей                      | 100             | 1,09             | 0,60  | 22,30  | 73,90                                | 0,10     | 4,10   | 0,00   |      | 31,70  | 56,10                | 33,40  | 1,00  |  |  |
| 103      | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 200             | 7,42             | 5,67  | 13,71  | 135,36                               | 0,10     | 6,60   | 5,00   | 0,33 | 29,43  | 89,07                | 26,60  | 1,32  |  |  |
| 289      | Рагу из птицы                               | 200             | 12,56            | 11,72 | 15,20  | 265,00                               | 0,07     | 11,33  | 14,60  | -    | 36,80  | 108,20               | 38,70  | 1,92  |  |  |
| 376      | Чай с сахаром                               | 200             | 0,07             | 0,02  | 15,00  | 60,00                                | 0,00     | 0,03   | 0,00   | -    | 11,10  | 2,80                 | 1,40   | 0,28  |  |  |
| ПР       | Хлеб ржано- пшеничный                       | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -      | -      | 0,27 | 6,90   | 31,80                | 7,50   | 0,93  |  |  |
| ПР       | Хлеб ржано- пшеничный                       | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -      | -      | 0,27 | 6,90   | 31,80                | 7,50   | 0,93  |  |  |
|          | Итого за обед                               | 760             | 24,50            | 18,65 | 95,85  | 672,20                               | 0,35     | 22,06  | 19,60  | 0,87 | 122,83 | 319,77               | 115,10 | 6,38  |  |  |
|          | Всего за день                               | 1340            | 42,70            | 41,75 | 176,45 | 1296,85                              | 0,51     | 143,34 | 136,60 | 1,62 | 441,96 | 608,75               | 177,11 | 8,80  |  |  |



День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>ре. | Прием пищи,<br>Наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |      |        | Минеральные вещества |        |       |  |  |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
|          |                                             |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1       | С     | А      | Е    | Ca     | P                    | Mg     | Fe    |  |  |
|          | <b>Завтрак</b>                              |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |        |                      |        |       |  |  |
| 204      | Макаронные отварные с<br>сыром              | 200             | 11,90            | 15,92 | 34,11  | 334,40                               | 0,08     | 0,22  | 115,20 | 1,80 | 295,20 | 202,08               | 20,32  | 1,23  |  |  |
| 379      | Кофейный напиток с<br>молоком               | 200             | 3,90             | 2,60  | 15,94  | 100,60                               | 0,04     | 1,30  | 20,00  | -    | 125,80 | 90,00                | 14,00  | 0,13  |  |  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,37             | 0,30  | 11,32  | 70,14                                | 0,03     | -     | -      | 0,39 | 6,90   | 26,10                | 9,90   | 0,33  |  |  |
| 341      | Мандарин                                    | 100             | 0,96             | 0,21  | 8,68   | 40,50                                | 0,54     | 38,00 | 0,00   | 0,17 | 36,43  | 17,00                | 13,93  | 0,10  |  |  |
|          |                                             |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |        |                      |        |       |  |  |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                     | 530,00          | 19,13            | 19,03 | 70,05  | 545,64                               | 0,69     | 39,52 | 135,20 | 2,36 | 464,33 | 335,18               | 58,15  | 1,79  |  |  |
|          | <b>Обед</b>                                 |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |        |                      |        |       |  |  |
| 45       | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | 100             | 1,31             | 3,25  | 6,47   | 60,40                                | 0,02     | 17,09 | -      | 2,95 | 24,97  | 28,31                | 15,09  | 0,47  |  |  |
| 82       | Борщ с капустой и<br>картофелем             | 200             | 8,56             | 6,89  | 100,34 | 119,50                               | 0,06     | 8,37  | 0,00   | 2,40 | 38,78  | 100,83               | 28,57  | 11,54 |  |  |
| 295      | Наггетсы                                    | 90              | 11,50            | 9,24  | 15,70  | 183,00                               | 0,08     | 0,12  | 23,00  | -    | 35,00  | 133,10               | 25,70  | 1,20  |  |  |
| 304      | Рис отварной                                | 150             | 3,65             | 5,37  | 36,68  | 209,70                               | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,72 | 1,37   | 60,94                | 16,33  | 0,53  |  |  |
| 354      | Соус                                        | 30              | 0,47             | 1,03  | 2,04   | 27,64                                | 0,00     |       | 10,00  |      | 0,02   | 2,00                 |        | 0,01  |  |  |
| 342      | Компот из свежих<br>плодов                  | 200             | 0,20             | 0,20  | 27,88  | 114,60                               | 0,01     | 0,90  | -      | -    | 14,18  | 5,14                 | 5,14   | 0,95  |  |  |
| ПР       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                    | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -     | -      | 0,27 | 6,90   | 31,80                | 7,50   | 0,93  |  |  |
| ПР       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                    | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                | 0,04     | -     | -      | 0,27 | 6,90   | 31,80                | 7,50   | 0,93  |  |  |
|          |                                             |                 |                  |       |        |                                      |          |       |        |      |        |                      |        |       |  |  |
|          | <b>Итого за обед</b>                        | 800,00          | 29,05            | 26,62 | 218,75 | 852,78                               | 0,27     | 26,48 | 33,00  | 6,61 | 128,12 | 393,92               | 105,83 | 16,56 |  |  |
|          | <b>Всего за день</b>                        | 1330,00         | 48,18            | 45,65 | 288,80 | 1398,42                              | 0,96     | 66,00 | 168,20 | 8,97 | 592,45 | 729,10               | 163,98 | 18,35 |  |  |



День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи,<br><br>Наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |      | Минеральные вещества |        |        |       |      |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------|-------|--------|------|----------------------|--------|--------|-------|------|--|--|
|           |                                               |                 | Б                | Ж     | У      |                                          | B1       | C     | A      | E    | Ca                   | P      | Mg     | Fe    |      |  |  |
|           |                                               |                 |                  |       |        |                                          |          |       |        |      |                      |        |        |       |      |  |  |
|           | Завтрак                                       |                 |                  |       |        |                                          |          |       |        |      |                      |        |        |       |      |  |  |
| 222       | Запеканка из творога                          | 150/20          | 18,80            | 17,07 | 32,40  | 279,60                                   | 0,09     | 0,65  | 0,33   | 1,20 | 226,40               | 0,75   | 43,67  | 0,84  |      |  |  |
| 376       | Чай с сахаром                                 | 200             | 0,07             | 0,02  | 15,00  | 60,00                                    | 0,00     | 0,03  | -      | -    | 11,10                | 2,80   | 1,40   | 0,28  |      |  |  |
| ПР        | Печенье                                       | 30              | 1,70             | 2,26  | 13,94  | 82,90                                    | 0,02     | -     | 0,00   | 0,26 | 8,20                 | 17,40  | 3,00   | 0,20  |      |  |  |
| 341       | Мандарин                                      | 100             | 0,96             | 0,21  | 8,68   | 40,50                                    | 0,54     | 38,00 | 0,00   | 0,17 | 36,43                | 17,00  | 13,93  | 0,10  |      |  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                                | 30,00           | 2,37             | 0,30  | 11,32  | 70,14                                    | 0,03     | -     | 0,00   | 0,39 | 6,90                 | 26,10  | 9,90   | 0,33  |      |  |  |
|           | Итого за завтрак                              | 500             | 23,90            | 19,86 | 81,34  | 533,14                                   | 0,68     | 38,68 | 0,33   | 2,02 | 289,03               | 64,05  | 71,90  | 1,75  |      |  |  |
|           | Обед                                          |                 |                  |       |        |                                          |          |       |        |      |                      |        |        |       |      |  |  |
| 67        | Винегрет овощной                              | 100             | 1,40             | 10,04 | 7,29   | 125,10                                   | 0,05     | 9,63  |        | 2,36 | 31,23                | 43,30  | 19,53  | 0,85  |      |  |  |
| 88        | Щи из свежей капусты с<br>картофелем (рыбные) | 200             | 7,51             | 4,87  | 6,93   | 109,80                                   | 0,07     | 14,91 | 12,00  |      | 39,94                | 96,35  | 29,50  | 0,80  |      |  |  |
| 294       | Котлеты рубленные из птицы                    | 90              | 9,70             |       | 7,89   | 196,00                                   | 0,04     | 0,26  | 64,00  | 0,00 | 0,00                 | 56,00  | 105,90 | 15,40 | 1,01 |  |  |
| 309       | Макаронные изделия отварные                   | 150             | 5,52             | 4,52  | 26,45  | 168,45                                   | 0,06     | 0,00  | 15,00  | 1,95 | 4,86                 | 37,17  | 21,12  | 1,11  |      |  |  |
| 354       | Соус                                          | 30              | 0,47             | 1,03  | 2,04   | 27,64                                    | 0,00     |       | 10,00  |      | 0,02                 | 2,00   |        | 0,01  |      |  |  |
| 349       | Компот из смеси сухофруктов                   | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,14  | 132,80                                   | 0,02     | 0,73  |        |      |                      |        | 17,46  | 0,69  |      |  |  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                         | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                    | 0,04     | -     | -      | 0,27 | 32,48                | 23,44  | 7,50   | 0,93  |      |  |  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                         | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                    | 0,04     | -     | -      | 0,27 | 6,90                 | 31,80  | 7,50   | 0,93  |      |  |  |
|           | Итого за обед                                 | 800             | 28,62            | 33,09 | 112,38 | 897,73                                   | 0,32     | 25,53 | 101,00 | 4,85 | 178,33               | 371,76 | 118,01 | 6,33  |      |  |  |
|           | Всего за день                                 | 1300            | 52,52            | 52,95 | 193,72 | 1430,87                                  | 1,00     | 64,21 | 101,33 | 6,87 | 467,36               | 435,81 | 189,91 | 8,08  |      |  |  |



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |         |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |  |
|-----------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------|---------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|--|
|           |                                             |                 | Б                | Ж     | У      |                                          | В1       | С       | А     | Е     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |  |
|           | Завтрак                                     |                 |                  |       |        |                                          |          |         |       |       |                      |         |        |       |  |
| 94        | Лапша с яйцом                               | 200             | 10,80            | 12,30 | 9,53   | 150,80                                   | 0,10     | 0,40    | 0,00  | 1,80  | 53,64                | 216,90  | 14,22  | 0,65  |  |
| 388       | Напиток из плодов<br>шиповника              | 200             | 0,70             | 0,20  | 16,60  | 88,20                                    | 0,010    | 100,000 | -     | -     | 21,340               | 3,440   | 3,440  | 0,634 |  |
| 1         | Бутерброд с маслом                          | 40              | 2,36             | 7,49  | 14,89  | 136,00                                   | 0,03     | -       | -     | 0,39  | 8,40                 | 26,10   | 4,20   | 0,35  |  |
| 338       | Яблоко свежее                               | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                                       | 0,03     | 10,00   | 0,00  | 0,00  | 16,00                | 11,00   | 9,00   | 2,20  |  |
| ПР        | Печенье                                     | 30              | 1,7              | 2,26  | 13,94  | 82,9                                     | 0,02     |         |       |       |                      |         |        |       |  |
|           | Итого за завтрак                            | 510             | 15,96            | 22,65 | 64,76  | 504,90                                   | 0,17     | 110,40  | 0,00  | 0,26  | 8,20                 | 17,40   | 3,00   | 0,20  |  |
|           | Обед                                        |                 |                  |       |        |                                          |          |         |       |       |                      |         |        |       |  |
| 29        | Салат из свежих овощей                      | 100             | 1,09             | 0,60  | 22,30  | 73,90                                    | 0,10     | 4,10    |       | 3,04  | 31,70                | 56,10   | 33,40  | 1,00  |  |
| 104       | Суп картофельный с<br>мясными фрикадельками | 200             | 7,830            | 7,560 | 13,590 | 118,80                                   | 0,12     | 9,870   | 3,960 | 0,000 | 25,520               | 103,970 | 32,010 | 1,290 |  |
| 199       | Гороховое пюре с маслом                     | 150             | 9,70             | 6,39  | 32,69  | 238,00                                   | 0,33     | 0,00    | 15,00 | 1,95  | 63,14                | 142,05  | 41,13  | 3,13  |  |
| 234       | Котлеты рыбные                              | 90              | 6,88             | 6,20  | 9,61   | 116,00                                   | 0,05     | 0,34    | 14,80 | 1,84  | 44,13                | 99,55   | 22,33  | 0,79  |  |
| 377       | Чай с лимоном                               | 200             | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 62,00                                    | 0,00     | 2,83    | -     |       | 14,00                | 4,40    | 2,40   | 0,36  |  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                       | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                    | 0,04     | -       | -     | 0,27  | 6,90                 | 31,80   | 7,50   | 0,93  |  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                       | 30              | 1,68             | 0,32  | 14,82  | 68,97                                    | 0,04     | -       | -     | 0,27  | 6,90                 | 31,80   | 7,50   | 0,93  |  |
|           | Итого за обед                               | 810             | 28,99            | 21,41 | 123,03 | 746,64                                   | 0,68     | 17,14   | 33,76 | 7,37  | 192,29               | 469,67  | 146,27 | 8,43  |  |
|           | Всего за день                               | 1320            | 56,00            | 44,06 | 187,79 | 1251,54                                  | 0,85     | 127,54  | 33,76 | 9,56  | 291,67               | 727,11  | 177,13 | 12,26 |  |



Прошито "  
Пронумеровано "  
Скреплено печатью  
Директор

А.А.Мясников

