

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ  
"СОШ 60"



/Кунаева Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А.О. Шамшурин/

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**  
**ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**2024**

# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                     | Выход,<br>г   | Белки,       | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |              |
|-----|--|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|     |  |               | всего        | всего        |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мкг         | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>                         |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 576 | Каша Геркулес с молоком,<br>вязкая     | 200           | 6,51         | 6,98         | 33,19            | 218,21         | 74,13                     | 61,85         | 179,54        | 1,65        | 31,44         | 0,21        | 0,11        | 0,51         |
| 62  | Омлет натуральный                      | 70            | 7,26         | 10,14        | 1,35             | 125,55         | 53,2                      | 9,08          | 119,48        | 1,34        | 161,03        | 0,04        | 0,27        | 0,26         |
| 249 | Сдоба обыкновенная                     | 32            | 2,55         | 1,71         | 17,81            | 96,35          | 5,55                      | 3,62          | 20,77         | 0,29        | 3,79          | 0,03        | 0,01        | 0            |
| 7   | Какао с молоком                        | 200           | 2,91         | 0,89         | 26,58            | 142,72         | 125,72                    | 31            | 116,2         | 1,04        | 20            | 0,04        | 0,16        | 1,3          |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>              | <b>502,00</b> | <b>19,23</b> | <b>19,72</b> | <b>78,93</b>     | <b>582,83</b>  | <b>258,60</b>             | <b>105,55</b> | <b>435,99</b> | <b>4,32</b> | <b>216,26</b> | <b>0,32</b> | <b>0,55</b> | <b>2,07</b>  |
|     | <b>Обед</b>                            |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 75  | Десерт фруктовый "Яблоки с<br>сахаром" | 80            | 0,27         | 0,25         | 14,87            | 59,62          | 10,35                     | 5,64          | 6,89          | 1,4         | 0             | 0,02        | 0,01        | 2,88         |
| 34  | Борщ с капустой и картофелем           | 250           | 1,77         | 4,30         | 14,89            | 99,94          | 33,56                     | 23,28         | 49,49         | 1,09        | 29,5          | 0,05        | 0,05        | 19,39        |
| 157 | Битки нежные                           | 115           | 11,83        | 10,40        | 14,52            | 198,26         | 10,26                     | 17,95         | 17,88         | 0,91        | 0             | 0,05        | 0,06        | 0,38         |
| 105 | Макаронные изделия отварные            | 170           | 6,57         | 8,28         | 27,29            | 251,70         | 0,71                      | 0             | 1,13          | 0,01        | 35,11         | 0           | 0,01        | 0            |
|     | Хлеб пшеничный                         | 31            | 2,21         | 0,27         | 13,77            | 67,54          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий                         | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |
| 10  | Напиток апельсиновый                   | 200           | 0,13         | 0,03         | 25,47            | 97,56          | 5,72                      | 1,91          | 3,38          | 0,12        | 0             | 0,01        | 0           | 8,82         |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                 | <b>866,00</b> | <b>24,00</b> | <b>23,72</b> | <b>117,16</b>    | <b>807,21</b>  | <b>66,76</b>              | <b>56,96</b>  | <b>106,26</b> | <b>4,21</b> | <b>64,61</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,14</b> | <b>31,47</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                   |               | <b>43,23</b> | <b>43,44</b> | <b>196,09</b>    | <b>1390,04</b> | <b>325,36</b>             | <b>162,51</b> | <b>542,25</b> | <b>8,53</b> | <b>280,87</b> | <b>0,48</b> | <b>0,69</b> | <b>33,54</b> |

## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                           | Выход,<br>г   | Белки, г     | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |             |             |              |
|-----|--|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|     |  |               | всего        | всего        |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мкг        | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>                               |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |             |             |              |
| 574 | Каша рисовая с молоком, вязкая               | 180           | 3,78         | 4,24         | 33,51            | 187,22         | 49,49                     | 24,73         | 91,89         | 0,47        | 28,3         | 0,05        | 0,07        | 0,46         |
| 109 | Флан творожный                               | 75            | 11,83        | 4,84         | 14,08            | 147,41         | 99,7                      | 17,52         | 130,9         | 0,61        | 31,32        | 0,03        | 0,19        | 1,52         |
| 6   | Рулетики с маком                             | 38            | 3,00         | 7,43         | 18,66            | 152,35         | 49,35                     | 15,35         | 46,04         | 0,56        | 1,71         | 0,03        | 0,02        | 0            |
| 5   | Чай с лимоном                                | 200/7         | 0,26         | 0,06         | 15,47            | 61,11          | 3,25                      | 0,84          | 1,54          | 0,09        | 0            | 0           | 0           | 2,8          |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    | <b>500,00</b> | <b>18,87</b> | <b>16,57</b> | <b>81,72</b>     | <b>548,09</b>  | <b>201,79</b>             | <b>58,44</b>  | <b>270,37</b> | <b>1,73</b> | <b>61,33</b> | <b>0,11</b> | <b>0,28</b> | <b>4,78</b>  |
|     | <b>Обед</b>                                  |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |             |             |              |
| 268 | Салат "Сезонный"                             | 65            | 0,71         | 3,24         | 6,33             | 54,80          | 19,15                     | 7,98          | 20,8          | 0,34        | 0            | 0,02        | 0,02        | 14,11        |
| 39  | Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной. | 250/10        | 4,68         | 6,81         | 15,97            | 131,23         | 26,5                      | 19,75         | 67,5          | 0,74        | 0            | 0,06        | 0,04        | 20           |
| 10  | Котлета, рубленая куриная                    | 90            | 12,06        | 7,52         | 13,38            | 167,83         | 26,99                     | 27,66         | 36,51         | 1,79        | 0            | 0,07        | 0,06        | 0            |
| 87  | Пюре картофельное                            | 160           | 3,46         | 5,77         | 25,41            | 165,91         | 43,15                     | 34,82         | 102,01        | 1,27        | 37,84        | 0,17        | 0,14        | 27,67        |
| 11  | Напиток лимонный                             | 200           | 0,13         | 0,01         | 24,67            | 96,34          | 6,47                      | 1,73          | 3,16          | 0,16        | 0            | 0,01        | 0           | 5,75         |
|     | Хлеб пшеничный                               | 39            | 2,79         | 0,34         | 17,32            | 84,97          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий                               | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0            | 0,03        | 0,01        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                       | <b>834,00</b> | <b>25,05</b> | <b>23,88</b> | <b>109,43</b>    | <b>733,67</b>  | <b>128,42</b>             | <b>100,12</b> | <b>257,47</b> | <b>4,98</b> | <b>37,84</b> | <b>0,36</b> | <b>0,27</b> | <b>67,53</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                         |               | <b>43,92</b> | <b>40,45</b> | <b>191,15</b>    | <b>1281,77</b> | <b>330,21</b>             | <b>158,56</b> | <b>527,84</b> | <b>6,71</b> | <b>99,17</b> | <b>0,47</b> | <b>0,55</b> | <b>72,31</b> |

## МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда        | Выход,<br>г   | Белки        | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины     |             |             |              |
|-----|---------------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|     |                           |               | всего        | всего        |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мкг        | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>            |               |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |             |             |              |
|     | Огурец свежий             | 20            | 0,15         | 0,02         | 0,64             | 2,92           | 4,05                      | 2,44          | 7,31          | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 0,8          |
| 156 | Шницель любительский      | 75            | 11,00        | 9,38         | 10,39            | 163,25         | 11,93                     | 19,03         | 22,46         | 1,35         | 0,01         | 0,06        | 0,1         | 0,16         |
| 112 | Каша гречневая вязкая     | 175           | 5,36         | 6,21         | 28,85            | 185,35         | 9,16                      | 84,58         | 127,14        | 2,85         | 34,42        | 0,18        | 0,09        | 0            |
| 593 | Напиток из мандаринов     | 200           | 0,12         | 0,03         | 25,33            | 96,99          | 5,87                      | 1,62          | 2,5           | 0,09         | 0            | 0,01        | 0           | 5,59         |
|     | Хлеб пшеничный            | 34            | 2,43         | 0,30         | 15,10            | 74,07          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0           | 0           | 0            |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b> | <b>504,00</b> | <b>19,06</b> | <b>15,94</b> | <b>80,31</b>     | <b>522,58</b>  | <b>31,01</b>              | <b>107,67</b> | <b>159,41</b> | <b>4,39</b>  | <b>34,43</b> | <b>0,25</b> | <b>0,20</b> | <b>6,55</b>  |
|     | <b>Обед</b>               |               |              |              |                  |                |                           |               |               |              |              |             |             |              |
| 2   | Салат из свежих огурцов   | 60            | 0,43         | 5,93         | 1,87             | 61,39          | 12,31                     | 7,49          | 22,59         | 0,32         | 0            | 0,02        | 0,02        | 5,35         |
| 41  | Рассольник ленинградский  | 250           | 2,31         | 4,52         | 18,90            | 123,44         | 17,7                      | 25,85         | 72,6          | 0,98         | 29,5         | 0,11        | 0,07        | 16,75        |
| 164 | Котлеты Московские        | 90            | 12,85        | 9,38         | 9,96             | 174,86         | 12,3                      | 19,15         | 11,88         | 1,03         | 0            | 0,05        | 0,1         | 0,02         |
| 112 | Каша гречневая вязкая     | 160           | 4,90         | 5,68         | 26,37            | 169,46         | 8,37                      | 77,33         | 116,24        | 2,6          | 31,47        | 0,17        | 0,08        | 0            |
| 593 | Напиток из мандаринов     | 200           | 0,12         | 0,03         | 25,33            | 96,99          | 5,87                      | 1,62          | 2,5           | 0,09         | 0            | 0,01        | 0           | 5,59         |
|     | Хлеб пшеничный..          | 29            | 2,07         | 0,20         | 13,67            | 64,94          | 5,1                       | 3,53          | 16,4          | 0,28         | 0            | 0,02        | 0,01        | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий            | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68         | 0            | 0,03        | 0,01        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>    | <b>809,00</b> | <b>23,90</b> | <b>25,93</b> | <b>102,45</b>    | <b>723,68</b>  | <b>67,81</b>              | <b>143,15</b> | <b>269,70</b> | <b>5,98</b>  | <b>60,97</b> | <b>0,41</b> | <b>0,29</b> | <b>27,71</b> |
|     | <b>Итого за день</b>      |               | <b>42,96</b> | <b>41,87</b> | <b>182,76</b>    | <b>1246,26</b> | <b>98,82</b>              | <b>250,82</b> | <b>429,11</b> | <b>10,37</b> | <b>95,40</b> | <b>0,66</b> | <b>0,49</b> | <b>34,26</b> |

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                  | Выход,<br>г   | Белки        | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |             |             |              |
|-----|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|     |                                     |               | всего        | всего        |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мкг        | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>                      |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |             |             |              |
| 75  | Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром" | 80            | 0,27         | 0,25         | 11,87            | 59,62          | 10,35                     | 5,64          | 6,89          | 1,4         | 0            | 0,02        | 0,01        | 2,88         |
| 167 | Колбаски "Детские" отварные         | 50            | 6,80         | 10,32        | 0,82             | 112,85         | 10,56                     | 7,4           | 63,51         | 0,78        | 0            | 0,06        | 0,06        | 0            |
| 105 | Макаронные изделия отварные         | 150           | 5,80         | 5,01         | 38,58            | 222,09         | 0,63                      | 0             | 1             | 0,01        | 30,98        | 0           | 0,01        | 0            |
| 32  | Компот из смеси сухофруктов         | 200           | 0,62         | 0,00         | 19,96            | 78,33          | 22,46                     | 15,61         | 0             | 2,06        | 0            | 0           | 0           | 1,9          |
|     | Хлеб пшеничный                      | 27            | 1,93         | 0,24         | 11,99            | 58,82          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0           | 0           | 0            |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>           | <b>507,00</b> | <b>15,42</b> | <b>15,82</b> | <b>83,22</b>     | <b>531,71</b>  | <b>44,00</b>              | <b>28,65</b>  | <b>71,40</b>  | <b>4,25</b> | <b>30,98</b> | <b>0,08</b> | <b>0,08</b> | <b>4,78</b>  |
|     | <b>Обед</b>                         |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |              |             |             |              |
| 172 | Салат из свежих помидоров           | 60            | 0,63         | 2,95         | 2,56             | 39,30          | 8,82                      | 10,82         | 3,47          | 0,5         | 0            | 0           | 0           | 13,08        |
| 42  | Суп картофельный с бобовыми         | 250           | 3,35         | 5,86         | 17,01            | 119,82         | 22,9                      | 27,4          | 74,15         | 1,29        | 29,5         | 0,15        | 0,06        | 11,5         |
| 175 | Гуляш из куриного филе              | 100           | 12,04        | 7,87         | 4,30             | 127,65         | 11,02                     | 24,92         | 13,36         | 1,32        | 0            | 0,05        | 0,05        | 0,92         |
| 100 | Рис припущенный                     | 170           | 4,19         | 6,50         | 45,62            | 254,49         | 5,47                      | 29,75         | 90,38         | 0,61        | 35,11        | 0,05        | 0,03        | 0            |
| 3   | Чай с сахаром                       | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12            | 58,52          | 0,45                      | 0             | 0             | 0,05        | 0            | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб пшеничный                      | 33            | 2,36         | 0,29         | 14,65            | 72,89          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий                      | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0            | 0,03        | 0,01        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>              | <b>833,00</b> | <b>23,99</b> | <b>23,71</b> | <b>105,61</b>    | <b>705,26</b>  | <b>54,82</b>              | <b>101,07</b> | <b>208,85</b> | <b>4,45</b> | <b>64,61</b> | <b>0,28</b> | <b>0,15</b> | <b>25,50</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                |               | <b>39,41</b> | <b>39,53</b> | <b>188,83</b>    | <b>1236,97</b> | <b>98,82</b>              | <b>129,72</b> | <b>280,25</b> | <b>8,70</b> | <b>95,59</b> | <b>0,36</b> | <b>0,23</b> | <b>30,28</b> |

## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                           | Выход,<br>г   | Белки        | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |              |
|-----|--|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|     |  |               | всего        | всего        |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мкг         | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>                               |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 577 | Каша пшеничная с молоком,<br>вязкая          | 200           | 5,71         | 4,82         | 29,68            | 219,36         | 90,71                     | 30,22         | 204,91        | 0,97        | 31,44         | 0,15        | 0,06        | 0,51         |
| 60  | Запеканка из творога                         | 75            | 9,23         | 7,85         | 13,96            | 158,38         | 90,2                      | 19,65         | 147,39        | 0,46        | 27,2          | 0,05        | 0,19        | 0,36         |
|     | Молоко сгущенное с сахаром                   | 15            | 1,06         | 1,25         | 8,16             | 46,66          | 45,13                     | 5             | 32,19         | 0,03        | 6,17          | 0,01        | 0,06        | 0,15         |
| 249 | Сдоба обыкновенная                           | 37            | 2,95         | 1,98         | 16,59            | 104,40         | 6,42                      | 4,18          | 24,02         | 0,34        | 4,38          | 0,04        | 0,02        | 0            |
| 3   | Чай с сахаром                                | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12            | 58,52          | 0,45                      | 0             | 0             | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    | <b>527,00</b> | <b>19,15</b> | <b>15,95</b> | <b>83,51</b>     | <b>587,32</b>  | <b>232,91</b>             | <b>59,05</b>  | <b>408,51</b> | <b>1,85</b> | <b>69,19</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,33</b> | <b>1,02</b>  |
|     | <b>Обед</b>                                  |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 156 | Салат из белокачанной капусты                | 60            | 0,91         | 2,99         | 6,59             | 54,18          | 24,02                     | 9,67          | 17,69         | 0,33        | 0             | 0,02        | 0,02        | 21,29        |
| 46  | Тыкмач (суп с тестом) с<br>грудкой куриной.. | 250/10        | 6,67         | 3,76         | 28,45            | 172,00         | 20,95                     | 30,67         | 88,7          | 1,32        | 27,25         | 0,15        | 0,11        | 21,5         |
| 227 | Нимысьтыз запеканка (особая<br>запеканка)    | 100           | 11,36        | 10,85        | 2,96             | 139,11         | 50,78                     | 29,76         | 200,4         | 1,39        | 77,76         | 0,09        | 0,2         | 0,58         |
| 87  | Пюре картофельное                            | 160           | 3,46         | 5,77         | 25,41            | 165,91         | 43,15                     | 34,82         | 102,01        | 1,27        | 37,84         | 0,17        | 0,14        | 27,67        |
| 10  | Напиток апельсиновый                         | 200           | 0,13         | 0,03         | 25,47            | 97,56          | 5,72                      | 1,91          | 3,38          | 0,12        | 0             | 0,01        | 0           | 8,82         |
|     | Хлеб пшеничный                               | 36            | 2,57         | 0,32         | 15,99            | 78,43          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий                               | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                       | <b>836,00</b> | <b>26,32</b> | <b>23,91</b> | <b>111,22</b>    | <b>739,78</b>  | <b>150,78</b>             | <b>115,01</b> | <b>439,67</b> | <b>5,11</b> | <b>142,85</b> | <b>0,47</b> | <b>0,48</b> | <b>79,86</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                         |               | <b>45,47</b> | <b>39,86</b> | <b>194,73</b>    | <b>1327,09</b> | <b>383,69</b>             | <b>174,06</b> | <b>848,18</b> | <b>6,96</b> | <b>212,04</b> | <b>0,72</b> | <b>0,81</b> | <b>80,88</b> |

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда   | Выход,<br>г   | Белки        | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |             |             |              |
|-----|--|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|     |  |               | всего        | всего        |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мкг         | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>   |               |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |             |             |              |
| 576 | Каша Геркулес с молоком, вязкая                            | 175           | 5,69         | 6,11         | 29,04            | 190,94         | 64,86                     | 54,12         | 157,1         | 1,44         | 27,51         | 0,19        | 0,09        | 0,45         |
| 62  | Омлет натуральный  | 75            | 7,78         | 10,87        | 1,45             | 134,52         | 57                        | 9,73          | 128,02        | 1,44         | 172,53        | 0,05        | 0,28        | 0,28         |
| 260 | Яблоко свежее  | 140           | 0,53         | 0,49         | 14,78            | 62,24          | 19,71                     | 10,96         | 13,4          | 2,68         | 0             | 0,03        | 0,02        | 5,6          |
| 3   | Чай с сахаром  | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12            | 58,52          | 0,45                      | 0             | 0             | 0,05         | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий   | 26            | 1,59         | 0,25         | 8,26             | 42,38          | 8,01                      | 10,63         | 35,74         | 0,88         | 0             | 0,03        | 0,02        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                  | <b>616,00</b> | <b>15,79</b> | <b>17,77</b> | <b>68,65</b>     | <b>488,58</b>  | <b>150,03</b>             | <b>85,44</b>  | <b>334,26</b> | <b>6,49</b>  | <b>200,04</b> | <b>0,30</b> | <b>0,41</b> | <b>6,33</b>  |
|     | <b>Обед</b>  |               |              |              |                  |                |                           |               |               |              |               |             |             |              |
| 172 | Салат из свежих помидоров                                  | 60            | 0,63         | 2,95         | 2,56             | 39,30          | 8,82                      | 10,82         | 3,47          | 0,5          | 0             | 0           | 0           | 13,08        |
| 33  | Суп картофельный с макаронными изделиями с грудкой куриной | 250/12,5      | 4,32         | 4,61         | 22,74            | 145,13         | 15,56                     | 24,05         | 64,07         | 0,99         | 17,7          | 0,12        | 0,07        | 16,5         |
| 61  | Котлеты домашние   | 90            | 12,57        | 9,71         | 9,37             | 162,56         | 8,48                      | 18,64         | 13,09         | 1            | 2,2           | 0,05        | 0,1         | 0,04         |
| 113 | Каша пшенная вязкая  | 175           | 4,90         | 6,05         | 29,64            | 192,17         | 12,11                     | 35,14         | 99,72         | 1,15         | 33,31         | 0,18        | 0,02        | 0            |
| 3   | Чай с сахаром  | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12            | 58,52          | 0,45                      | 0             | 0             | 0,05         | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб пшеничный   | 35            | 2,50         | 0,31         | 15,54            | 76,25          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий   | 25            | 1,53         | 0,24         | 7,94             | 40,75          | 7,7                       | 10,22         | 34,37         | 0,85         | 0             | 0,03        | 0,02        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                                     | <b>847,50</b> | <b>26,65</b> | <b>23,92</b> | <b>102,91</b>    | <b>714,68</b>  | <b>53,12</b>              | <b>98,87</b>  | <b>214,72</b> | <b>4,54</b>  | <b>53,21</b>  | <b>0,38</b> | <b>0,21</b> | <b>29,62</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                                       |               | <b>42,44</b> | <b>41,69</b> | <b>171,56</b>    | <b>1203,26</b> | <b>203,15</b>             | <b>184,31</b> | <b>548,98</b> | <b>11,03</b> | <b>253,25</b> | <b>0,68</b> | <b>0,62</b> | <b>35,95</b> |

## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                              | Выход,<br>г   | Белки        | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |              |             | Витамины     |             |             |              |
|-----|---|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|     |   |               | всего        | всего        |                  |                | Са                        | Mg            | P            | Fe          | A,мкг        | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>                                  |               |              |              |                  |                |                           |               |              |             |              |             |             |              |
| 170 | Маринад овощной с томатом                       | 60            | 0,90         | 5,44         | 6,64             | 76,66          | 14,22                     | 18,71         | 30,81        | 0,5         | 0            | 0,02        | 0,02        | 1,86         |
| 546 | Котлета Геркулес                                | 60            | 8,59         | 7,37         | 9,66             | 137,53         | 19,76                     | 24,19         | 46,58        | 1,02        | 1,39         | 0,06        | 0,07        | 0,35         |
| 87  | Пюре картофельное                               | 150           | 3,24         | 5,41         | 23,82            | 155,54         | 40,46                     | 32,65         | 95,63        | 1,19        | 35,48        | 0,16        | 0,13        | 25,94        |
| 5   | Чай с лимоном                                   | 200/7         | 0,26         | 0,06         | 15,47            | 61,11          | 3,25                      | 0,84          | 1,54         | 0,09        | 0            | 0           | 0           | 2,8          |
|     | Хлеб пшеничный                                  | 37            | 2,64         | 0,33         | 16,43            | 80,61          | 0                         | 0             | 0            | 0           | 0            | 0           | 0           | 0            |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                       | <b>514,00</b> | <b>15,64</b> | <b>18,60</b> | <b>72,03</b>     | <b>511,44</b>  | <b>77,68</b>              | <b>76,39</b>  | <b>174,6</b> | <b>2,8</b>  | <b>36,86</b> | <b>0,25</b> | <b>0,23</b> | <b>30,95</b> |
|     | <b>Обед</b>                                     |               |              |              |                  |                |                           |               |              |             |              |             |             |              |
| 170 | Маринад овощной с томатом                       | 60            | 0,90         | 5,44         | 6,64             | 76,66          | 14,22                     | 18,71         | 30,81        | 0,5         | 0            | 0,02        | 0,02        | 1,86         |
| 39  | Суп крестьянский с крупой с<br>грудкой куриной. | 250/10        | 4,68         | 5,81         | 15,97            | 131,23         | 26,5                      | 19,75         | 67,5         | 0,74        | 0            | 0,06        | 0,04        | 20           |
| 10  | Котлета, рубленая куриная                       | 90            | 12,06        | 7,52         | 13,38            | 167,83         | 26,99                     | 27,66         | 36,51        | 1,79        | 0            | 0,07        | 0,06        | 0            |
| 87  | Пюре картофельное                               | 165           | 3,57         | 5,95         | 26,20            | 171,09         | 44,5                      | 35,91         | 105,2        | 1,31        | 39,02        | 0,18        | 0,14        | 28,54        |
| 10  | Напиток апельсиновый                            | 200           | 0,13         | 0,03         | 25,47            | 97,56          | 5,72                      | 1,91          | 3,38         | 0,12        | 0            | 0,01        | 0           | 8,82         |
|     | Хлеб пшеничный                                  | 36            | 2,57         | 0,32         | 15,99            | 78,43          | 0                         | 0             | 0            | 0           | 0            | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий                                  | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49        | 0,68        | 0            | 0,03        | 0,01        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                          | <b>831,00</b> | <b>25,13</b> | <b>25,26</b> | <b>109,99</b>    | <b>755,40</b>  | <b>124,09</b>             | <b>112,12</b> | <b>270,9</b> | <b>5,13</b> | <b>39,02</b> | <b>0,37</b> | <b>0,28</b> | <b>59,22</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                            |               | <b>40,77</b> | <b>43,86</b> | <b>182,02</b>    | <b>1266,84</b> | <b>201,77</b>             | <b>188,51</b> | <b>445,5</b> | <b>7,92</b> | <b>75,89</b> | <b>0,62</b> | <b>0,51</b> | <b>90,16</b> |



## МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда            | Выход,<br>г   | Белки<br>всего | Жиры<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |              |
|-----|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|     |                               |               |                |               |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мкг         | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>                |               |                |               |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 208 | Фрикадельки "Петушок"         | 65            | 9,43           | 8,34          | 5,41             | 136,49         | 20,78                     | 8,43          | 10,27         | 0,76        | 21,58         | 0,03        | 0,07        | 0,06         |
| 75  | Соус сметанный с томатом      | 50            | 1,13           | 4,12          | 5,27             | 62,87          | 1                         | 2,3           | 3,5           | 0,1         | 0             | 0           | 0           | 1,3          |
| 105 | Макаронные изделия отварные   | 160           | 6,19           | 5,35          | 41,15            | 236,89         | 0,67                      | 0             | 1,06          | 0,01        | 33,04         | 0           | 0,01        | 0            |
| 32  | Компот из смеси сухофруктов   | 200           | 0,62           | 0,00          | 19,96            | 78,33          | 22,46                     | 15,61         | 0             | 2,06        | 0             | 0           | 0           | 1,9          |
|     | Хлеб Дарницкий                | 30            | 1,83           | 0,29          | 9,53             | 48,89          | 9,24                      | 12,27         | 41,24         | 1,02        | 0             | 0,04        | 0,02        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>     | <b>505,00</b> | <b>19,20</b>   | <b>18,10</b>  | <b>81,32</b>     | <b>563,47</b>  | <b>54,15</b>              | <b>38,61</b>  | <b>56,07</b>  | <b>3,95</b> | <b>54,62</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,10</b> | <b>3,26</b>  |
|     | <b>Обед</b>                   |               |                |               |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 156 | Салат из белокачанной капусты | 60            | 0,91           | 2,99          | 6,59             | 54,18          | 24,02                     | 9,67          | 17,69         | 0,33        | 0             | 0,02        | 0,02        | 21,29        |
| 39  | Рассольник с грудкой куриной. | 250/10        | 4,36           | 5,01          | 15,78            | 123,70         | 17,35                     | 24,55         | 59,35         | 0,93        | 29,5          | 0,1         | 0,07        | 17,25        |
| 180 | Котлета "Бриз"                | 90            | 11,48          | 6,11          | 8,68             | 154,11         | 15,89                     | 24,77         | 123,91        | 1,73        | 36,72         | 0,1         | 0,14        | 0,91         |
| 75  | Соус сметанный с томатом      | 50            | 1,13           | 4,12          | 5,27             | 62,87          | 1                         | 2,3           | 3,5           | 0,1         | 0             | 0           | 0           | 1,3          |
| 105 | Макаронные изделия отварные   | 150           | 5,80           | 5,01          | 38,58            | 222,09         | 0,63                      | 0             | 1             | 0,01        | 30,98         | 0           | 0,01        | 0            |
| 3   | Чай с сахаром                 | 200           | 0,20           | 0,05          | 15,12            | 58,52          | 0,45                      | 0             | 0             | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб пшеничный                | 26            | 1,86           | 0,23          | 11,55            | 56,64          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий                | 20            | 1,22           | 0,19          | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>        | <b>856,00</b> | <b>26,96</b>   | <b>23,71</b>  | <b>107,92</b>    | <b>764,70</b>  | <b>65,50</b>              | <b>69,47</b>  | <b>232,94</b> | <b>3,83</b> | <b>97,20</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,25</b> | <b>40,75</b> |
|     | <b>Итого за день</b>          |               | <b>46,16</b>   | <b>41,81</b>  | <b>189,24</b>    | <b>1328,18</b> | <b>119,65</b>             | <b>108,08</b> | <b>289,01</b> | <b>7,78</b> | <b>151,82</b> | <b>0,32</b> | <b>0,35</b> | <b>44,01</b> |

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                   | Выход,<br>г   | Белки<br>всего | Жиры<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |              |
|-----|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|     |                                      |               |                |               |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мкг         | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>                       |               |                |               |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 574 | Каша рисовая с молоком,<br>вязкая    | 200           | 4,20           | 4,72          | 37,24            | 208,02         | 54,99                     | 27,48         | 102,1         | 0,52        | 31,44         | 0,05        | 0,08        | 0,51         |
| 62  | Омлет натуральный                    | 85            | 8,82           | 10,32         | 1,64             | 152,45         | 64,6                      | 11,02         | 145,08        | 1,63        | 195,54        | 0,05        | 0,32        | 0,31         |
| 265 | Ватрушка наливная                    | 29            | 2,71           | 3,19          | 15,77            | 99,36          | 3,83                      | 0,73          | 6,55          | 0,07        | 16,53         | 0,01        | 0,01        | 0,01         |
| 6   | Кофейный напиток на молоке           | 200           | 2,41           | 1,41          | 27,48            | 126,98         | 63,64                     | 14,36         | 45            | 0,25        | 10            | 0,03        | 0,08        | 0,65         |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>            | <b>514,00</b> | <b>18,14</b>   | <b>19,64</b>  | <b>82,13</b>     | <b>586,81</b>  | <b>187,06</b>             | <b>53,59</b>  | <b>298,73</b> | <b>2,47</b> | <b>253,51</b> | <b>0,14</b> | <b>0,49</b> | <b>1,48</b>  |
|     | <b>Обед</b>                          |               |                |               |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 2   | Салат из свежих огурцов              | 75            | 0,54           | 7,41          | 2,34             | 76,74          | 15,38                     | 9,36          | 28,24         | 0,4         | 0             | 0,02        | 0,03        | 6,69         |
| 37  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем | 250           | 1,80           | 4,33          | 12,75            | 85,58          | 33,4                      | 20,1          | 45,15         | 0,73        | 29,5          | 0,06        | 0,06        | 30           |
| 164 | Котлеты Московские                   | 90            | 12,94          | 9,06          | 16,17            | 174,90         | 15,82                     | 24,2          | 24,71         | 1,37        | 0             | 0,07        | 0,11        | 0,02         |
| 112 | Каша гречневая вязкая                | 180           | 5,51           | 6,39          | 38,67            | 190,65         | 9,42                      | 87            | 130,77        | 2,93        | 35,4          | 0,19        | 0,09        | 0            |
| 11  | Напиток лимонный                     | 200           | 0,13           | 0,01          | 27,67            | 96,34          | 6,47                      | 1,73          | 3,16          | 0,16        | 0             | 0,01        | 0           | 5,75         |
|     | Хлеб пшеничный                       | 30            | 2,14           | 0,26          | 13,32            | 65,36          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий                       | 20            | 1,22           | 0,19          | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>               | <b>845,00</b> | <b>24,28</b>   | <b>27,65</b>  | <b>117,27</b>    | <b>722,16</b>  | <b>86,65</b>              | <b>150,57</b> | <b>259,52</b> | <b>6,27</b> | <b>64,90</b>  | <b>0,38</b> | <b>0,30</b> | <b>42,46</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                 |               | <b>42,42</b>   | <b>47,29</b>  | <b>199,40</b>    | <b>1308,97</b> | <b>273,71</b>             | <b>204,16</b> | <b>558,25</b> | <b>8,74</b> | <b>318,41</b> | <b>0,52</b> | <b>0,79</b> | <b>43,94</b> |

## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                      | Выход,<br>г   | Белки        | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |              |
|-----|---|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|     |   |               | всего        | всего        |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мкг         | B1,мг       | B2          | C,мг         |
|     | <b>Завтрак</b>                          |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 575 | Каша пшенная с молоком,<br>вязкая       | 190           | 6,45         | 5,60         | 27,25            | 220,10         | 61,5                      | 44,07         | 143,46        | 1,34        | 29,87         | 0,21        | 0,08        | 0,48         |
| 59  | Пудинг из творога<br>(запеченный)       | 60            | 9,01         | 5,54         | 15,32            | 127,64         | 59,47                     | 13,61         | 101,19        | 0,4         | 20,82         | 0,03        | 0,13        | 0,23         |
|     | Молоко сгущенное с сахаром              | 15            | 1,06         | 1,25         | 8,16             | 46,66          | 45,13                     | 5             | 32,19         | 0,03        | 6,17          | 0,01        | 0,06        | 0,15         |
| 345 | Кокроки с изюмом и повидлом             | 48            | 2,51         | 3,97         | 17,55            | 132,90         | 0,93                      | 0,2           | 3,21          | 0,04        | 2,88          | 0           | 0,01        | 0            |
| 3   | Чай с сахаром                           | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12            | 58,52          | 0,45                      | 0             | 0             | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               | <b>513,00</b> | <b>19,23</b> | <b>16,41</b> | <b>83,40</b>     | <b>585,81</b>  | <b>167,48</b>             | <b>62,88</b>  | <b>280,05</b> | <b>1,86</b> | <b>59,74</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,28</b> | <b>0,86</b>  |
|     | <b>Обед</b>                             |               |              |              |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |
| 31  | Салат "Веснушка"                        | 70            | 1,16         | 3,52         | 8,12             | 66,00          | 30,18                     | 8,64          | 17,26         | 0,36        | 0             | 0,02        | 0,02        | 23,46        |
| 53  | Суп-лапша домашняя с грудкой<br>куриной | 250/12,5      | 5,95         | 5,63         | 15,04            | 133,32         | 14,12                     | 8,72          | 36,48         | 0,51        | 42            | 0,04        | 0,04        | 1,5          |
| 230 | Тефтели рыбные                          | 140           | 12,35        | 10,65        | 15,58            | 207,34         | 45,51                     | 32,39         | 155,16        | 0,65        | 8,11          | 0,08        | 0,08        | 0,72         |
| 87  | Пюре картофельное                       | 170           | 3,68         | 6,13         | 27,00            | 176,27         | 45,85                     | 37            | 108,38        | 1,35        | 40,21         | 0,18        | 0,15        | 29,4         |
| 10  | Напиток апельсиновый                    | 200           | 0,13         | 0,03         | 25,47            | 97,56          | 5,72                      | 1,91          | 3,38          | 0,12        | 0             | 0,01        | 0           | 8,82         |
|     | Хлеб пшеничный                          | 26            | 1,86         | 0,23         | 11,55            | 56,64          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |
|     | Хлеб Дарницкий                          | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                  | <b>888,50</b> | <b>26,35</b> | <b>26,38</b> | <b>109,11</b>    | <b>769,73</b>  | <b>147,54</b>             | <b>96,84</b>  | <b>348,15</b> | <b>3,67</b> | <b>90,32</b>  | <b>0,36</b> | <b>0,30</b> | <b>63,90</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                    |               | <b>45,58</b> | <b>42,79</b> | <b>192,51</b>    | <b>1355,55</b> | <b>315,02</b>             | <b>159,72</b> | <b>628,20</b> | <b>5,53</b> | <b>150,06</b> | <b>0,61</b> | <b>0,58</b> | <b>64,76</b> |