

## Меню

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний, зимне-весенний

**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                                                                                       |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                        |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| Салат из свежих<br>огурцов с масл. раст.                                              | 60              | 0,44             | 5,05         | 1,44          | 53                               | 0,01           | 5,56         |             | 0,03        | 13,89                     | 23,35         | 7,85          | 0,34        |
| Каша молочная<br>«Дружба» (рис,пшено)                                                 | 150             | 4,39             | 9,03         | 24,87         | 198                              | 0,09           | 0,91         | -           | 0,02        | 93,93                     | 114,49        | 27,24         | 0,58        |
| Кофейный напиток с<br>молоком                                                         | 200             | 11,4             | 1,6          | 22,31         | 105                              | 0,02           | -            | -           | -           | 1,2                       | 0,2           | 0,1           | 0,02        |
| Хлеб пшеничный<br>(1 кусок)                                                           | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -            | -           | -           | 6,5                       | 20,75         | 8,75          | 0,4         |
| Апельсин                                                                              | 100             | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 40                               | 0,04           | 60           | -           | -           | 34                        | 23            | 13            | 0,3         |
| <b>Итого:</b>                                                                         |                 | <b>19,03</b>     | <b>16,1</b>  | <b>68,38</b>  | <b>400,75</b>                    | <b>0,20</b>    | <b>66,67</b> | <b>0</b>    | <b>0,05</b> | <b>149,52</b>             | <b>181,79</b> | <b>56,94</b>  | <b>1,64</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                                                           |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| Салат «Бурячок»<br>(свёкла, зелёный<br>горошек, яблоки, лук<br>репчатый, масло раст.) | 60              | 0,96             | 5,09         | 4,73          | 68                               | 0,02           | 6,24         | -           | -           | 15,77                     | 24,03         | 10,56         | 0,73        |
| Суп гороховый с курой                                                                 | 200             | 7,2              | 5,44         | 20            | 161                              | 0,17           | 24           | 0,02        | -           | 22,83                     | 126,7         | 37,15         | 3,77        |
| Рыба припущенная<br>(минтай, лук репчатый)                                            | 80              | 9,78             | 0,36         | 0,18          | 43                               | 0,05           | 0,81         | -           | -           | 17,71                     | 129,26        | 18,69         | 0,42        |
| Рис отварной с маслом<br>сливочным                                                    | 150             | 3,81             | 6,1          | 38,61         | 228                              | 0,03           | -            | 0,03        |             | 32,73                     | 82,27         | 28,66         | 0,76        |
| Кисель плодово-<br>ягодный                                                            | 200             | -                | -            | 9,98          | 119                              | -              | -            | -           | -           | 0,2                       | -             | -             | 0,03        |
| Хлеб ржаной<br>(2 куса по 20 г.)                                                      | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -            | -           | -           | 8,4                       | 34,8          | 7,6           | 0,8         |
| Хлеб пшеничный<br>(2 куса по 25 г.)                                                   | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -            | -           | -           | 14,2                      | 41,7          | 17,6          | 1           |
| <b>Итого:</b>                                                                         |                 | <b>27,45</b>     | <b>17,83</b> | <b>115,26</b> | <b>822,6</b>                     | <b>0,44</b>    | <b>31,05</b> | <b>0,05</b> | <b>0</b>    | <b>111,84</b>             | <b>438,76</b> | <b>120,26</b> | <b>7,51</b> |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                         |                 | <b>46,48</b>     | <b>33,93</b> | <b>183,64</b> | <b>1223,35</b>                   | <b>0,64</b>    | <b>97,72</b> | <b>0,05</b> | <b>0,05</b> | <b>260,76</b>             | <b>620,55</b> | <b>177,20</b> | <b>9,15</b> |

## Меню

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний, зимне-весенний

**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                                                                                          |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                           |                 |                  |              |               |                                  |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| Редис с маслом растит.                                                                   | 60              | 0,64             | 1,04         | 2,05          | 74                               | -              | 13,50        | -            | 0,60        | 21,06                     | 23,76         | 7,02          | 0,54        |
| Каша манная молочная                                                                     | 150             | 4,47             | 8,85         | 23,26         | 190,5                            | 0,06           | 0,99         | 0,04         | 0,03        | 100,02                    | 89,26         | 14,92         | 0,31        |
| Сыр порционный                                                                           | 30              | 6,9              | 8,7          | -             | 108                              | 0,01           | 0,48         | -            | -           | 300                       | 162           | 15            | 0,33        |
| Чай с сахаром                                                                            | 200             | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57                               | 0              | 0,10         | 0            | -           | 5,25                      | 8,24          | 4,40          | 0,86        |
| Хлеб пшеничный<br>(1 кусок)                                                              | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -            | -            | -           | 6,5                       | 20,75         | 8,75          | 0,4         |
| <b>Итого:</b>                                                                            |                 | <b>15,11</b>     | <b>24,86</b> | <b>51,98</b>  | <b>487,25</b>                    | <b>0,11</b>    | <b>15,07</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,63</b> | <b>432,83</b>             | <b>304,01</b> | <b>50,09</b>  | <b>2,44</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                                                              |                 |                  |              |               |                                  |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| Винегрет овощной<br>(картофель, морковь,<br>свёкла, огурцы солёные,<br>лук, масло раст.) | 60              | 0,74             | 6,07         | 4,48          | 76                               | 0,02           | 5,61         | -            | -           | 14,70                     | 24,35         | 11,08         | 0,46        |
| Борщ из свежей капусты<br>с курой                                                        | 250             | 1,7              | 5,1          | 10,3          | 99                               | 0,01           | 4,8          | 0,14         | 1,04        | 43,89                     | 41,0          | 14            | 1,0         |
| Сосиска отварная                                                                         | 75              | 12               | 16           | 0,09          | 184                              | 0,07           | -            | 32,25        | -           | 12,22                     | 15,98         | 120           | 0,67        |
| Макароны отварные с<br>маслом сливочным                                                  | 150             | 5,25             | 6,15         | 35,25         | 220,5                            | 0,09           | -            | -            | -           | 10,5                      | 36            | 60,06         | 0,99        |
| Кефир с сахаром                                                                          | 200/10          | 5,6              | 6,4          | 15,18         | 145                              | 0,06           | 1,4          | 0,04         | -           | 120,14                    | 190           | 28            | 0,22        |
| Хлеб ржаной<br>(2 куса по 20 г.)                                                         | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -            | -            | -           | 8,4                       | 34,8          | 7,6           | 0,8         |
| Хлеб пшеничный<br>(2 куса по 25 г.)                                                      | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -            | -            | -           | 14,2                      | 41,7          | 17,6          | 1           |
| <b>Итого:</b>                                                                            |                 | <b>32,57</b>     | <b>40,56</b> | <b>107,39</b> | <b>922,1</b>                     | <b>0,50</b>    | <b>27,81</b> | <b>32,36</b> |             | <b>374,50</b>             | <b>387,91</b> | <b>267,67</b> | <b>5,64</b> |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                            |                 | <b>47,68</b>     | <b>65,42</b> | <b>159,37</b> | <b>1409,35</b>                   | <b>0,61</b>    | <b>42,88</b> | <b>32,40</b> | <b>1,69</b> | <b>807,33</b>             | <b>691,92</b> | <b>317,76</b> | <b>8,08</b> |

## Меню

**День:** среда

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний, зимне-весенний

**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                     |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| Морковь с сахаром                   | 60              | 0,74             | 0,05         | 7,14          | 31                               | 0,03           | 2,88         | -           | -           | 29,43                     | 31,68         | 21,88         | 0,41         |
| Каша овсяная молочная               | 150             | 5,95             | 10,60        | 25,77         | 223,5                            | 0,26           | 0,90         | 0,04        | 0,02        | 110,22                    | 190,08        | 51,84         | 1,50         |
| Масло сливочное                     | 10              | 0,05             | 8,26         | 0,08          | 75                               | -              | -            | 0,05        | 0,01        | 1,2                       | 1,9           | 0,04          | 0,02         |
| Какао на молоке                     | 200             | 4,01             | 4,07         | 6,09          | 76,65                            | 0,13           | 1            | 0,02        | -           | 139                       | 104           | 8,62          | 11,8         |
| Хлеб пшеничный<br>(1 кусок)         | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -            | -           | -           | 6,5                       | 20,75         | 8,75          | 0,4          |
| <b>Итого:</b>                       |                 | <b>12,65</b>     | <b>2,32</b>  | <b>50,74</b>  | <b>463,90</b>                    | <b>0,46</b>    | <b>4,78</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,03</b> | <b>286,35</b>             | <b>348,41</b> | <b>91,13</b>  | <b>14,13</b> |
| <b>ОБЕД</b>                         |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| Помидор натуральный                 | 60              | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 14,4                             | 0,036          | 15           | -           | -           | 8,4                       | 15,6          | 12            | 0,54         |
| Суп картофельный с<br>курой         | 200             | 7,2              | 5,44         | 20            | 161                              | 0,17           | 24           | 2,02        | 0,94        | 22,83                     | 126,7         | 37,15         | 3,77         |
| Оладьи с маслом<br>сливочным        | 100/10          | 8,03             | 19,27        | 43,6          | 383                              | 0,13           | 0,73         | 0,13        | 0,12        | 83,29                     | 114,64        | 18,2          | 0,88         |
| Компот из кураги                    | 200             | 11,3             | -            | 23,73         | 96                               | 0,02           | -            | -           | -           | 40,2                      | 26,25         | 36,5          | 0,83         |
| Хлеб ржаной<br>(2 куса по 20 г.)    | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -            | -           | -           | 8,4                       | 34,8          | 7,6           | 0,8          |
| Хлеб пшеничный<br>(2 куса по 25 г.) | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -            | -           | -           | 14,2                      | 41,7          | 17,6          | 1            |
| <b>Итого:</b>                       |                 | <b>32,89</b>     | <b>25,67</b> | <b>131,37</b> | <b>858</b>                       | <b>0,526</b>   | <b>39,73</b> | <b>2,15</b> | <b>1,06</b> | <b>177,32</b>             | <b>359,65</b> | <b>129,05</b> | <b>7,82</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                       |                 | <b>45,54</b>     | <b>29,99</b> | <b>182,11</b> | <b>1321,90</b>                   | <b>0,986</b>   | <b>44,51</b> | <b>2,26</b> | <b>1,1</b>  | <b>463,67</b>             | <b>708,17</b> | <b>220,18</b> | <b>21,95</b> |

## Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                                    |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                     |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| Салат пёстрый (свёкла, яблоки, масло раст, песок)                  | 60              | 0,66             | 3,10         | 7,19          | 59                               | 0,01           | 6,68         | -           | -           | 17,44                     | 18,99         | 10,26         | 0,92         |
| Творожная запеканка с вареньем                                     | 150             | 25,75            | 18,34        | 42,93         | 439                              | 0,07           | 1,12         | -           | -           | 246,42                    | 336,3         | 48,34         | 1,31         |
| Сыр порционный                                                     | 30              | 6,9              | 8,7          | -             | 108                              | 0,01           | 0,48         | -           | -           | 300                       | 162           | 15            | 0,33         |
| Чай с молоком                                                      | 200             | 1,54             | 1,63         | 9,36          | 56                               | 0,02           | 0,72         | 0,01        |             | 63,6                      | 50,76         | 10,08         | 0,62         |
| Хлеб пшеничный (1 кусок)                                           | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -            | -           | -           | 6,5                       | 20,75         | 8,75          | 0,4          |
| <b>Итого:</b>                                                      |                 | <b>36,75</b>     | <b>31,99</b> | <b>71,14</b>  | <b>719,75</b>                    | <b>0,15</b>    | <b>9</b>     | <b>0,01</b> | <b>0</b>    | <b>633,96</b>             | <b>588,80</b> | <b>92,43</b>  | <b>3,58</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                                                        |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| Салат «Метёлка» (свёкла, морковь, капуста, св. яблоки, сок лимона) | 60              | 0,69             | 0,12         | 4,43          | 22                               | 0,02           | 14,64        |             | -           | 21,5                      | 17,54         | 10,5          | 0,77         |
| Щи из свежей капусты с курой                                       | 200             | 1,97             | 5,32         | 9,33          | 94                               | 0,08           | 30,79        | 0,03        | 0,93        | 33,95                     | 39,97         | 16,89         | 0,61         |
| Рыба припущенная (минтай, лук репчатый)                            | 80              | 9,78             | 0,36         | 0,18          | 43                               | 0,05           | 0,81         | -           | -           | 17,71                     | 129,26        | 18,69         | 0,42         |
| Греча рассыпчатая                                                  | 150             | 8,74             | 13,23        | 86,13         | 27                               | 0,01           | 0,06         |             | 0,02        | 17,23                     | 13,87         | 207,46        | 4,66         |
| Компот из чернослива                                               | 200             | 0,64             | -            | 26,33         | 106                              | -              | -            | -           | -           | 22,6                      | 23,24         | 28,56         | 0,87         |
| Хлеб ржаной (2 куса по 20 г.)                                      | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -            | -           | -           | 8,4                       | 34,8          | 7,6           | 0,8          |
| Хлеб пшеничный (2 куса по 25 г.)                                   | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -            | -           | -           | 14,2                      | 41,7          | 17,6          | 1            |
| Банан                                                              | 100             | 1,5              | -            | 22,4          | 90                               | 0,03           | 0,18         | 0,35        | -           | 21,01                     | 36,8          | 25,5          | 0,8          |
| <b>Итого:</b>                                                      |                 | <b>29,02</b>     | <b>19,87</b> | <b>261,7</b>  | <b>585,6</b>                     | <b>0,36</b>    | <b>46,48</b> | <b>0,38</b> | <b>0,95</b> | <b>156,6</b>              | <b>337,18</b> | <b>332,8</b>  | <b>9,93</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                      |                 | <b>65,77</b>     | <b>51,86</b> | <b>332,84</b> | <b>1305,35</b>                   | <b>0,51</b>    | <b>55,48</b> | <b>0,39</b> | <b>0,95</b> | <b>790,56</b>             | <b>925,98</b> | <b>425,23</b> | <b>13,51</b> |

## Меню

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                                                                                          |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                           |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| Винегрет овощной<br>(картофель, морковь,<br>свёкла, огурцы солёные,<br>лук, масло раст.) | 60              | 0,74             | 6,07         | 4,48          | 76                               | 0,02           | 5,61         |             | -           | 14,70                     | 24,35         | 11,08         | 0,46        |
| Крупение со сливочным<br>маслом                                                          | 125/5           | 13,48            | 13,14        | 31,86         | 303                              | 0,19           | 0,54         | 0,08        | -           | 115,61                    | 241,88        | 89,39         | 2,92        |
| Масло сливочное                                                                          | 10              | 0,05             | 8,26         | 0,08          | 75                               | -              | -            | 0,05        | 0,01        | 1,2                       | 1,9           | 0,04          | 0,02        |
| Молоко кипячёное                                                                         | 200             | 5,9              | 6,75         | 9,91          | 122                              | 0,08           | 0,04         | 2,74        | -           | 253,2                     | 29,54         | 189,9         | 0,12        |
| Хлеб пшеничный<br>(1 кусок)                                                              | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -            | -           | -           | 6,5                       | 20,75         | 8,75          | 0,4         |
| <b>Итого:</b>                                                                            |                 | <b>22,07</b>     | <b>34,44</b> | <b>57,99</b>  | <b>633,75</b>                    | <b>0,33</b>    | <b>6,19</b>  | <b>2,87</b> | <b>0,01</b> | <b>391,21</b>             | <b>318,42</b> | <b>299,16</b> | <b>3,92</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                                                              |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| Салат из моркови, яблок<br>и орехов                                                      | 60              | 0,4              | 5,12         | 4,2           | 64                               | 0,02           | -            | 5,44        | -           | 15,89                     | 11,08         | 15,51         | 0,73        |
| Суп картофельный с<br>рыбой                                                              | 200             | 7,42             | 4,76         | 20            | 156                              | 0,17           | 24,3         | -           | 0,94        | 28,59                     | 11,55         | 40,3          | 1,37        |
| Кура отварная                                                                            | 80              | 15,28            | 5,9          | 0,56          | 187                              | 0,05           | 0,15         | -           | -           | 15,63                     | 137,67        | 15,46         | 1,18        |
| Макароньы отварные с<br>маслом сливочным                                                 | 150             | 5,47             | 4,98         | 34,87         | 211,5                            | 0,12           | -            | 0,03        | -           | 40,95                     | 24,58         | 60,06         | 0,99        |
| Сок «Фруктовый сад»                                                                      | 200             | -                | -            | 12            | 48                               |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| Хлеб ржаной<br>(2 куса по 20 г.)                                                         | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -            | -           | -           | 8,4                       | 34,8          | 7,6           | 0,8         |
| Хлеб пшеничный<br>(2 куса по 25 г.)                                                      | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -            | -           | -           | 14,2                      | 41,7          | 17,6          | 1           |
| <b>Итого:</b>                                                                            |                 | <b>34,27</b>     | <b>21,6</b>  | <b>113,36</b> | <b>869,6</b>                     | <b>0,44</b>    | <b>24,45</b> | <b>5,44</b> | <b>0,94</b> | <b>101,31</b>             | <b>266,47</b> | <b>105,5</b>  | <b>5,8</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                            |                 | <b>56,34</b>     | <b>56,04</b> | <b>171,35</b> | <b>1503,35</b>                   | <b>0,77</b>    | <b>30,64</b> | <b>8,31</b> | <b>0,95</b> | <b>492,52</b>             | <b>584,89</b> | <b>404,66</b> | <b>9,72</b> |

## Меню

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний, зимне-весенний

**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |             |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                                             |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Ca                        | P              | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                  |              |               |                                  |                |              |              |             |                           |                |               |             |
| Салат из св. помидор                        | 60              | 0,65             | 5,08         | 2,76          | 60                               | 0,03           | 12,20        | -            | 0,52        | 12,08                     | 18,40          | 10,61         | 0,50        |
| Запеканка творожная со<br>сгущённым молоком | 100/30          | 19,25            | 14,78        | 32,25         | 339                              | 0,07           | 0,77         | 0,09         | 0,08        | 254,18                    | 288,51         | 35,13         | 0,72        |
| Сыр порционный                              | 30              | 6,9              | 8,7          | -             | 108                              | 0,01           | 0,48         | -            | -           | 300                       | 162            | 15            | 0,33        |
| Чай с лимоном с<br>сахаром                  | 200             | 0,26             | 0,05         | 15,22         | 59                               | -              | 2,90         | -            | -           | 8,05                      | 9,78           | 5,24          | 0,9         |
| Хлеб пшеничный<br>(1 кусок)                 | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -            | -            | -           | 6,5                       | 20,75          | 8,75          | 0,4         |
| <b>Итого:</b>                               |                 | <b>28,96</b>     | <b>28,83</b> | <b>61,89</b>  | <b>623,75</b>                    | <b>0,11</b>    | <b>16,35</b> | <b>0,09</b>  | <b>0,60</b> | <b>580,81</b>             | <b>499,44</b>  | <b>74,73</b>  | <b>2,85</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                 |                 |                  |              |               |                                  |                |              |              |             |                           |                |               |             |
| Огурец солёный                              | 30              | 0,24             | 0,03         | 0,48          | 4                                | -              | 1,15         | -            | -           | 6,9                       | 7,2            | 4,2           | 0,18        |
| Суп рисовый с курицей                       | 200             | 7,20             | 4,12         | 9,95          | 107                              | 0,03           | 1,84         | 0,03         | 0,09        | 10,4                      | 80,53          | 13,21         | 0,72        |
| Котлета рыбная<br>«Любительская»            | 80              | 14,18            | 11,63        | 10,46         | 204,8                            | 0,14           | 2,86         | 0,03         | -           | 49,46                     | 166,74         | 31,92         | 1,15        |
| Пюре картофельное                           | 150             | 3,24             | 5,59         | 22,05         | 156                              | 0,15           | 29,95        | -            | 0,06        | 69,49                     | 96,7           | 34,48         | 1,39        |
| Йогурт                                      | 95              | 2,6              | 7,2          | 15,2          | 139                              | 0,08           | 0,05         | 0,05         | -           | 120                       | 190            | 20            | 0,3         |
| Компот из изюма                             | 200             | 0,41             | -            | 25,16         | 98                               | 0,03           | -            | -            | -           | 18,6                      | 29,67          | 9,66          | 0,72        |
| Хлеб ржаной<br>(2 куса по 20 г.)            | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -            | -            | -           | 8,4                       | 34,8           | 7,6           | 0,8         |
| Хлеб пшеничный<br>(2 куса по 25 г.)         | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -            | -            | -           | 14,2                      | 41,7           | 17,6          | 1           |
| <b>Итого:</b>                               |                 | <b>33,57</b>     | <b>29,05</b> | <b>125,06</b> | <b>912,4</b>                     | <b>0,60</b>    | <b>35,85</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,15</b> | <b>297,6</b>              | <b>647,34</b>  | <b>138,67</b> | <b>6,26</b> |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                 | <b>62,53</b>     | <b>57,88</b> | <b>186,95</b> | <b>1536,15</b>                   | <b>0,71</b>    | <b>52,20</b> | <b>16,46</b> | <b>0,75</b> | <b>878,41</b>             | <b>1146,78</b> | <b>213,4</b>  | <b>9,11</b> |

## Меню

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний, зимне-весенний

**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                                                   |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                    |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| Салат пёстрый (свёкла, яблоки, масло раст, песок)                                 | 60              | 0,66             | 3,10         | 7,19          | 59                               | 0,01           | 6,68         | -           |             | 17,44                     | 18,99         | 10,26         | 0,92         |
| Крупение со сливочным маслом                                                      | 125/5           | 13,48            | 13,14        | 31,86         | 303                              | 0,19           | 0,54         | 0,08        | -           | 115,61                    | 241,88        | 89,39         | 2,92         |
| Яблоко                                                                            | 100             | 0,4              | -            | 9,8           | 44                               | 0,03           | -            | -           | -           | 16                        | 11            | 9             | 2,2          |
| Коктейль «Бодрость» (сок,молоко,сахар)                                            | 200             | 0,9              | 0,03         | 166,78        | 177                              | 0,02           | 14,8         | -           | -           | 22,4                      | 16,4          | 9,2           | 0,69         |
| Хлеб пшеничный (1 кусок)                                                          | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -            | -           | -           | 6,5                       | 20,75         | 8,75          | 0,4          |
| <b>Итого:</b>                                                                     |                 | <b>17,34</b>     | <b>30</b>    | <b>227,29</b> | <b>640,75</b>                    | <b>0,25</b>    | <b>22,02</b> | <b>0,08</b> | <b>-</b>    | <b>177,95</b>             | <b>409,02</b> | <b>126,60</b> | <b>7,13</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                                                                       |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| Салат картофельный с маслом раст. (картофель, огур.сол., лук репч, ,зел. горошек) | 60              | 1,02             | 5,13         | 5,57          | 74                               | 0,04           | 7,43         | -           | 0,08        | 12,05                     | 28,01         | 11,01         | 0,45         |
| Рассольник с мясом                                                                | 200             | 6,71             | 6,31         | 14,29         | 144                              | 0,13           | 17,26        | -           | 0,98        | 25,97                     | 111,55        | 30,97         | 3,52         |
| Рыба припущенная (минтай, лук репчатый)                                           | 80              | 9,78             | 0,36         | 0,18          | 43                               | 0,05           | 0,81         | -           | -           | 17,71                     | 129,26        | 18,69         | 0,42         |
| Рис отварной с маслом сливочным                                                   | 150             | 3,81             | 6,1          | 38,61         | 228                              | 0,03           | -            | 0,03        |             | 32,73                     | 82,27         | 28,66         | 0,76         |
| Кофейный напиток с молоком                                                        | 200             | 11,4             | 1,6          | 22,31         | 105                              | 0,02           | -            | -           | -           | 1,2                       | 0,2           | 0,1           | 0,02         |
| Хлеб ржаной (2 куска по 20 г.)                                                    | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -            | -           | -           | 8,4                       | 34,8          | 7,6           | 0,8          |
| Хлеб пшеничный (2 куска по 25 г.)                                                 | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -            | -           | -           | 14,2                      | 41,7          | 17,6          | 1            |
| <b>Итого:</b>                                                                     |                 | <b>38,42</b>     | <b>20,34</b> | <b>122,72</b> | <b>797,6</b>                     | <b>0,44</b>    | <b>25,5</b>  | <b>0,03</b> | <b>1,06</b> | <b>100,21</b>             | <b>427,79</b> | <b>114,13</b> | <b>6,97</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                     |                 | <b>69,27</b>     | <b>50,34</b> | <b>350,01</b> | <b>1438,35</b>                   | <b>0,69</b>    | <b>47,52</b> | <b>0,11</b> | <b>1,06</b> | <b>298,95</b>             | <b>836,81</b> | <b>240,73</b> | <b>14,10</b> |

## Меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|--------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                            |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| Морковь с сахаром                          | 60              | 0,74             | 0,05         | 7,14          | 31                               | 0,03           | 2,88         | -           | 5,18        | 29,43                     | 31,68         | 21,88         | 0,41         |
| Каша рисовая молочная                      | 150             | 7,35             | 11,80        | 19,11         | 192                              | 0,045          | 0,99         | 0,04        | 0,03        | 97,33                     | 103,8         | 22,08         | 0,31         |
| Масло сливочное                            | 10              | 0,05             | 8,26         | 0,08          | 75                               | -              | -            | 0,05        | 0,01        | 1,2                       | 1,9           | 0,04          | 0,02         |
| Компот из свеж. яблок                      | 200             | 0,21             | 0,21         | 15,27         | 62                               | 0,01           | 8,91         | -           | -           | 8,84                      | 5,94          | 4,86          | 1,21         |
| Хлеб пшеничный<br>(1 кусок)                | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -            | -           | -           | 6,5                       | 20,75         | 8,75          | 0,4          |
| <b>Итого:</b>                              |                 | <b>10,25</b>     | <b>20,54</b> | <b>53,26</b>  | <b>417,75</b>                    | <b>0,125</b>   | <b>12,78</b> | <b>0,09</b> | <b>5,22</b> | <b>143,3</b>              | <b>164,07</b> | <b>57,61</b>  | <b>2,35</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                                |                 |                  |              |               |                                  |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| Огурец свежий                              | 50              | 0,40             | 0,05         | 1,30          | 7                                | 0,01           | 0,01         | 5           | 0,03        | -                         | 11,50         | 21,00         | 7,00         |
| Суп вермишелевый<br>молочный с масл. слив. | 200             | 4,52             | 4,72         | 168,4         | 161                              | 0,08           | 1,29         | 0,02        | -           | 124,95                    | 108,86        | 21,24         | 0,31         |
| Тефтели мясные                             | 80              | 7,81             | 10,49        | 8,02          | 159                              | 0,04           | 1,8          | 0,04        | -           | 13,28                     | 84,84         | 15,70         | 0,69         |
| Греча рассыпчатая                          | 150             | 8,74             | 13,23        | 86,13         | 27                               | 0,01           | 0,06         |             | 0,02        | 17,23                     | 13,87         | 207,46        | 4,66         |
| Кисель плодово-<br>ягодный (концентрат)    | 200             | -                | -            | 9,98          | 119                              | -              | -            | -           | -           | 0,2                       | -             | -             | 0,03         |
| Хлеб ржаной<br>(2 куса по 20 г.)           | 40              | 1,9              | 0,44         | 18,44         | 88                               | 0,03           | -            | -           | -           | 8,4                       | 34,8          | 7,6           | 0,8          |
| Хлеб пшеничный<br>(2 куса по 25 г.)        | 50              | 3,8              | 0,4          | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -            | -           | -           | 14,2                      | 41,7          | 17,6          | 1            |
| Апельсин                                   | 100             | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 40                               | 0,04           | -            | -           | -           | 34                        | 23            | 13            | 0,3          |
| <b>Итого:</b>                              |                 | <b>27,26</b>     | <b>29,35</b> | <b>323,54</b> | <b>716,60</b>                    | <b>0,35</b>    | <b>3,10</b>  | <b>5,06</b> | <b>0,05</b> | <b>212,26</b>             | <b>318,57</b> | <b>303,60</b> | <b>14,48</b> |
| <b>ИТОГО:</b>                              |                 | <b>37,51</b>     | <b>49,89</b> | <b>376,80</b> | <b>1134,35</b>                   | <b>0,475</b>   | <b>15,88</b> | <b>5,15</b> | <b>5,27</b> | <b>355,56</b>             | <b>482,64</b> | <b>361,21</b> | <b>16,83</b> |

## Меню

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |               |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|
|                                                                              |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С             | А           | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                               |                 |                  |              |               |                                  |                |               |             |             |                           |                |               |               |
| Салат «Здоровье»<br>(морковь, свёкла, зел.<br>горошек, масло раст.)          | 60              | 0,87             | 11,04        | 3,91          | 118                              | 0,02           | 4,03          | -           | 1,82        | 21,87                     | 25,95          | 14,28         | 0,51          |
| Омлет из яиц                                                                 | 150             | 13               | 25,09        | 2,78          | 297                              | 0,08           | 0,51          | -           | -           | 113,72                    | 248,86         | 19,03         | 2,78          |
| Сыр порционный                                                               | 30              | 6,9              | 8,7          | -             | 108                              | 0,01           | 0,48          | -           | -           | 300                       | 162            | 15            | 0,33          |
| Чай с сахаром                                                                | 200             | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57                               | 0              | 0,10          | 0           | -           | 5,25                      | 8,24           | 4,40          | 0,86          |
| Хлеб пшеничный<br>(1 кусок)                                                  | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,04           | -             | -           | -           | 6,5                       | 20,75          | 8,75          | 0,4           |
| Апельсин                                                                     | 100             | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 40                               | 0,04           | 60            | -           | -           | 34                        | 23             | 13            | 0,3           |
| <b>Итого:</b>                                                                |                 | <b>23,77</b>     | <b>45,3</b>  | <b>41,46</b>  | <b>677,75</b>                    | <b>0,19</b>    | <b>65,12</b>  |             | <b>1,82</b> | <b>481,34</b>             | <b>488,80</b>  | <b>74,46</b>  | <b>79,64</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                                                                  |                 |                  |              |               |                                  |                |               |             |             |                           |                |               |               |
| Винегрет (картофель,<br>свёкла, морковь, огурец<br>сол, лук реп. масл.раст.) | 60              | 0,74             | 6,07         | 4,48          | 76                               | 0,02           | 5,61          |             | 0,60        | 14,70                     | 24,35          | 11,08         | 0,46          |
| Суп рисовый с курицей                                                        | 200             | 7,20             | 4,12         | 9,95          | 107                              | 0,03           | 1,84          | 0,03        | 0,91        | 10,4                      | 80,53          | 13,21         | 0,72          |
| Печень говяжья в соусе                                                       | 50/30           | 8,12             | 13,28        | 4             | 143                              | 0,22           | 24,01         | 5,86        | 0,96        | 77,17                     | 230,34         | 15,19         | 5,03          |
| Картофель отварной                                                           | 150             | 3,015            | 4,92         | 24,48         | 159                              | 0,18           | 30            | 0,03        | 0,45        | 43,23                     | 87,99          | 36,16         | 2,2           |
| Кефир с сахаром                                                              | 200/10          | 5,6              | 6,4          | 15,18         | 145                              | 0,06           | 1,4           | 0,04        | -           | 120,14                    | 190            | 28            | 0,22          |
| Хлеб ржаной<br>(2 куса по 20 г.)                                             | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -             | -           | -           | 8,4                       | 34,8           | 7,6           | 0,8           |
| Хлеб пшеничный<br>(2 куса по 25 г.)                                          | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -             | -           | -           | 14,2                      | 41,7           | 17,6          | 1             |
| <b>Итого:</b>                                                                |                 | <b>30,375</b>    | <b>35,63</b> | <b>99,85</b>  | <b>833,6</b>                     | <b>0,68</b>    | <b>61,02</b>  | <b>5,93</b> | <b>2,92</b> | <b>408,24</b>             | <b>690,71</b>  | <b>128,84</b> | <b>30,03</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                |                 | <b>54,145</b>    | <b>80,93</b> | <b>141,31</b> | <b>1511,35</b>                   | <b>0,87</b>    | <b>126,14</b> | <b>5,93</b> | <b>4,74</b> | <b>889,58</b>             | <b>1179,51</b> | <b>203,30</b> | <b>109,67</b> |

## Меню

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний, зимне-весенний

**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |               |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                           |                 | Б                | Ж            | У             |                                  | В <sub>1</sub> | С             | А            | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                  |              |               |                                  |                |               |              |             |                           |               |               |              |
| Редис с маслом растит.                    | 60              | 0,64             | 1,04         | 2,05          | 74                               | -              | 13,50         | -            |             | 21,06                     | 23,76         | 7,02          | 0,54         |
| Каша пшеничная с<br>вареньем              | 150             | 6,25             | 9,6          | 51,7          | 315                              | 0,165          | 1,32          | 0,06         | 0,04        | 114                       | 152           | 41,41         | 1,45         |
| Масло сливочное                           | 10              | 0,05             | 8,26         | 0,08          | 75                               | -              | -             | 0,05         | 0,01        | 1,2                       | 1,9           | 0,04          | 0,02         |
| Компот из кураги                          | 200             | 1,3              | -            | 23,73         | 96                               | 0,02           | 1             | -            | 0,12        | 40,2                      | 36,5          | 26,25         | 0,83         |
| Йогурт                                    | 95              | 2,6              | 7,2          | 15,2          | 139                              | 0,08           | 0,05          | 0,05         | -           | 120                       | 190           | 20            | 0,3          |
| Хлеб пшеничный<br>(1 кусок)               | 25              | 1,9              | 0,22         | 11,66         | 57,75                            | 0,4            | -             | -            | -           | 6,5                       | 20,75         | 8,75          | 0,4          |
| <b>Итого:</b>                             |                 | <b>12,74</b>     | <b>32,32</b> | <b>104,42</b> | <b>756,75</b>                    | <b>0,305</b>   | <b>15,87</b>  | <b>0,16</b>  | <b>0,17</b> | <b>302,96</b>             | <b>424,91</b> | <b>103,47</b> | <b>3,54</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                               |                 |                  |              |               |                                  |                |               |              |             |                           |               |               |              |
| Салат их из св. огурцов<br>с маслом раст. | 60              | 0,44             | 5,05         | 1,44          | 53                               | 0,01           | 5,56          | -            | 0,03        | 13,89                     | 23,35         | 7,85          | 0,34         |
| Борщ из свеж. кап. с<br>курой             | 200             | 3,06             | 6,27         | 14,01         | 110                              | 0,06           | 20,8          | 0,04         | 1,06        | 43,89                     | 56,5          | 23,33         | 1,5          |
| Сосиска отварная                          | 75              | 12               | 16           | 0,09          | 184                              | 0,07           | -             | 32,25        | 0,03        | 12,22                     | 15,98         | 120           | 0,67         |
| Капуста тушёная                           | 150             | 3,55             | 4,53         | 15,09         | 115,5                            | 0,06           | 79,32         | -            | 0,50        | 93,1                      | 63,31         | 31,96         | 1,26         |
| Какао с молоком                           | 200             | 4,01             | 4,07         | 6,09          | 76,65                            | 0,13           | 1             | 0,02         | -           | 139                       | 104           | 8,62          | 11,8         |
| Хлеб ржаной<br>(2 куса по 20 г.)          | 40              | 1,9              | 0,4          | 18,44         | 88                               | 0,03           | -             | -            | -           | 8,4                       | 34,8          | 7,6           | 0,8          |
| Хлеб пшеничный<br>(2 куса по 25 г.)       | 50              | 3,8              | 0,44         | 23,32         | 115,6                            | 0,14           | -             | -            | -           | 14,2                      | 41,7          | 17,6          | 1            |
| <b>Итого:</b>                             |                 | <b>28,76</b>     | <b>36,76</b> | <b>78,48</b>  | <b>742,75</b>                    | <b>0,50</b>    | <b>106,68</b> | <b>32,47</b> | <b>1,62</b> | <b>324,7</b>              | <b>339,63</b> | <b>216,96</b> | <b>17,37</b> |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                 | <b>41,5</b>      | <b>69,08</b> | <b>182,9</b>  | <b>1499,50</b>                   | <b>0,805</b>   | <b>122,55</b> | <b>32,63</b> | <b>1,79</b> | <b>627,66</b>             | <b>764,54</b> | <b>320,43</b> | <b>20,91</b> |