

Утверждаю  
ИП Никитина ЮБ

« » 2026г.

Согласованно

Директор  
« » 2026г.

Согласовано: Начальник УО  
Казакова М.Н. « » 2026г.

## Меню по организации обеда для обучающихся детей из нуждающихся в социальной поддержке семей

День: понедельник  
Цель: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
96	Рассольник ленинградский с крупной пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34			
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,19</b>	<b>6,19</b>	<b>41,64</b>	<b>263,71</b>										

День: вторник  
Цель: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4			
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,96</b>	<b>6,02</b>	<b>37,69</b>	<b>259,31</b>										

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

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34			
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,74</b>	<b>3,88</b>	<b>45,35</b>	<b>265,46</b>										

День: четверг  
 Целея: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
376	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
<b>ИТОГО:</b>			4,93	6,05	34,66	245,31								

День: пятница  
 Целея: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
382	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
<b>ИТОГО:</b>			14,34	13,02	57,99	331,09								

День: понедельник  
 Целея: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
377	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
<b>ИТОГО:</b>			32,07	18,91	149,91	921,24								

День: вторник  
 Целея: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>ИТОГО:</b>			4,81	6,03	27,66	216,71	0,10	15,78		2,71	60,45	91,40	32,13	2,07

376	чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	1,6	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,93</b>	<b>6,05</b>	<b>34,66</b>	<b>245,31</b>						

