

Согласовано:

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
№7 г. Соль-Илецка» Оренбургской  
области



\_\_\_\_\_ Т. Ю. Утямишева

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Директор Общества с ограниченной  
ответственностью «Школьник»



\_\_\_\_\_ М.С.Полухин

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Примерное меню рационального питания учащихся, с 7 до 11 лет,  
для общеобразовательных школ Соль-Илецкого района,  
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года, ООО «Школьник»

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ п/ры   | Наименование блюд                  | Выход | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|---------------|------------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|               |                                    |       |              |               |               |                | В1          | С            | А             | Е           | Са                   | Mg            | P             | Fe           |
| <b>2 день</b> | <b>Завтрак</b>                     |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| №198          | Каша молочная "Дружба"             | 150   | 7,68         | 16,98         | 23,58         | 291,50         | 0,02        | 0,35         | 0,02          | 0,08        | 68,50                | 8,65          | 55,20         | 0,06         |
| №209          | Яйцо отварное                      | 55    | 5,08         | 4,60          | 0,28          | 62,84          | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 0,24        | 22,00                | 4,80          | 76,80         | 1,00         |
| №14           | Масло порционнно                   | 15    | 0,10         | 7,20          | 0,13          | 65,72          | 0,00        | 0,00         | 40,00         | 0,10        | 3,00                 | 0,00          | 2,40          | 0,00         |
| № 692         | Кофейный напиток                   | 200   | 1,40         | 1,60          | 17,35         | 89,32          | 0,02        | 0,48         | 0,00          | 0,00        | 125,78               | 14,00         | 90,00         | 0,13         |
| ГОСТ          | Хлеб пшеничный                     | 30    | 1,89         | 0,26          | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 26983-86-     | Хлеб ржаной                        | 20    | 1,12         | 0,22          | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|               |                                    |       | <b>17,27</b> | <b>30,86</b>  | <b>63,36</b>  | <b>611,06</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,83</b>  | <b>140,02</b> | <b>0,86</b> | <b>229,98</b>        | <b>41,22</b>  | <b>268,00</b> | <b>2,32</b>  |
|               | <b>Завтрак 2</b>                   |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| № 406         | Пирожок с капустой                 | 60    | 3,48         | 2,52          | 21,42         | 120,30         | 0,06        | 4,44         | 3,42          | 0,78        | 19,80                | 8,34          | 33,00         | 0,60         |
| №377          | Чай с сахаром                      | 200   | 0,07         | 0,02          | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|               |                                    |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|               | <b>Обед</b>                        |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| №86           | Салат из капусты со свежем огурцом | 60    | 0,97         | 2,57          | 2,63          | 37,90          | 0,03        | 7,70         | 0,00          | 0,00        | 13,60                | 11,20         | 24,00         | 0,40         |
| № 78          | Борщ с капустой и картофелем       | 200   | 2,64         | 3,28          | 8,56          | 102,00         | 0,08        | 5,68         | 0,24          | 0,00        | 39,68                | 21,04         | 59,76         | 1,20         |
| №278          | Тефтели из мяса птицы              | 100   | 5,24         | 428,00        | 2,43          | 92,88          | 0,00        | 0,60         | 0,00          | 0,00        | 5,01                 | 2,30          | 10,27         | 0,15         |
| №302          | Каша гречневая вязкая              | 150   | 10,68        | 4,92          | 47,80         | 278,23         | 0,24        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 17,52                | 168,01        | 252,00        | 6,01         |
| №587          | Соус томатный                      | 50    | 1,30         | 2,40          | 4,20          | 34,00          | 0,08        | 0,04         | 0,03          | 0,15        | 7,90                 | 3,00          | 5,32          | 0,48         |
| №349          | Компот из сухофруктов              | 200   | 1,16         | 0,30          | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00          | 0,20        | 5,84                 | 33,00         | 46,00         | 0,96         |
| ГОСТ          | Хлеб пшеничный                     | 40    | 2,52         | 0,35          | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| ГОСТ          | Хлеб ржаной                        | 30    | 1,68         | 0,33          | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|               |                                    |       | <b>26,19</b> | <b>442,15</b> | <b>143,88</b> | <b>884,66</b>  | <b>0,55</b> | <b>14,82</b> | <b>0,27</b>   | <b>0,97</b> | <b>104,65</b>        | <b>257,75</b> | <b>459,05</b> | <b>10,81</b> |
|               |                                    |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               |       | <b>43,46</b> | <b>473,01</b> | <b>207,24</b> | <b>1495,72</b> | <b>0,69</b> | <b>15,65</b> | <b>140,29</b> | <b>1,83</b> | <b>334,63</b>        | <b>298,97</b> | <b>727,05</b> | <b>13,13</b> |

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ п/ры   | Наименование блюд                  | Выход | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|---------------|------------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|               |                                    |       |              |               |               |                | В1          | С            | А             | Е           | Са                   | Mg            | P             | Fe           |
| <b>2 день</b> | <b>Завтрак</b>                     |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| №198          | Каша молочная "Дружба"             | 150   | 7,68         | 16,98         | 23,58         | 291,50         | 0,02        | 0,35         | 0,02          | 0,08        | 68,50                | 8,65          | 55,20         | 0,06         |
| №209          | Яйцо отварное                      | 55    | 5,08         | 4,60          | 0,28          | 62,84          | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 0,24        | 22,00                | 4,80          | 76,80         | 1,00         |
| №14           | Масло порционно                    | 15    | 0,10         | 7,20          | 0,13          | 65,72          | 0,00        | 0,00         | 40,00         | 0,10        | 3,00                 | 0,00          | 2,40          | 0,00         |
| № 692         | Кофейный напиток                   | 200   | 1,40         | 1,60          | 17,35         | 89,32          | 0,02        | 0,48         | 0,00          | 0,00        | 125,78               | 14,00         | 90,00         | 0,13         |
| ГОСТ          | Хлеб пшеничный                     | 30    | 1,89         | 0,26          | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 26983-86-     | Хлеб ржаной                        | 20    | 1,12         | 0,22          | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|               |                                    |       | <b>17,27</b> | <b>30,86</b>  | <b>63,36</b>  | <b>611,06</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,83</b>  | <b>140,02</b> | <b>0,86</b> | <b>229,98</b>        | <b>41,22</b>  | <b>268,00</b> | <b>2,32</b>  |
|               | <b>Завтрак 2</b>                   |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| № 406         | Пирожок с капустой                 | 60    | 3,48         | 2,52          | 21,42         | 120,30         | 0,06        | 4,44         | 3,42          | 0,78        | 19,80                | 8,34          | 33,00         | 0,60         |
| №377          | Чай с сахаром                      | 200   | 0,07         | 0,02          | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|               |                                    |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|               | <b>Обед</b>                        |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| №86           | Салат из капусты со свежем огурцом | 60    | 0,97         | 2,57          | 2,63          | 37,90          | 0,03        | 7,70         | 0,00          | 0,00        | 13,60                | 11,20         | 24,00         | 0,40         |
| № 78          | Борщ с капустой и картофелем       | 200   | 2,64         | 3,28          | 8,56          | 102,00         | 0,08        | 5,68         | 0,24          | 0,00        | 39,68                | 21,04         | 59,76         | 1,20         |
| №278          | Тефтели из мяса птицы              | 100   | 5,24         | 428,00        | 2,43          | 92,88          | 0,00        | 0,60         | 0,00          | 0,00        | 5,01                 | 2,30          | 10,27         | 0,15         |
| №302          | Каша гречневая вязкая              | 150   | 10,68        | 4,92          | 47,80         | 278,23         | 0,24        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 17,52                | 168,01        | 252,00        | 6,01         |
| №587          | Соус томатный                      | 50    | 1,30         | 2,40          | 4,20          | 34,00          | 0,08        | 0,04         | 0,03          | 0,15        | 7,90                 | 3,00          | 5,32          | 0,48         |
| №349          | Компот из сухофруктов              | 200   | 1,16         | 0,30          | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00          | 0,20        | 5,84                 | 33,00         | 46,00         | 0,96         |
| ГОСТ          | Хлеб пшеничный                     | 40    | 2,52         | 0,35          | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| ГОСТ          | Хлеб ржаной                        | 30    | 1,68         | 0,33          | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|               |                                    |       | <b>26,19</b> | <b>442,15</b> | <b>143,88</b> | <b>884,66</b>  | <b>0,55</b> | <b>14,82</b> | <b>0,27</b>   | <b>0,97</b> | <b>104,65</b>        | <b>257,75</b> | <b>459,05</b> | <b>10,81</b> |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               |       | <b>43,46</b> | <b>473,01</b> | <b>207,24</b> | <b>1495,72</b> | <b>0,69</b> | <b>15,65</b> | <b>140,29</b> | <b>1,83</b> | <b>334,63</b>        | <b>298,97</b> | <b>727,05</b> | <b>13,13</b> |

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ п/ры   | Наименование блюд             | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |               |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|---------------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|               |                               |       |              |              |               |                | B1          | C            | A             | E            | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
| <b>2 день</b> | <b>Завтрак</b>                |       |              |              |               |                |             |              |               |              |                      |               |               |              |
| №45           | Салат из белокочанной капусты | 60    | 1,05         | 2,60         | 5,17          | 48,32          | 0,02        | 13,68        | 0,00          | 0,00         | 19,98                | 12,07         | 22,65         | 0,37         |
| №199          | Горох отварной                | 160   | 12,98        | 6,52         | 33,35         | 242,85         | 0,46        | 0,00         | 28,56         | 4,02         | 90,20                | 58,75         | 202,92        | 4,46         |
| №288          | Курица отварная               | 100   | 17,33        | 10,66        | 0,00          | 165,33         | 0,03        | 0,00         | 18,65         | 0,14         | 34,86                | 18,45         | 138,60        | 1,40         |
| №342          | Компот из свежих яблок        | 200   | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,90         | 0,00          | 0,16         | 14,18                | 5,14          | 4,40          | 0,95         |
| ГОСТ          | Хлеб пшеничный                | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,26         | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 26983-86-     | Хлеб ржаной                   | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18         | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|               |                               |       | <b>34,53</b> | <b>20,42</b> | <b>88,42</b>  | <b>672,78</b>  | <b>0,59</b> | <b>14,58</b> | <b>47,21</b>  | <b>4,76</b>  | <b>169,92</b>        | <b>108,18</b> | <b>412,17</b> | <b>8,31</b>  |
|               | <b>Завтрак 2</b>              |       |              |              |               |                |             |              |               |              |                      |               |               |              |
|               | печенье                       | 40    | 1,00         | 0,63         | 11,33         | 117,75         | 0,03        | 0,01         | 0,01          | 0,01         | 5,63                 | 0,01          | 26,27         | 0,35         |
| №349          | Компот из сухофруктов         | 200   | 1,16         | 0,30         | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00          | 0,20         | 5,84                 | 33,00         | 46,00         | 0,96         |
|               | <b>Обед</b>                   |       |              |              |               |                |             |              |               |              |                      |               |               |              |
| №86           | Салат из отварной свеклы      | 60    | 0,97         | 2,57         | 2,63          | 37,90          | 0,03        | 7,70         | 0,00          | 0,00         | 13,60                | 11,20         | 24,00         | 0,40         |
| №115          | Суп рисовый                   | 200   | 0,46         | 3,84         | 1,38          | 41,00          | 0,01        | 0,60         | 0,00          | 0,11         | 17,60                | 4,42          | 10,02         | 0,16         |
| №143          | Овощное рагу                  | 150   | 3,36         | 20,93        | 38,00         | 270,46         | 0,10        | 23,82        | 87,61         | 1,40         | 70,77                | 30,96         | 85,70         | 1,13         |
| №294          | Биточки из мяса птицы         | 100   | 15,59        | 15,07        | 14,64         | 257,40         | 0,18        | 0,81         | 48,42         | 8,01         | 53,79                | 19,98         | 72,00         | 3,25         |
| №389          | Сок фруктовый                 | 200   | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 86,60          | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 0,20         | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 2,80         |
| ГОСТ          | Хлеб пшеничный                | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,35         | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 26983-86-     | Хлеб ржаной                   | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,27         | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|               |                               |       | <b>25,58</b> | <b>43,29</b> | <b>107,85</b> | <b>836,63</b>  | <b>0,44</b> | <b>36,93</b> | <b>136,03</b> | <b>10,34</b> | <b>184,86</b>        | <b>93,76</b>  | <b>267,42</b> | <b>9,35</b>  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>          |       | <b>60,11</b> | <b>63,71</b> | <b>196,27</b> | <b>1509,41</b> | <b>1,03</b> | <b>51,51</b> | <b>183,24</b> | <b>15,10</b> | <b>354,78</b>        | <b>201,94</b> | <b>679,59</b> | <b>17,66</b> |

нь: Среда  
 деля: Первая  
 зон: Осенне-зимний  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ п-ры  | Наименование блюд          | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |               |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|--------------|----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                            |       |              |              |               |                | B1          | C            | A             | E            | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
|              | <b>Завтрак</b>             |       |              |              |               |                |             |              |               |              |                      |               |               |              |
| 41           | Салат из моркови с сахаром | 60    | 0,97         | 5,67         | 7,75          | 84,74          | 0,05        | 2,61         | 0,00          | 0,00         | 37,99                | 27,55         | 40,92         | 0,53         |
| 304          | Рис отварной               | 150   | 4,38         | 6,44         | 44,02         | 251,64         | 0,03        | 0            | 0             | 0            | 1,63                 | 19,6          | 73,134        | 0,63         |
| 229          | Рыба, запеченая с овощами  | 100   | 8,05         | 9,56         | 25,40         | 174,20         | 0,52        | 8,56         | 0,06          | 4,56         | 39,60                | 48,90         | 159,60        | 2,58         |
| 97           | Сыр порциями               | 15    | 7,54         | 7,54         | 8,30          | 102,80         | 0,00        | 0,50         | 0,10          | 0,90         | 312,00               | 15,00         | 162,00        | 0,36         |
| 377          | Чай с сахаром              | 200   | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
| 987-86- ГОСТ | Хлеб пшеничный             | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,26         | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 983-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18         | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|              |                            |       | <b>24,02</b> | <b>29,71</b> | <b>122,49</b> | <b>775,06</b>  | <b>0,67</b> | <b>11,70</b> | <b>0,16</b>   | <b>5,90</b>  | <b>413,02</b>        | <b>126,22</b> | <b>482,05</b> | <b>5,51</b>  |
|              | <b>Завтрак 2</b>           |       |              |              |               |                |             |              |               |              |                      |               |               |              |
| 421          | Сдоба обыкновенная         | 60    | 4,00         | 3,10         | 27,00         | 168,20         | 0,10        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 9,50                 | 6,00          | 32,90         | 0,40         |
| 377          | Чай с сахаром и лимоном    | 200   | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 0,00        | 2,83         | 0,00          | 0,00         | 14,20                | 2,40          | 4,40          | 0,36         |
|              |                            |       |              |              |               |                |             |              |               |              |                      |               |               |              |
|              | <b>Обед</b>                |       |              |              |               |                |             |              |               |              |                      |               |               |              |
| 48           | Салат "Витаминный"         | 60    | 0,66         | 4,88         | 4,22          | 63,52          | 0,03        | 7,02         | 0,00          | 0,45         | 15,44                | 14,56         | 24,56         | 0,83         |
| 103          | Суп гороховый              | 200   | 6,40         | 4,24         | 13,68         | 226,88         | 0,16        | 3,80         | 134,10        | 2,80         | 29,44                | 26,48         | 67,36         | 2,00         |
| 25           | Картофель отварной         | 150   | 2,88         | 5,65         | 19,98         | 150,00         | 0,15        | 20,60        | 28,57         | 0,15         | 19,51                | 29,02         | 79,70         | 1,17         |
| 280          | Котлета говяжья паровая    | 100   | 13,24        | 5,32         | 4,90          | 112,55         | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 12,24                | 18,56         | 113,05        | 0,92         |
| 587          | Соус томатный              | 50    | 1,30         | 2,40         | 4,20          | 34,00          | 0,08        | 0,04         | 0,03          | 0,15         | 7,90                 | 3,00          | 5,32          | 0,48         |
| 358          | Кисель                     | 200   | 0,00         | 0,00         | 14,60         | 91,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,70                 | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
| 987-86- ГОСТ | Хлеб пшеничный             | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,35         | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 983-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,27         | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|              |                            |       | <b>28,68</b> | <b>23,17</b> | <b>92,58</b>  | <b>821,22</b>  | <b>0,57</b> | <b>31,46</b> | <b>162,70</b> | <b>4,17</b>  | <b>100,33</b>        | <b>110,82</b> | <b>351,69</b> | <b>7,11</b>  |
|              |                            |       |              |              |               |                |             |              |               |              |                      |               |               |              |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>       |       | <b>52,70</b> | <b>52,88</b> | <b>215,07</b> | <b>1596,28</b> | <b>1,24</b> | <b>43,16</b> | <b>162,86</b> | <b>10,07</b> | <b>513,35</b>        | <b>237,04</b> | <b>833,74</b> | <b>12,62</b> |

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ р-ры   | Наименование блюд       | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|---------------|-------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|               |                         |       |              |              |               |                | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
| <b>1 день</b> | <b>Завтрак</b>          |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|               | Яблоко                  | 1 шт  | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 0,02        | 10,00        | 0,00         | 0,20        | 16,00                | 9,00          | 11,00         | 2,20         |
| №309          | Макароны отварные       | 150   | 5,10         | 7,50         | 28,50         | 186,50         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 1,95        | 12,00                | 7,50          | 34,50         | 0,75         |
| №587          | Соус томатный           | 50    | 1,30         | 2,40         | 4,20          | 34,00          | 0,08        | 0,04         | 0,03         | 0,15        | 7,90                 | 3,00          | 5,32          | 0,48         |
| №280          | Котлета говяжья паровая | 100   | 13,24        | 5,32         | 4,90          | 112,55         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 12,24                | 18,56         | 113,05        | 0,92         |
| №349          | Компот из сухофруктов   | 200   | 1,16         | 0,30         | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00         | 0,20        | 5,84                 | 33,00         | 46,00         | 0,96         |
| 26987-86-ГОСТ | Хлеб пшеничный          | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 26983-86-ГОСТ | Хлеб ржаной             | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|               |                         |       | <b>23,81</b> | <b>16,00</b> | <b>106,88</b> | <b>631,11</b>  | <b>0,27</b> | <b>0,84</b>  | <b>0,03</b>  | <b>2,74</b> | <b>48,68</b>         | <b>75,83</b>  | <b>242,47</b> | <b>4,24</b>  |
|               | <b>Завтрак 2</b>        |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|               | Пряники                 | 40    | 1,00         | 0,63         | 11,33         | 117,75         | 0,03        | 0,01         | 0,01         | 0,01        | 5,63                 | 0,01          | 26,27         | 0,35         |
| №349          | Компот из сухофруктов   | 200   | 1,16         | 0,30         | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00         | 0,20        | 5,84                 | 33,00         | 46,00         | 0,96         |
|               | <b>Обед</b>             |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| №41           | Огурец свежий           | 60    | 0,97         | 5,67         | 7,75          | 84,74          | 0,05        | 2,61         | 0,00         | 0,00        | 37,99                | 27,55         | 40,92         | 0,53         |
| №98           | Суп крестьянский        | 200   | 1,19         | 3,93         | 4,87          | 61,00          | 0,03        | 7,90         | 0,00         | 0,00        | 28,70                | 11,34         | 26,86         | 0,46         |
| №288          | Курица отварная         | 100   | 17,33        | 10,66        | 0,00          | 165,33         | 0,03        | 0,00         | 18,65        | 0,14        | 34,86                | 18,45         | 138,60        | 1,40         |
| №587          | Соус томатный           | 50    | 1,30         | 2,40         | 4,20          | 34,00          | 0,08        | 0,04         | 0,03         | 0,15        | 7,90                 | 3,00          | 5,32          | 0,48         |
| №304          | Рис отварной            | 150   | 4,38         | 6,44         | 44,02         | 251,64         | 0,03        | 0            | 0            | 0           | 1,63                 | 19,6          | 73,134        | 0,63         |
| №342          | Компот из свежих яблок  | 200   | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,90         | 0,00         | 0,16        | 14,18                | 5,14          | 4,40          | 0,95         |
| 26987-86-ГОСТ | Хлеб пшеничный          | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 26983-86-ГОСТ | Хлеб ржаной             | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|               |                         |       | <b>29,53</b> | <b>29,94</b> | <b>119,72</b> | <b>854,58</b>  | <b>0,33</b> | <b>11,45</b> | <b>18,68</b> | <b>1,07</b> | <b>140,36</b>        | <b>104,28</b> | <b>350,93</b> | <b>6,06</b>  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |       | <b>53,34</b> | <b>45,94</b> | <b>226,60</b> | <b>1485,69</b> | <b>0,59</b> | <b>12,29</b> | <b>18,71</b> | <b>3,81</b> | <b>189,04</b>        | <b>180,11</b> | <b>593,40</b> | <b>10,30</b> |

День: Пятница  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ р-ры   | Наименование блюд                   | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|---------------|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|               |                                     |       |              |              |               |                | В1          | С            | А            | Е            | Са                   | Mg            | P             | Fe           |
| <b>4 день</b> | <b>Завтрак</b>                      |       |              |              |               |                |             |              |              |              |                      |               |               |              |
| №71           | Помидоры порционно                  | 60    | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 115,6          | 0,06        | 17,50        | 0,00         | 0,70         | 14,00                | 20,00         | 26,00         | 0,90         |
| №302          | Гречка отварная                     | 150   | 10,68        | 4,92         | 47,80         | 278,23         | 0,24        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 17,52                | 168,01        | 252,00        | 6,01         |
| №278          | Биточки из мяса птицы               | 100   | 5,24         | 4,27         | 2,43          | 92,88          | 0,00        | 0,60         | 0,00         | 0,00         | 5,01                 | 2,30          | 10,27         | 0,15         |
| №358          | Кисель                              | 200   | 0,00         | 0,00         | 14,60         | 91,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,70                 | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
| 26987-86-ГОСТ | Хлеб пшеничный                      | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,26         | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 26983-86-ГОСТ | Хлеб ржаной                         | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18         | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|               |                                     |       | <b>20,03</b> | <b>9,87</b>  | <b>90,65</b>  | <b>679,39</b>  | <b>0,37</b> | <b>18,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>1,14</b>  | <b>47,93</b>         | <b>204,08</b> | <b>331,87</b> | <b>8,29</b>  |
|               | <b>Завтрак 2</b>                    |       |              |              |               |                |             |              |              |              |                      |               |               |              |
| № 406         | Пирожок с повидлом                  | 50    | 2,88         | 1,17         | 27,78         | 133,00         | 0,05        | 0,02         | 0,00         | 0,00         | 9,70                 | 0,00          | 0,00          | 0,68         |
| № 376         | Чай с сахаром                       | 200   | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,03         | 0,00         | 0,00         | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|               | <b>Обед</b>                         |       |              |              |               |                |             |              |              |              |                      |               |               |              |
| №24           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60    | 0,98         | 6,2          | 3,7           | 156,4          | 0,05        | 15,65        | 0,00         | 3,04         | 16,37                | 16,18         | 30,02         | 0,70         |
| №96           | Рассольник «Ленинградский»          | 200   | 4,02         | 5,67         | 13,52         | 85,80          | 0,07        | 6,70         | 0,05         | 0,79         | 23,32                | 19,34         | 45,38         | 0,74         |
| №280          | Фрикадельки из говядины             | 100   | 7,76         | 10,39        | 9,49          | 164,70         | 0,03        | 0,12         | 16,58        | 3,39         | 31,23                | 12,13         | 76,67         | 4,70         |
| №309          | Макароны отварные                   | 150   | 5,10         | 7,50         | 28,50         | 186,50         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 1,95         | 12,00                | 7,50          | 34,50         | 0,75         |
| №389          | Сок фруктовый                       | 200   | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 86,60          | 0,02        | 4,00         | 0,00         | 0,20         | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 2,80         |
| 26987-86-ГОСТ | Хлеб пшеничный                      | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,35         | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 26983-86-ГОСТ | Хлеб ржаной                         | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,27         | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|               |                                     |       | <b>23,06</b> | <b>30,64</b> | <b>106,41</b> | <b>823,27</b>  | <b>0,32</b> | <b>26,47</b> | <b>16,63</b> | <b>9,99</b>  | <b>112,02</b>        | <b>82,35</b>  | <b>262,27</b> | <b>11,30</b> |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                |       | <b>43,09</b> | <b>40,51</b> | <b>197,06</b> | <b>1502,66</b> | <b>0,69</b> | <b>44,57</b> | <b>16,63</b> | <b>11,13</b> | <b>159,95</b>        | <b>286,43</b> | <b>594,14</b> | <b>19,59</b> |

День: Суббота  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осеннее-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ р-ры   | Наименование блюд                 | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|---------------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|               |                                   |       |              |              |               |                | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
| <b>6 день</b> | <b>Завтрак</b>                    |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| №338          | Апельсин                          | 75    | 0,96         | 0,21         | 8,68          | 40,50          | 0,04        | 64,29        | 0,00         | 0,21        | 36,43                | 13,93         | 24,64         | 0,32         |
| №174          | Каша молочная кукурузная          | 150   | 5,76         | 12,74        | 17,69         | 218,63         | 0,02        | 0,26         | 0,02         | 0,06        | 51,38                | 6,49          | 41,40         | 0,05         |
| №447          | Кекс творожный                    | 50    | 4,22         | 14,62        | 25,40         | 200,45         | 0,03        | 0,05         | 45,97        | 0,33        | 17,78                | 37,27         | 7,85          | 0,58         |
| №379          | Чай с сахаром и молоком           | 200   | 3,60         | 2,67         | 29,20         | 155,20         | 0,03        | 1,47         | 0,00         | 0,00        | 158,67               | 29,33         | 132,00        | 2,40         |
|               | Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
|               | Хлеб ржаной                       | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|               |                                   |       | <b>17,55</b> | <b>30,72</b> | <b>102,99</b> | <b>716,46</b>  | <b>0,19</b> | <b>66,07</b> | <b>45,99</b> | <b>1,04</b> | <b>274,96</b>        | <b>100,79</b> | <b>249,49</b> | <b>4,48</b>  |
|               | <b>Обед</b>                       |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| №71           | Огурец консервированный порционно | 60    | 0,56         | 0,08         | 1,52          | 9,60           | 0,03        | 3,92         | 0,00         | 0,00        | 13,60                | 11,20         | 24,00         | 0,40         |
| № 154         | Суп «Харчо»                       | 200   | 4,40         | 4,16         | 8,60          | 70,00          | 0,08        | 7,12         | 0,02         | 0,01        | 6,84                 | 0,00          | 0,00          | 0,97         |
| №234          | Биточки из рыбы                   | 100   | 8,53         | 7,41         | 10,81         | 144,00         | 0,09        | 0,56         | 11,25        | 1,12        | 36,23                | 14,04         | 86,04         | 0,77         |
| №125          | Картофель отварной                | 150   | 2,88         | 5,65         | 19,98         | 150,00         | 0,15        | 20,60        | 28,57        | 0,15        | 19,51                | 29,02         | 79,70         | 1,17         |
| №342          | Компот из свежих яблок            | 200   | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,90         | 0,00         | 0,16        | 14,18                | 5,14          | 4,40          | 0,95         |
|               | Хлеб пшеничный                    | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
|               | Хлеб ржаной                       | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|               |                                   |       | <b>20,73</b> | <b>18,14</b> | <b>99,79</b>  | <b>631,47</b>  | <b>0,46</b> | <b>33,10</b> | <b>39,84</b> | <b>2,06</b> | <b>105,46</b>        | <b>78,60</b>  | <b>255,84</b> | <b>5,87</b>  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              |       | <b>38,28</b> | <b>48,86</b> | <b>202,78</b> | <b>1347,93</b> | <b>0,65</b> | <b>99,17</b> | <b>85,83</b> | <b>3,10</b> | <b>380,42</b>        | <b>179,39</b> | <b>505,33</b> | <b>10,35</b> |



день: Понедельник  
 неделя: Вторая  
 сезон: Осенне-зимний  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ п-ры | Наименование блюд                  | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |              |               | Минеральные вещества |               |               |              |
|-------------|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|             |                                    |       |              |              |               |                | B1          | C            | A            | E             | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
|             | <b>Завтрак</b>                     |       |              |              |               |                |             |              |              |               |                      |               |               |              |
| 97          | Сыр порциями                       | 15    | 7,54         | 7,54         | 8,30          | 102,80         | 0,00        | 0,50         | 0,10         | 0,90          | 312,00               | 15,00         | 162,00        | 0,36         |
| 174         | Каша молочная манная               | 150   | 4,08         | 7,39         | 36,08         | 227,72         | 0,03        | 0,65         | 37,35        | 1,15          | 89,29                | 24,85         | 107,34        | 0,42         |
| 14          | Масло порционно                    | 15    | 0,10         | 7,20         | 0,13          | 65,72          | 0,00        | 0,00         | 40,00        | 0,10          | 3,00                 | 0,00          | 2,40          | 0,00         |
| 692         | Кофейный напиток                   | 200   | 1,40         | 1,60         | 17,35         | 89,32          | 0,02        | 0,48         | 0,00         | 0,00          | 125,78               | 14,00         | 90,00         | 0,13         |
| 87-86-ГОСТ  | Хлеб пшеничный                     | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,26          | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 83-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                        | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18          | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|             |                                    |       | <b>16,13</b> | <b>24,21</b> | <b>83,88</b>  | <b>587,24</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,63</b>  | <b>77,45</b> | <b>2,59</b>   | <b>540,77</b>        | <b>67,62</b>  | <b>405,34</b> | <b>2,04</b>  |
|             | <b>Завтрак 2</b>                   |       |              |              |               |                |             |              |              |               |                      |               |               |              |
|             | печенье                            | 40    | 1,00         | 0,63         | 11,33         | 117,75         | 0,03        | 0,01         | 0,01         | 0,01          | 5,63                 | 0,01          | 26,27         | 0,35         |
| 49          | Компот из сухофруктов              | 200   | 1,16         | 0,30         | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00         | 0,20          | 5,84                 | 33,00         | 46,00         | 0,96         |
|             | <b>Обед</b>                        |       |              |              |               |                |             |              |              |               |                      |               |               |              |
| 6           | Салат из капусты со свежем огурцом | 60    | 0,97         | 2,57         | 2,63          | 37,90          | 0,03        | 7,70         | 0,00         | 0,00          | 13,60                | 11,20         | 24,00         | 0,40         |
| 03          | Суп картофельный с вермишелью      | 200   | 2,14         | 2,26         | 13,96         | 94,60          | 0,08        | 6,60         | 0,00         | 1,39          | 23,36                | 21,81         | 54,06         | 0,89         |
| 80          | Котлета говяжья паровая            | 100   | 13,24        | 5,32         | 4,90          | 112,55         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 12,24                | 18,56         | 113,05        | 0,92         |
| 02          | Гречка отварная                    | 150   | 10,68        | 4,92         | 47,80         | 278,23         | 0,24        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 17,52                | 168,01        | 252,00        | 6,01         |
| 87          | Соус томатный                      | 50    | 1,30         | 2,40         | 4,20          | 34,00          | 0,08        | 0,04         | 0,03         | 0,15          | 7,90                 | 3,00          | 5,32          | 0,48         |
| 58          | Кисель                             | 200   | 0,00         | 0,00         | 14,60         | 91,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,70                 | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
| 87-86-ГОСТ  | Хлеб пшеничный                     | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,35          | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 83-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                        | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,27          | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|             |                                    |       | <b>32,53</b> | <b>18,15</b> | <b>119,09</b> | <b>791,55</b>  | <b>0,58</b> | <b>14,34</b> | <b>0,03</b>  | <b>2,16</b>   | <b>90,42</b>         | <b>241,78</b> | <b>510,13</b> | <b>10,41</b> |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               |       | <b>48,66</b> | <b>42,36</b> | <b>202,97</b> | <b>1378,79</b> | <b>2,21</b> | <b>91,79</b> | <b>2,62</b>  | <b>542,93</b> | <b>158,04</b>        | <b>647,12</b> | <b>512,17</b> | <b>10,41</b> |

нь: Вторник  
 деля: Вторая  
 зон: Осенне-зимний  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День        | № п-ры | Наименование блюд             | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|-------------|--------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|             |        |                               |       |              |              |               |                | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
|             |        | <b>Завтрак</b>                |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| 15          |        | Салат из белокачанной капусты | 60    | 1,05         | 2,60         | 5,17          | 48,32          | 0,02        | 13,68        | 0,00         | 0,00        | 19,98                | 12,07         | 22,65         | 0,37         |
| 99          |        | Горох отварной                | 150   | 12,98        | 6,52         | 33,35         | 242,85         | 0,46        | 0,00         | 28,56        | 4,02        | 90,20                | 58,75         | 202,92        | 4,46         |
| 87          |        | Соус томатный                 | 50    | 1,30         | 2,40         | 4,20          | 34,00          | 0,08        | 0,04         | 0,03         | 0,15        | 7,90                 | 3,00          | 5,32          | 0,48         |
| 80          |        | Фрикадельки из говядины       | 100   | 7,76         | 10,39        | 9,49          | 164,70         | 0,03        | 0,12         | 16,58        | 3,39        | 31,23                | 12,13         | 76,67         | 4,70         |
| 42          |        | Компот из свежих яблок        | 200   | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,90         | 0,00         | 0,16        | 14,18                | 5,14          | 4,40          | 0,95         |
| 87-86- ГОСТ |        | Хлеб пшеничный                | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 83-86-ГОСТ  |        | Хлеб ржаной                   | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|             |        |                               |       | <b>26,26</b> | <b>22,55</b> | <b>102,11</b> | <b>706,15</b>  | <b>0,67</b> | <b>14,74</b> | <b>45,17</b> | <b>8,16</b> | <b>174,19</b>        | <b>104,86</b> | <b>355,56</b> | <b>12,09</b> |
|             |        | <b>Завтрак 2</b>              |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| 406         |        | Пирожок с повидлом            | 50    | 2,88         | 1,17         | 27,78         | 133,00         | 0,05        | 0,02         | 0,00         | 0,00        | 9,70                 | 0,00          | 0,00          | 0,68         |
| 376         |        | Чай с сахаром                 | 200   | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|             |        | <b>Обед</b>                   |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| 1           |        | Салат из моркови с яблоком    | 60    | 0,97         | 5,67         | 7,75          | 84,74          | 0,05        | 2,61         | 0,00         | 0,00        | 37,99                | 27,55         | 40,92         | 0,53         |
| 6           |        | Рассольник «Ленинградский»    | 200   | 4,02         | 5,67         | 13,52         | 85,80          | 0,07        | 6,70         | 0,05         | 0,79        | 23,32                | 19,34         | 45,38         | 0,74         |
| 54          |        | Рагу из мяса птицы            | 200   | 6,76         | 7,43         | 6,10          | 229,92         | 0,01        | 0,00         | 0,03         | 0,18        | 0,70                 | 4,27          | 34,50         | 0,32         |
| 89          |        | Сок фруктовый                 | 200   | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 86,60          | 0,02        | 4,00         | 0,00         | 0,20        | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 2,80         |
| 87-86- ГОСТ |        | Хлеб пшеничный                | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 83-86-ГОСТ  |        | Хлеб ржаной                   | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|             |        |                               |       | <b>16,95</b> | <b>19,65</b> | <b>78,57</b>  | <b>630,33</b>  | <b>0,25</b> | <b>13,31</b> | <b>0,08</b>  | <b>1,79</b> | <b>91,11</b>         | <b>78,36</b>  | <b>196,50</b> | <b>6,00</b>  |
|             |        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>          |       | <b>43,21</b> | <b>42,20</b> | <b>180,68</b> | <b>1336,48</b> | <b>0,92</b> | <b>28,05</b> | <b>45,25</b> | <b>9,95</b> | <b>265,30</b>        | <b>183,22</b> | <b>552,06</b> | <b>18,09</b> |

День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ р-ры    | Наименование блюд                   | Выход | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------|-------------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                     |       |              |               |               |                | В1          | С            | А             | Е           | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
| <b>9 день</b>  | <b>Завтрак</b>                      |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| №71            | Помидоры порционно                  | 60    | 1,1          | 0,2           | 3,8           | 115,6          | 0,06        | 17,50        | 0,00          | 0,70        | 14,00                | 20,00         | 26,00         | 0,90         |
| №287           | Голубцы ленивые                     | 200   | 15,30        | 11,88         | 31,70         | 237,96         | 0,09        | 20,19        | 39,39         | 0,00        | 75,60                | 48,62         | 181,69        | 1,69         |
| №209           | Яйцо отварное                       | 55    | 5,08         | 4,60          | 0,28          | 62,84          | 0,03        | 0,00         | 100,00        | 0,24        | 22,00                | 4,80          | 76,80         | 1,00         |
| №358           | Кисель                              | 200   | 0,00         | 0,00          | 14,60         | 91,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,70                 | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
| 26987-86- ГОСТ | Хлеб пшеничный                      | 30    | 1,89         | 0,26          | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 26983-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                         | 20    | 1,12         | 0,22          | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|                |                                     |       | <b>23,39</b> | <b>16,96</b>  | <b>68,60</b>  | <b>493,48</b>  | <b>0,19</b> | <b>20,19</b> | <b>139,39</b> | <b>0,68</b> | <b>109,00</b>        | <b>67,19</b>  | <b>302,09</b> | <b>3,92</b>  |
|                | <b>Завтрак 2</b>                    |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
|                | Пряники                             | 40    | 1,00         | 0,63          | 11,33         | 117,75         | 0,03        | 0,01         | 0,01          | 0,01        | 5,63                 | 0,01          | 26,27         | 0,35         |
| №349           | Компот из сухофруктов               | 200   | 1,16         | 0,30          | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00          | 0,20        | 5,84                 | 33,00         | 46,00         | 0,96         |
|                | <b>Обед</b>                         |       |              |               |               |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| №24            | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60    | 0,98         | 6,2           | 3,7           | 156,4          | 0,05        | 15,65        | 0,00          | 3,04        | 16,37                | 16,18         | 30,02         | 0,70         |
| №103           | Щи из свежей капусты                | 200   | 6,40         | 4,24          | 13,68         | 226,88         | 0,16        | 3,80         | 134,10        | 2,80        | 29,44                | 26,48         | 67,36         | 2,00         |
| №278           | Тефтели из мяса птицы               | 100   | 5,24         | 428,00        | 2,43          | 92,88          | 0,00        | 0,60         | 0,00          | 0,00        | 5,01                 | 2,30          | 10,27         | 0,15         |
| №587           | Соус томатный                       | 50    | 1,30         | 2,40          | 4,20          | 34,00          | 0,08        | 0,04         | 0,03          | 0,15        | 7,90                 | 3,00          | 5,32          | 0,48         |
| №125           | Картофель отварной                  | 150   | 2,88         | 5,65          | 19,98         | 150,00         | 0,15        | 20,60        | 28,57         | 0,15        | 19,51                | 29,02         | 79,70         | 1,17         |
| №349           | Компот из сухофруктов               | 200   | 1,16         | 0,30          | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00          | 0,20        | 5,84                 | 33,00         | 46,00         | 0,96         |
| 26987-86- ГОСТ | Хлеб пшеничный                      | 40    | 2,52         | 0,35          | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 26983-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                         | 30    | 1,68         | 0,33          | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|                |                                     |       | <b>22,16</b> | <b>447,47</b> | <b>122,25</b> | <b>999,81</b>  | <b>0,56</b> | <b>41,49</b> | <b>162,70</b> | <b>6,96</b> | <b>99,17</b>         | <b>129,18</b> | <b>300,37</b> | <b>7,07</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                |       | <b>45,55</b> | <b>464,43</b> | <b>190,85</b> | <b>1493,29</b> | <b>0,75</b> | <b>61,68</b> | <b>302,09</b> | <b>7,64</b> | <b>208,17</b>        | <b>196,37</b> | <b>602,46</b> | <b>10,99</b> |

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ р-ры    | Наименование блюд             | Выход | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Ккал           | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------|-------------------------------|-------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                               |       |              |               |                |                | В1          | С            | А             | Е           | Са                   | Mg            | P             | Fe           |
| <b>10 день</b> | <b>Завтрак</b>                |       |              |               |                |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| №41            | Огурец свежий                 | 60    | 0,97         | 5,67          | 7,75           | 84,74          | 0,05        | 2,61         | 0,00          | 0,00        | 37,99                | 27,55         | 40,92         | 0,53         |
| №302           | Каша гречневая вязкая         | 150   | 10,68        | 4,92          | 47,80          | 278,23         | 0,24        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 17,52                | 168,01        | 252,00        | 6,01         |
| №278           | Тефтели из мяса птицы         | 100   | 5,24         | 428,00        | 2,43           | 92,88          | 0,00        | 0,60         | 0,00          | 0,00        | 5,01                 | 2,30          | 10,27         | 0,15         |
| №377           | Чай с сахаром и лимоном       | 200   | 0,13         | 0,02          | 15,20          | 62,00          | 0,00        | 2,83         | 0,00          | 0,00        | 14,20                | 2,40          | 4,40          | 0,36         |
| 26987-86- ГОСТ | Хлеб пшеничный                | 30    | 1,89         | 0,26          | 12,14          | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 26983-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                   | 20    | 1,12         | 0,22          | 9,88           | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|                |                               |       | <b>19,06</b> | <b>433,42</b> | <b>87,45</b>   | <b>534,79</b>  | <b>0,31</b> | <b>3,43</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,44</b> | <b>47,43</b>         | <b>186,48</b> | <b>310,27</b> | <b>7,65</b>  |
|                | <b>Завтрак 2</b>              |       |              |               |                |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| № 406          | Пирожок с капустой            | 60    | 3,48         | 2,52          | 21,42          | 120,30         | 0,06        | 4,44         | 3,42          | 0,78        | 19,80                | 8,34          | 33,00         | 0,60         |
| № 376          | Чай с сахаром                 | 200   | 0,07         | 0,02          | 15,00          | 60,00          | 0,00        | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                | <b>Обед</b>                   |       |              |               |                |                |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| №45            | Салат из белокачанной капусты | 60    | 1,05         | 2,60          | 5,17           | 48,32          | 0,02        | 13,68        | 0,00          | 0,00        | 19,98                | 12,07         | 22,65         | 0,37         |
| №103           | Суп гороховый                 | 200   | 6,40         | 4,24          | 13,68          | 226,88         | 0,16        | 3,80         | 134,10        | 2,80        | 29,44                | 26,48         | 67,36         | 2,00         |
| №304           | Рис отварной                  | 150   | 4,38         | 6,44          | 44,02          | 251,64         | 0,03        | 0            | 0             | 0           | 1,63                 | 19,6          | 73,134        | 0,63         |
| №229           | Рыба, запеченая с овощами     | 100   | 8,05         | 9,56          | 25,40          | 174,20         | 0,52        | 8,56         | 0,06          | 4,56        | 39,60                | 48,90         | 159,60        | 2,58         |
|                | Яблоко                        | 1 шт  | 0,40         | 0,40          | 9,80           | 44,40          | 0,02        | 10,00        | 0,00          | 0,20        | 16,00                | 9,00          | 11,00         | 2,20         |
| №342           | Компот из свежих яблок        | 200   | 0,16         | 0,16          | 27,88          | 114,60         | 0,01        | 0,90         | 0,00          | 0,16        | 14,18                | 5,14          | 4,40          | 0,95         |
| 26987-86- ГОСТ | Хлеб пшеничный                | 40    | 2,52         | 0,35          | 16,18          | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 26983-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                   | 30    | 1,68         | 0,33          | 14,82          | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|                |                               |       | <b>24,64</b> | <b>24,08</b>  | <b>156,95</b>  | <b>1003,31</b> | <b>0,86</b> | <b>36,94</b> | <b>134,16</b> | <b>8,34</b> | <b>135,93</b>        | <b>140,39</b> | <b>399,84</b> | <b>10,34</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>          |       | <b>43,7</b>  | <b>457,5</b>  | <b>244,395</b> | <b>1538,1</b>  | <b>1,17</b> | <b>40,37</b> | <b>134,16</b> | <b>8,78</b> | <b>183,36</b>        | <b>326,87</b> | <b>710,11</b> | <b>17,99</b> |

день: Пятница  
 неделя: Вторая  
 сезон: Осенне-зимний  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ р-ры  | Наименование блюд                    | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|--------------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                      |       |              |              |               |                | B1          | C            | A            | E           | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
| день         | <b>Завтрак</b>                       |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| 45           | Салат из моркови с яблоком           | 60    | 1,23         | 0,09         | 11,5          | 115,6          | 0,05        | 11,33        | 0,00         | 0,83        | 41,50                | 34,50         | 77,00         | 1,50         |
| 377          | Плов из мяса птицы                   | 200   | 17,37        | 13,05        | 22,28         | 279,68         | 0,12        | 6,80         | 0,15         | 0,00        | 52,25                | 60,91         | 197,64        | 2,22         |
| 342          | Компот из свежих яблок               | 200   | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,90         | 0,00         | 0,16        | 14,18                | 5,14          | 4,40          | 0,95         |
| 987-86- ГОСТ | Хлеб пшеничный                       | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51         |
| 983-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                          | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62         |
|              |                                      |       | <b>21,77</b> | <b>13,78</b> | <b>83,68</b>  | <b>611,56</b>  | <b>0,25</b> | <b>19,03</b> | <b>0,15</b>  | <b>1,43</b> | <b>118,63</b>        | <b>114,32</b> | <b>322,64</b> | <b>5,80</b>  |
|              | <b>Завтрак 2</b>                     |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| 421          | Сдоба обыкновенная                   | 60    | 4,00         | 3,10         | 27,00         | 168,20         | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,50                 | 6,00          | 32,90         | 0,40         |
| 377          | Чай с сахаром и лимоном              | 200   | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 0,00        | 2,83         | 0,00         | 0,00        | 14,20                | 2,40          | 4,40          | 0,36         |
|              |                                      |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|              | <b>Обед</b>                          |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
| 27           | Салат из помидоров со сладким перцем | 60    | 1,10         | 6,07         | 3,74          | 186,40         | 0,05        | 57,40        | 0,00         | 0,70        | 22,70                | 15,60         | 22,20         | 0,70         |
| 115          | Суп рисовый                          | 200   | 0,46         | 3,84         | 1,38          | 41,00          | 0,01        | 0,60         | 0,00         | 0,11        | 17,60                | 4,42          | 10,02         | 0,16         |
| 309          | Макароны отварные                    | 150   | 5,10         | 7,50         | 28,50         | 186,50         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 1,95        | 12,00                | 7,50          | 34,50         | 0,75         |
| 280          | Фрикадельки из говядины              | 100   | 7,76         | 10,39        | 9,49          | 164,70         | 0,03        | 0,12         | 16,58        | 3,39        | 31,23                | 12,13         | 76,67         | 4,70         |
| 389          | Сок фруктовый                        | 200   | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 86,60          | 0,02        | 4,00         | 0,00         | 0,20        | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 2,80         |
| 987-86- ГОСТ | Хлеб пшеничный                       | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68         |
| 983-86-ГОСТ  | Хлеб ржаной                          | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93         |
|              |                                      |       | <b>19,62</b> | <b>28,68</b> | <b>94,31</b>  | <b>808,47</b>  | <b>0,26</b> | <b>62,12</b> | <b>16,58</b> | <b>6,97</b> | <b>112,63</b>        | <b>66,85</b>  | <b>219,09</b> | <b>10,72</b> |
|              |                                      |       |              |              |               |                |             |              |              |             |                      |               |               |              |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 |       | <b>41,39</b> | <b>42,46</b> | <b>177,99</b> | <b>1420,03</b> | <b>0,51</b> | <b>81,15</b> | <b>16,73</b> | <b>8,40</b> | <b>231,26</b>        | <b>181,17</b> | <b>541,73</b> | <b>16,52</b> |

День: Суббота  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День/№ п/ры    | Наименование блюд       | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамины    |               |              |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|-------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                         |       |              |              |               |                | В1          | С             | А            | Е           | Са                   | Mg            | P             | Fe          |
| <b>12 день</b> | <b>Завтрак</b>          |       |              |              |               |                |             |               |              |             |                      |               |               |             |
| №338           | Апельсин                | 100   | 1,28         | 0,28         | 11,57         | 54,00          | 0,05        | 65,42         | 0,00         | 0,24        | 38,56                | 14,56         | 28,64         | 0,54        |
| №174           | Каша молочная пшеничная | 200   | 7,68         | 16,98        | 23,58         | 291,50         | 0,02        | 0,35          | 0,02         | 0,08        | 68,50                | 8,65          | 55,20         | 0,06        |
|                | Вафли                   | 40    | 1,52         | 1,33         | 25,06         | 100,83         | 0,05        | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 11,85                | 2,37          | 39,10         | 0,70        |
| №377           | Чай с сахаром           | 200   | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28        |
|                | Хлеб пшеничный          | 30    | 1,89         | 0,26         | 12,14         | 55,70          | 0,05        | 0,00          | 0,00         | 0,26        | 6,10                 | 8,77          | 22,40         | 0,51        |
|                | Хлеб ржаной             | 20    | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,18        | 4,60                 | 5,00          | 21,20         | 0,62        |
|                |                         |       | <b>13,56</b> | <b>19,09</b> | <b>97,23</b>  | <b>608,01</b>  | <b>0,19</b> | <b>65,80</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,76</b> | <b>140,71</b>        | <b>40,75</b>  | <b>169,34</b> | <b>2,71</b> |
|                |                         |       |              |              |               |                |             |               |              |             |                      |               |               |             |
|                | <b>Обед</b>             |       |              |              |               |                |             |               |              |             |                      |               |               |             |
| № 30           | Салат «Степной»         | 60    | 1,12         | 8,08         | 6,08          | 87,72          | 0,00        | 5,44          | 0,00         | 0,40        | 19,92                | 16,56         | 36,96         | 0,72        |
| №98            | Суп крестьянский        | 200   | 1,19         | 3,93         | 4,87          | 61,00          | 0,03        | 7,90          | 0,00         | 0,00        | 28,70                | 11,34         | 26,86         | 0,46        |
| №287           | Голубцы ленивые         | 200   | 15,30        | 11,88        | 31,70         | 237,96         | 0,09        | 20,19         | 39,39        | 0,00        | 75,60                | 48,62         | 181,69        | 1,69        |
| №342           | Компот из свежих яблок  | 200   | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,90          | 0,00         | 0,16        | 14,18                | 5,14          | 4,40          | 0,95        |
|                | Хлеб пшеничный          | 40    | 2,52         | 0,35         | 16,18         | 74,30          | 0,07        | 0,00          | 0,00         | 0,35        | 8,20                 | 11,70         | 29,90         | 0,68        |
|                | Хлеб ржаной             | 30    | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0,00          | 0,00         | 0,27        | 6,90                 | 7,50          | 31,80         | 0,93        |
|                |                         |       | <b>21,97</b> | <b>24,73</b> | <b>101,53</b> | <b>644,55</b>  | <b>0,23</b> | <b>34,43</b>  | <b>39,39</b> | <b>1,18</b> | <b>153,50</b>        | <b>100,86</b> | <b>311,61</b> | <b>5,43</b> |
|                |                         |       |              |              |               |                |             |               |              |             |                      |               |               |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |       | <b>35,53</b> | <b>43,82</b> | <b>198,76</b> | <b>1252,56</b> | <b>0,42</b> | <b>100,23</b> | <b>39,41</b> | <b>1,94</b> | <b>294,21</b>        | <b>141,61</b> | <b>480,95</b> | <b>8,14</b> |