

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Будённовском районе



В.В. Пронькин
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"



Л.В. Калмыкова
2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 14
а.Тукуй-Мектеб



Х.М. Янмурзаева
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**завтраков и обедов для детей-инвалидов и
детей с ограниченными возможностями здоровья - обучающихся 1-4 кл.
на осенне-зимний период 2023 учебного года
(бесплатное горячее питание за счёт средств бюджета Ставропольского края
и бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского края)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № | Приём пищи, наименован. блюда | Масса порц. | Пищевые. вещ-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная из риса с м/с | 250/10 | 7 | 8,3 | 50,88 | 306,22 | 0,013 | 1,43 | 25 | 0,38 | 75,38 | 42,95 | 132,13 | 0,6 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | | 2,83 | | 0,01 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| 14/2017 | Масло сливочное 72,5% м.д.ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,001 | | 40 | 0,11 | 2,4 | | 3 | 0,02 |
| 15/2017 | Сыр "Российский" (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | | 53,79 | 0,00 | 0,1 | 39 | 0,15 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 537 | 13,16 | 20,31 | 84,14 | 571,99 | 0,06 | 4,4 | 104 | 1,15 | 231,2 | 60,90 | 241,76 | 1,75 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 101/2017 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 2,15 | 2,17 | 10,69 | 70,89 | 0,070 | 6,6 | | 0,98 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 |
| 268/2017 | Биточки из говядины | 90 | 13,2 | 21 | 12,3 | 291,00 | 0,001 | 0 | 0,1 | 3 | 4,5 | 25,5 | 96,1 | 2,6 |
| 321/2017 | Капуста тушеная | 50 | 1 | 1,6 | 4,7 | 37,2 | 0,010 | 8,6 | | 0,87 | 27,7 | 20,07 | 10,33 | 0,4 |
| 203/2017 | Вермишель отварная | 100 | 3,7 | 3 | 17,7 | 112,6 | 0,040 | | 20 | 0,57 | 8,5 | 26,30 | 5,7 | 0,57 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,02 | 15 | 60,98 | | 0,03 | | 0,02 | 11,3 | 1,47 | 2,83 | 0,32 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 715 | 24,70 | 28,46 | 88,34 | 708,30 | 0,22 | 15,2 | 20,1 | 6,15 | 91,1 | 142,5 | 207,81 | 6,38 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые. вещ-ва | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/2017 | Омлет натуральный | 160 | 16,17 | 28,8 | 3,06 | 336,12 | 0,12 | 0,3 | 377 | 0,87 | 119,58 | 18,72 | 261,9 | 3,06 |
| 101/2004 | Икра кабачковая | 100 | 2 | 4,7 | 5,93 | 74,02 | 0,017 | 55,5 | | 0,47 | 18,17 | 13,2 | 22,8 | 0,6 |
| 389/2017 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,76 | 88,54 | 0,02 | 20 | 0,2 | 0,01 | 13,0 | 3,0 | 3,0 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,29 | 0,41 | 23,9 | 112,45 | 0,070 | | | 0,66 | 9,6 | 13,73 | 36,3 | 0,83 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 22,16 | 34,21 | 53,65 | 611,13 | 0,23 | 75,8 | 377 | 2,01 | 160,4 | 48,7 | 324,0 | 5,49 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2017 | Борщ с капустой с картофелем | 200 | 1,86 | 4,53 | 11,9 | 95,81 | 0,04 | 8,24 | | 1,84 | 35,5 | 20,2 | 42,58 | 0,95 |
| 227/2017 | Рыба минтай припущенная | 90 | 17,32 | 15,08 | 3,82 | 220,28 | 0,08 | 0,32 | 7,2 | 4,16 | 14,4 | 11,1 | 147,1 | 0,61 |
| 310/2017 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,3 | 23 | 142,3 | 0,15 | 21 | | 0,34 | 14,64 | 29,33 | 79,7 | 1,15 |
| 648/2004 | Кисель фруктовый | 200 | 0,57 | 0,06 | 28,2 | 115,62 | 0,001 | 1,01 | | 0,09 | 15,7 | 3,36 | 16,32 | 0,37 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 700 | 27,1 | 24,64 | 94,87 | 709,64 | 0,37 | 30,57 | 7,2 | 7,14 | 97,94 | 88,39 | 360,33 | 4,87 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|----------------|--|-----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | В 1 | С | А | Е | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204/2017 | Макароньы отварные с сыром | 220/10/30 | 17,11 | 13,4 | 41,3 | 354,24 | 0,09 | 0,19 | 93,6 | 1,26 | 137,8 | 41,7 | 159,1 | 1,96 | |
| 14/2017 | Масло сливочное 72,5% м.д.ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,001 | | 40 | 0,11 | 2,4 | | 3 | 0,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 | |
| 379/2017 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,67 | 24,17 | 133,19 | 0,040 | 1,3 | 20 | | 121,73 | 14,0 | 90,0 | 0,1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 22,78 | 23,63 | 83,53 | 637,91 | 0,181 | 1,5 | 154 | 1,87 | 269,13 | 66,0 | 279,33 | 2,73 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/2017 | Свекла с маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,66 | 10,02 | 76,46 | 0,02 | 5,7 | | 0,12 | 21,10 | 12,54 | 1,26 | 0,80 | |
| 102/2017 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 7,26 | 8,39 | 116,46 | 0,18 | 4,66 | | 0,92 | 29,1 | 28,26 | 69,76 | 1,62 | |
| 297/2017 | Фрикадельки из бройлеров-цыплят с т/соусом | 90/50 | 12,9 | 14,8 | 7,29 | 213,96 | 0,036 | 1,9 | 54,4 | 0,32 | 47,93 | 13,78 | 81,68 | 0,99 | |
| 302/2017 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,32 | 4,5 | 38,85 | 221,18 | 0,12 | | | 1,04 | 24,05 | 34,21 | 159 | 2,69 | |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,15 | 0,15 | 23,8 | 97,15 | 0,009 | 1,72 | | 0,07 | 14,47 | 3,6 | 4,4 | 0,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | |
| | Итого: | 810 | 29,07 | 31,04 | 116,30 | 860,84 | 0,47 | 14,0 | 54,4 | 3,18 | 154,35 | 116,79 | 390,73 | 8,79 | |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | В 1 | С | А | Е | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2017 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/20 | 20,46 | 15,48 | 49,2 | 417,96 | 0,084 | 0,66 | 91 | 0,58 | 273,82 | 37,2 | 301,22 | 0,9 | |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,02 | 15 | 60,98 | | 0,03 | | 0,02 | 11,3 | 1,47 | 2,83 | 0,32 | |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное (1 шт) | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,042 | 14 | | 0,28 | 22,4 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 525 | 21,22 | 16,06 | 77,92 | 541,10 | 0,13 | 14,7 | 91 | 0,9 | 307,5 | 51,3 | 319,45 | 4,3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/2017 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,79 | 67,82 | 0,05 | 14,8 | | 1,88 | 34,65 | 17,8 | 38,1 | 0,4 | |
| 291/2017 | Плов из птицы | 90/200 | 26,1 | 23 | 53,5 | 525,40 | 0,07 | 1,3 | 60,5 | 0,66 | 56,9 | 59,9 | 251,3 | 2,8 | |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,018 | 27,77 | 113,06 | 0,020 | 0,4 | | 0,5 | 31,85 | 4 | 15,4 | 1,26 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 750 | 32,39 | 27,59 | 116,01 | 841,91 | 0,24 | 16,5 | 60,5 | 3,75 | 141,1 | 106,1 | 379,43 | 6,25 | |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 294/2017 | Котлета из птицы | 90 | 13,89 | 14,75 | 14,2 | 245,11 | 0,07 | 0,47 | 27 | 2,3 | 35,21 | 17,7 | 106 | 0,97 |
| 348/2011 | Соус томатный | 50 | 0,58 | 3,1 | 4 | 46,22 | 0,01 | 1,19 | 12 | 0,12 | 7,9 | 5,8 | 11,1 | 0,2 |
| 203/2017 | Вермишель отварная | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | 0,05 | | 21 | 0,77 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,1 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | | 2,83 | | 0,01 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Итого: | 542 | 22,59 | 22,70 | 77,78 | 605,78 | 0,18 | 4,5 | 60,0 | 3,70 | 69,4 | 57,32 | 185,90 | 3,25 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 103/2017 | Суп картофельный с макарон. издел. | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,87 | 0,088 | 6,6 | | 0,94 | 19,68 | 21,6 | 53,32 | 0,86 |
| 290/2017 | Птица тушеная с соусом томатным | 90/50 | 13,4 | 11,4 | 3,95 | 172,00 | 0,07 | 0,6 | 48,4 | 1,26 | 63,1 | 26,9 | 155,5 | 1,99 |
| 302/2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 28,64 | 203,77 | 0,21 | | 21 | 0,6 | 14,82 | 135,82 | 206,93 | 4,56 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,018 | 27,77 | 113,06 | 0,020 | 0,4 | | 0,5 | 31,85 | 4 | 15,4 | 1,26 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | 750 | 29,05 | 20,45 | 102,02 | 708,33 | 0,488 | 7,6 | 69,4 | 4,01 | 147,15 | 212,72 | 505,78 | 10,46 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из пшениной кр.с/м | 200/10 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,4 | 0,04 | | 20 | 0,1 | 10,7 | 7,9 | 38,6 | 0,47 |
| 382/2017 | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 21,28 | 134,5 | 0,05 | 1,6 | 24 | | 152,9 | 22,26 | 127,9 | 0,55 |
| 14/2017 | Масло сливочное 72,5% м.д.ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,001 | | 40 | 0,11 | 2,4 | | 3 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное (1 шт) | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,042 | 14 | | 0,28 | 22,4 | 12,6 | 15,4 | 3,08 |
| | Итого: | 590 | 12,98 | 17,02 | 85,6 | 547,54 | 0,18 | 15,6 | 84,0 | 0,99 | 195,6 | 53,1 | 212,13 | 4,74 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101/2017 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,67 | 0,08 | 6,6 | | 0,8 | 18,40 | 20 | 50 | 0,7 |
| 278/2017 | Тефтели из говядины с соусом томатным | 90/50 | 10,7 | 13,3 | 9,8 | 201,70 | 0 | 1,8 | | 0,6 | 6,1 | 14,8 | 65,7 | 1,7 |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | 0,05 | | 21 | 0,77 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,1 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,02 | 15 | 60,98 | | 0,03 | | 0,02 | 11,3 | 1,47 | 2,83 | 0,32 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | 765 | 22,45 | 20,7 | 90,86 | 639,54 | 0,23 | 8,43 | 21 | 2,9 | 58,36 | 81,79 | 230,33 | 5,61 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|--|-----------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | Е | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 234/2017 | Биточки рыбные из минтая | 90 | 13,7 | 7 | 12 | 165,8 | 0,100 | 0,29 | 9 | 2,9 | 50,6 | 30,15 | 174,5 | 24,8 |
| 312/2017 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,2 | 0,14 | 18,16 | 25,5 | 0,18 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | | 2,83 | | 0,01 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| 14/2017 | Масло сливочное 72,5% м.д.ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,001 | | 40 | 0,11 | 2,4 | | 3 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Итого: | 502 | 19,44 | 19,38 | 65,70 | 514,98 | 0,29 | 21,3 | 75 | 3,70 | 111,4 | 70,60 | 295,73 | 26,81 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 99/2017 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 70,27 | 0,05 | 8,3 | | 1,86 | 27,88 | 16,6 | 39,42 | 0,62 |
| 290/2017 | Птица тушенная в соусе сметанном с томат | 90/50 | 16,3 | 14,79 | 5,13 | 218,83 | 0,070 | 3,04 | 54,9 | 5,06 | 58,3 | 22,1 | 136,8 | 1,47 |
| 302/2017 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,45 | 4,3 | 23,35 | 149,90 | 0,01 | | | 0,82 | 19,3 | 19 | 154,9 | 0,87 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,018 | 27,77 | 113,06 | 0,020 | 0,4 | | 0,5 | 31,85 | 4 | 15,4 | 1,26 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | 750 | 26,92 | 23,77 | 91,52 | 687,69 | 0,248 | 11,74 | 54,9 | 8,95 | 155,03 | 86,1 | 421,15 | 6,01 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|--|-----------------|----------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | Е | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из пшеничной кр.с/м | 200/10 | 5,43 | 4,23 | 38,27 | 212,87 | 0,08 | | 20 | 0,45 | 16,7 | 22,1 | 103 | 1,76 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,02 | 15 | 60,98 | | 0,03 | | 0,02 | 11,3 | 1,47 | 2,83 | 0,32 |
| 14/2017 | Сыр "Российский" (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | | 53,79 | 0,00 | 0,1 | 39 | 0,15 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное (1 шт) | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,042 | 14 | | 0,28 | 22,4 | 12,6 | 15,4 | 3,08 |
| | Итого: | 610 | 12,14 | 9,55 | 84,92 | 474,19 | 0,17 | 14,13 | 59,0 | 1,40 | 189,60 | 51,72 | 223,46 | 5,93 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102/2017 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 7,26 | 8,39 | 116,46 | 0,18 | 4,66 | | 0,92 | 29,12 | 28,26 | 69,76 | 1,62 |
| 268/2017 | Шницель из говядины | 90 | 13,2 | 21 | 12,3 | 291,00 | 0,001 | 0 | 0,1 | 3 | 4,5 | 25,5 | 96,1 | 2,6 |
| 305/2017 | Рис припущенный | 150 | 4,64 | 5,29 | 36,67 | 212,85 | 0,02 | | 21 | 0,67 | 2,42 | 19 | 60,6 | 0,51 |
| 348/2011 | Соус томатный | 50 | 0,58 | 3,1 | 4 | 46,22 | 0,01 | 1,19 | 12 | 0,12 | 7,9 | 5,8 | 11,1 | 0,2 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,018 | 27,77 | 113,06 | 0,020 | 0,4 | | 0,5 | 31,82 | 4 | 15,4 | 1,26 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Итого: | 750 | 27,71 | 37,34 | 117,08 | 915,22 | 0,331 | 6,25 | 33,1 | 5,92 | 93,46 | 106,96 | 327,59 | 7,98 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | В1 | С | А | Е | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/2017 | Плов из птицы | 90/200 | 26,1 | 23 | 53,5 | 525,40 | 0,07 | 1,3 | 60,5 | 0,66 | 56,9 | 59,9 | 251,3 | 2,8 | |
| 389/2017 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,76 | 88,54 | 0,020 | 20,0 | 0,2 | 0,01 | 13,0 | 3,0 | 3,0 | 1,0 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 | |
| | Итого: | 520 | 29,27 | 23,61 | 92,19 | 698,33 | 0,14 | 21,3 | 60,7 | 1,17 | 77,1 | 73,2 | 281,53 | 4,4 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2017 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,86 | 4,53 | 11,9 | 95,81 | 0,04 | 8,24 | | 0,46 | 35,5 | 20,2 | 42,58 | 0,95 | |
| 294/2017 | Биточки из птицы | 90 | 13,89 | 14,75 | 14,2 | 245,11 | 0,07 | 0,47 | 27 | 2,3 | 35,21 | 17,7 | 106 | 0,97 | |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | 0,05 | | 21 | 0,77 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,1 | |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,02 | 27,77 | 113,06 | 0,020 | 0,4 | | 0,5 | 31,82 | 4 | 15,4 | 1,26 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | |
| | Итого: | 700 | 26,17 | 24,49 | 108,27 | 758,17 | 0,28 | 9,11 | 48 | 4,74 | 125,09 | 87,42 | 275,78 | 6,07 | |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | В1 | С | А | Е | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/2017 | Котлета из говядины | 90 | 13,2 | 21 | 12,3 | 291,00 | 0,001 | 0 | 0,1 | 3 | 4,5 | 25,5 | 96,1 | 2,6 | |
| 348/2011 | Соус томатный | 50 | 0,58 | 3,1 | 4 | 46,22 | 0,01 | 1,19 | 12 | 0,12 | 7,9 | 5,8 | 11,1 | 0,2 | |
| 302/2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 28,64 | 203,77 | 0,21 | | 21 | 0,6 | 14,82 | 135,82 | 206,93 | 4,56 | |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,02 | 15 | 60,98 | | 0,03 | | 0,02 | 11,3 | 1,47 | 2,83 | 0,32 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 | |
| | Итого: | 535 | 25,05 | 30,52 | 77,87 | 686,36 | 0,27 | 1,2 | 33 | 4,24 | 45,7 | 178,89 | 344,19 | 8,30 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96/2017 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,61 | 0,07 | 6,03 | | 0,86 | 21,2 | 20,7 | 57,6 | 0,8 | |
| 289/2017 | Рагу из птицы | 90/200 | 23,06 | 19,17 | 27,36 | 374,21 | 0,01 | 21,03 | 37,8 | 3,32 | 51,4 | 64,8 | 248,6 | 3,26 | |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,02 | 27,77 | 113,06 | 0,020 | 0,4 | | 0,5 | 31,82 | 4 | 15,4 | 1,26 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,31 | 17,93 | 84,39 | 0,050 | | | 0,5 | 7,2 | 10,3 | 27,23 | 0,62 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,050 | | | 0,21 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | |
| | Итого: | 750 | 29,64 | 23,95 | 96,35 | 719,51 | 0,20 | 27 | 37,8 | 5,39 | 122,1 | 113,9 | 396,23 | 7,1 | |

