

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ школа №11 им. А.В.Преснякова

  
Горбач В.П.  
2024г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный предприниматель

Гапоненко О.И.

  
2024 г.



## Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 7 до 11 лет на зимне-весенний период 2024г.

(обучающихся осваивающих программы общего образования, а так же детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей, детей участников СВО, а также детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума установленного в городе Феодосии).

2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201197  
Владелец Горбач Валентина Павловна  
Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024

День:1-понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	8,18	33,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	4,90	0,00	95,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,06	176,90	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	6,25	0,13	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>502</b>	<b>17,05</b>	<b>19,75</b>	<b>67,81</b>	<b>516,76</b>	<b>0,26</b>	<b>3,93</b>	<b>146,80</b>	<b>1,45</b>	<b>0,25</b>	<b>361,35</b>	<b>94,65</b>	<b>407,06</b>	<b>3,11</b>	<b>399,78</b>	<b>11,20</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАННОЙ	200/10	1,52	3,01	20,75	103,60	0,06	7,34	0,00	1,92	0,05	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,34
392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,99	20,20	32,44	330,90	0,15	0,35	37,53	0,18	0,15	21,95	33,46	115,38	0,87	206,19	1,20
342	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>25,37</b>	<b>23,97</b>	<b>102,17</b>	<b>705,10</b>	<b>0,13</b>	<b>10,79</b>	<b>37,53</b>	<b>3,35</b>	<b>0,26</b>	<b>87,13</b>	<b>85,72</b>	<b>240,92</b>	<b>3,89</b>	<b>826,49</b>	<b>6,58</b>
<b>Итого за день: 1212</b>			<b>42,42</b>	<b>43,72</b>	<b>169,98</b>	<b>1221,86</b>	<b>0,39</b>	<b>14,72</b>	<b>184,33</b>	<b>4,80</b>	<b>0,51</b>	<b>448,48</b>	<b>180,37</b>	<b>647,98</b>	<b>7,00</b>	<b>1226,27</b>	<b>17,78</b>



День: 2-вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
07	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	9,31	12,90	22,30	164,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,49	1,76	22,20	0,01	0,01	10,1	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
03	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,25	4,24	26,00	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
61	ЧАЙ "КАРКАДЕ"	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,04	0,12	0,00	0,00
1P	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>19,14</b>	<b>19,03</b>	<b>83,38</b>	<b>488,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>10,20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,14</b>	<b>65,84</b>	<b>49,88</b>	<b>252,31</b>	<b>3,22</b>	<b>281,91</b>	<b>7,09</b>
<b>Обед</b>																	
/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
06	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	5,08	17,86	137,10	0,07	6,70	0,00	1,88	0,05	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10
34	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	20,10	200,25	0,05	0,38	16,65	2,90	0,09	49,65	25,12	111,99	0,89	185,52	4,20
/321	ГАРНИР СЛОЖНЫЙ (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+ КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	150	6,16	9,30	28,10	200,00	0,08	12,94	0,02	1,40	0,18	42,06	44,22	123,66	2,20	750,86	0,00
10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	112,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00
P	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
P	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>23,93</b>	<b>27,43</b>	<b>117,05</b>	<b>802,85</b>	<b>0,29</b>	<b>22,85</b>	<b>16,67</b>	<b>7,74</b>	<b>0,40</b>	<b>175,11</b>	<b>132,74</b>	<b>374,87</b>	<b>5,95</b>	<b>1699,48</b>	<b>13,84</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1270</b>	<b>43,07</b>	<b>46,46</b>	<b>200,43</b>	<b>1291,37</b>	<b>0,41</b>	<b>23,36</b>	<b>26,87</b>	<b>9,24</b>	<b>0,55</b>	<b>240,95</b>	<b>182,62</b>	<b>627,18</b>	<b>9,17</b>	<b>1981,39</b>	<b>20,93</b>

День: 3-среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ	150	14,10	13,30	33,90	281,00	0,08	0,70	66,00	6,01	0,22	135,10	25,2	202,00	1,20	228,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	1,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,18</b>	<b>16,37</b>	<b>75,06</b>	<b>502,52</b>	<b>0,19</b>	<b>12,03</b>	<b>76,00</b>	<b>6,73</b>	<b>0,40</b>	<b>286,90</b>	<b>62,80</b>	<b>340,60</b>	<b>2,18</b>	<b>578,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	5,2	20,5	76,20	0,05	8,30	0,0	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,62	307,2	0,0
ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,92	17,98	57,42	432,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>24,93</b>	<b>24,07</b>	<b>100,60</b>	<b>746,50</b>	<b>0,65</b>	<b>112,11</b>	<b>0,00</b>	<b>5,69</b>	<b>0,19</b>	<b>93,38</b>	<b>82,89</b>	<b>249,16</b>	<b>4,47</b>	<b>567,60</b>	<b>11,43</b>
<b>Итого за день: 1225</b>		<b>44,11</b>	<b>40,44</b>	<b>175,66</b>	<b>1249,02</b>	<b>0,84</b>	<b>124,14</b>	<b>76,00</b>	<b>12,42</b>	<b>0,59</b>	<b>380,28</b>	<b>145,69</b>	<b>589,76</b>	<b>6,65</b>	<b>1145,60</b>	<b>12,43</b>



День: 4-четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	8,18	33,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	80	5,39	8,20	17,11	146,74	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>17,66</b>	<b>16,72</b>	<b>80,73</b>	<b>508,50</b>	<b>0,34</b>	<b>1,06</b>	<b>73,31</b>	<b>1,52</b>	<b>0,40</b>	<b>241,04</b>	<b>105,85</b>	<b>383,33</b>	<b>3,65</b>	<b>500,52</b>	<b>15,80</b>
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	7,22	15,23	110,60	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,43	11,27	9,29	152,08	0,06	0,04	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,30	5,09	30,64	233,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,98</b>	<b>24,34</b>	<b>111,14</b>	<b>767,03</b>	<b>0,52</b>	<b>7,80</b>	<b>14,06</b>	<b>3,50</b>	<b>0,22</b>	<b>98,63</b>	<b>227,37</b>	<b>461,73</b>	<b>9,81</b>	<b>1005,98</b>	<b>8,32</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>41,64</b>	<b>41,06</b>	<b>191,87</b>	<b>1275,53</b>	<b>0,86</b>	<b>8,86</b>	<b>87,37</b>	<b>5,02</b>	<b>0,62</b>	<b>339,67</b>	<b>333,22</b>	<b>845,06</b>	<b>13,46</b>	<b>1506,50</b>	<b>24,12</b>

дни: 5-пятница  
 неделя: первая  
 возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,65	14,77	52,11	360,19	0,08	0,21	115,80	2,60	0,12	295,20	20,32	201,37	1,58	63,10	0,80
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	13,58	102,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,61</b>	<b>17,93</b>	<b>67,97</b>	<b>475,99</b>	<b>0,15</b>	<b>3,90</b>	<b>140,20</b>	<b>2,66</b>	<b>0,37</b>	<b>461,22</b>	<b>50,06</b>	<b>340,33</b>	<b>2,42</b>	<b>364,04</b>	<b>3,20</b>
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	200/10	1,4	6,6	20,75	93,00	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	18,72	20,02	45,42	424,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,34	341,7	1,46	1674,1	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	112,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>26,54</b>	<b>27,37</b>	<b>117,16</b>	<b>783,20</b>	<b>0,43</b>	<b>17,47</b>	<b>0,02</b>	<b>5,88</b>	<b>0,42</b>	<b>158,70</b>	<b>193,30</b>	<b>479,22</b>	<b>4,56</b>	<b>2364,20</b>	<b>8,66</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>42,15</b>	<b>45,30</b>	<b>185,13</b>	<b>1259,19</b>	<b>0,58</b>	<b>21,37</b>	<b>140,22</b>	<b>8,54</b>	<b>0,79</b>	<b>619,92</b>	<b>243,36</b>	<b>819,55</b>	<b>6,98</b>	<b>2728,24</b>	<b>11,86</b>



вны 6-понедельник

еделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	8,18	33,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,40	5,95	17,60	156,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0
<b>Итого за завтрак : 505</b>		<b>15,61</b>	<b>15,83</b>	<b>83,16</b>	<b>527,74</b>	<b>0,27</b>	<b>1,09</b>	<b>92,80</b>	<b>1,50</b>	<b>0,22</b>	<b>190,00</b>	<b>82,80</b>	<b>312,21</b>	<b>3,22</b>	<b>422,03</b>	<b>11,20</b>
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	7,22	15,23	110,60	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72
ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	90	7,92	7,78	14,72	106,18	0,04	0,34	27,00	0,37	0,06	19,35	13,50	68,02	0,56	124,04	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,16	4,20	8,02	74,50	0,02	2,38	0,02	0,76	0,02	15,88	11,52	22,24	0,48	125,47	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,42	195,00	0,05	0,00	102,85	0,00	0,03	12,14	18,14	37,57	0,81	37,28	0,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>24,68</b>	<b>25,91</b>	<b>104,20</b>	<b>761,38</b>	<b>0,39</b>	<b>18,88</b>	<b>27,02</b>	<b>4,32</b>	<b>0,19</b>	<b>107,71</b>	<b>103,62</b>	<b>336,61</b>	<b>5,59</b>	<b>978,21</b>	<b>5,76</b>
<b>Итого за день: 1295</b>		<b>40,29</b>	<b>41,74</b>	<b>187,36</b>	<b>1289,12</b>	<b>0,66</b>	<b>19,97</b>	<b>119,82</b>	<b>5,82</b>	<b>0,40</b>	<b>297,71</b>	<b>186,42</b>	<b>648,82</b>	<b>8,81</b>	<b>1400,24</b>	<b>16,96</b>



д 7-вторник

для втора

растная категория: 7-11 лет

Имя пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																
КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	22,50	200,25	0,05	0,38	16,65	2,90	0,09	49,65	25,12	111,99	0,89	185,52	4,20
АРТОФ.ПЮРЕ(КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	150	3,05	3,50	22,50	141,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>16,08</b>	<b>16,14</b>	<b>75,66</b>	<b>496,77</b>	<b>0,18</b>	<b>12,41</b>	<b>17,25</b>	<b>3,69</b>	<b>0,19</b>	<b>113,55</b>	<b>71,12</b>	<b>225,49</b>	<b>2,88</b>	<b>925,32</b>	<b>12,50</b>
<b>Обед</b>																
ЯИЦ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	6,95	15,75	93,00	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	9,31	12,90	27,30	200,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,49	1,76	22,20	0,01	0,01	10,1	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,25	4,24	33,55	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>23,16</b>	<b>26,53</b>	<b>101,08</b>	<b>706,30</b>	<b>0,21</b>	<b>111,15</b>	<b>10,20</b>	<b>4,71</b>	<b>0,26</b>	<b>144,86</b>	<b>87,62</b>	<b>334,99</b>	<b>5,70</b>	<b>721,65</b>	<b>15,75</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1292</b>	<b>39,24</b>	<b>42,67</b>	<b>176,74</b>	<b>1203,07</b>	<b>0,39</b>	<b>123,56</b>	<b>27,45</b>	<b>8,40</b>	<b>0,45</b>	<b>258,41</b>	<b>158,74</b>	<b>560,48</b>	<b>8,58</b>	<b>1646,97</b>	<b>28,25</b>



ны в среда  
дела: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ ОГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150	10,48	14,7	29,52	280,3	0,09	0,72	100,28	1,23	0,46	301,75	40,97	331,95	0,99	301,54	2,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>15,56</b>	<b>16,77</b>	<b>70,68</b>	<b>501,82</b>	<b>0,11</b>	<b>11,33</b>	<b>10,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>151,80</b>	<b>37,60</b>	<b>138,60</b>	<b>1,97</b>	<b>651,54</b>	<b>3,40</b>
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
БУЛКАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,55	3,18	12,52	138,27	0,07	4,86	0,00	1,16	0,04	23,60	19,04	46,18	0,80	288,50	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,95	20,68	29,94	337,1	0,14	7,72	0,14	0,27	0,20	34,86	48,54	235,14	4,42	949,10	0,00
СМЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	40,91	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>26,92</b>	<b>24,61</b>	<b>101,45</b>	<b>760,91</b>	<b>0,30</b>	<b>15,41</b>	<b>0,14</b>	<b>2,99</b>	<b>0,32</b>	<b>118,54</b>	<b>111,64</b>	<b>375,16</b>	<b>7,34</b>	<b>1619,46</b>	<b>3,54</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>42,48</b>	<b>41,38</b>	<b>172,13</b>	<b>1262,73</b>	<b>0,41</b>	<b>26,74</b>	<b>10,14</b>	<b>3,71</b>	<b>0,50</b>	<b>270,34</b>	<b>149,24</b>	<b>513,76</b>	<b>9,31</b>	<b>2271,00</b>	<b>6,94</b>

день: 9-четверг

неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

Прямая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
ТВОРОГ 2-Й ВАРИАНТ	90	7,92	7,78	14,72	106,18	0,04	0,34	27,00	0,37	0,06	19,35	13,50	68,02	0,56	124,04	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	2,30	5,20	8,35	78,90	0,02	2,38	0,02	0,76	0,02	15,88	11,52	22,24	0,48	125,47	0,00
БАНА РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,30	5,09	30,64	233,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00
ЧАЙ "КАРКАДЕ"	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,04	0,12	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
<b>Итого за завтрак: 510</b>		<b>17,68</b>	<b>18,39</b>	<b>83,17</b>	<b>568,35</b>	<b>0,30</b>	<b>2,72</b>	<b>27,02</b>	<b>1,52</b>	<b>0,08</b>	<b>42,74</b>	<b>170,75</b>	<b>320,33</b>	<b>6,05</b>	<b>545,93</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	200	6,41	8,96	14,32	82,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	11,78	13,46	6,42	155,50	0,05	3,36	5,24	2,27	0,05	35,16	43,68	145,97	0,77	292,69	25,90
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,30	24,37	197,15	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	2,41	19,02	60,66	0,51	40,28	1,40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,12	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,52	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>26,69</b>	<b>27,50</b>	<b>101,09</b>	<b>705,59</b>	<b>0,19</b>	<b>19,08</b>	<b>5,24</b>	<b>4,52</b>	<b>0,16</b>	<b>108,57</b>	<b>108,80</b>	<b>318,73</b>	<b>3,86</b>	<b>863,33</b>	<b>34,34</b>
<b>Итого за день : 1280</b>		<b>44,37</b>	<b>45,89</b>	<b>184,26</b>	<b>1273,94</b>	<b>0,49</b>	<b>21,80</b>	<b>32,26</b>	<b>6,04</b>	<b>0,24</b>	<b>151,31</b>	<b>279,55</b>	<b>639,06</b>	<b>9,91</b>	<b>1409,26</b>	<b>34,34</b>



День: 10-пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
10/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	80	0,16	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	9,93	18,02	24,74	230,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
182	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,38	3,04	13,58	102,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
11Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
128	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	80	3,00	1,80	25,20	140,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,30	19,00	45,10	0,00	68,20	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>19,66</b>	<b>19,30</b>	<b>81,26</b>	<b>580,02</b>	<b>0,30</b>	<b>13,04</b>	<b>24,73</b>	<b>1,14</b>	<b>0,79</b>	<b>187,78</b>	<b>78,08</b>	<b>444,64</b>	<b>3,92</b>	<b>617,10</b>	<b>2,40</b>
<b>Обед</b>																	
10/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	80	0,16	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	9,76	11,32	16,31	96,80	0,01	8,86	0,00	1,16	0,05	23,76	23,74	46,18	0,80	497,90	0,00
104	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	9,34	11,66	36,77	345,29	0,09	0,09	0,09	0,45	0,05	32,58	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00
112	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
11Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
11Р	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>23,96</b>	<b>23,74</b>	<b>102,06</b>	<b>712,69</b>	<b>0,20</b>	<b>20,45</b>	<b>0,09</b>	<b>2,86</b>	<b>0,12</b>	<b>82,54</b>	<b>55,74</b>	<b>184,48</b>	<b>3,67</b>	<b>811,06</b>	<b>4,04</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1320</b>	<b>43,01</b>	<b>43,04</b>	<b>183,32</b>	<b>1292,71</b>	<b>0,50</b>	<b>33,49</b>	<b>24,82</b>	<b>4,00</b>	<b>0,91</b>	<b>270,32</b>	<b>133,82</b>	<b>629,12</b>	<b>7,59</b>	<b>1428,16</b>	<b>6,44</b>



### ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года, в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.



Подпись \_\_\_\_\_

Григоренко О.И.

Пронумеровано и пронумеровано  
12 листов

