

Утверждено  
приказом директора МБОУ «Гимназия №1»  
№ 94/19 от 25.07.2023 г.

Примерное меню для организации  
питания обучающихся с 7 лет и до 11  
лет на 2023 г. – 2024 г.  
(льготная категория)  
ВАРИАНТ 2

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|---|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |   |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А       | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2   | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10      | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                        |                      |       |        |              |               |       |         |       |                           |        |        |      |
| 14/М                    | Масло сливочное   | 10                     | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1         |               |       | 45      | 0,1   | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02 |
| 15/М                    | Сыр полутвердый   | 20                     | 4,64                 | 5,9   |        | 72,8         | 0,01          | 0,14  | 57,6    | 0,1   | 176                       | 100    | 7      | 0,2  |
| 209/М                   | Яйцо вареное  | 40                     | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 62,8         | 0,03          |       | 104     | 0,24  | 22                        | 76,8   | 4,8    | 1    |
| 173/М/ССЖ               | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/10   | 215                    | 6,98                 | 5,95  | 39,38  | 240,16       | 0,16          | 2,41  | 38,7    | 0,97  | 107,29                    | 187,92 | 37,04  | 2,22 |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном, 200/11                               | 200                    | 0,26                 | 0,03  | 11,26  | 47,79        |               | 2,9   | 0,5     | 0,01  | 8,08                      | 9,78   | 5,24   | 0,9  |
|                         | Батон йодированный  | 30                     | 2,31                 | 0,9   | 15,45  | 80,69        | 0,03          | 0,6   |         | 1,68  | 6,6                       | 25,5   | 9,9    | 0,36 |
| 338/М                   | Яблоко  | 150                    | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5         | 0,05          | 15    | 7,5     | 0,3   | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 665                    | 19,95                | 25,23 | 81,20  | 640,84       | 0,28          | 21,05 | 253,3   | 3,4   | 346,37                    | 419,5  | 77,53  | 8    |
| <b>Обед</b>             |   |                        |                      |       |        |              |               |       |         |       |                           |        |        |      |
| 68/М/ССЖ                | Винегрет с сельдью  | 60                     | 2,59                 | 3,81  | 4,6    | 63,44        | 0,04          | 5,7   | 167,13  | 1,13  | 19,52                     | 48,1   | 18,72  | 0,59 |
| 96/М/ССЖ                | Рассольник ленинградский (крупя перловая) с говядиной, 200/10 | 210                    | 5,85                 | 5,76  | 13,51  | 124,74       | 0,26          | 14,05 | 182,26  | 1,05  | 17,99                     | 105,34 | 27,22  | 1,52 |
| 268/М/ССЖ               | Котлеты из говядины   | 90                     | 13,96                | 10,13 | 11,92  | 194,96       | 0,46          | 2,8   |         | 2,1   | 15,43                     | 146,23 | 24,1   | 2,31 |
| 143/М/ССЖ               | Рагу овощное  | 150                    | 3,62                 | 10,45 | 17,28  | 179,2        | 0,26          | 49,7  | 403,63  | 4,68  | 43,69                     | 95,9   | 40,04  | 1,81 |
| 349/М/ССЖ               | Компот из смеси сухофруктов, 200/11                           | 200                    | 0,59                 | 0,05  | 18,58  | 77,94        | 0,02          | 0,6   |         | 0,83  | 24,33                     | 21,9   | 15,75  | 0,51 |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |       |         | 0,26  | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                       | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |       |         | 0,56  | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 770                    | 30,83                | 30,88 | 91,41  | 766,48       | 1,14          | 72,85 | 753,02  | 10,61 | 137,16                    | 494,87 | 151,23 | 8,7  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 435                  | 50,78                | 56,11 | 172,61 | 1407,32      | 1,42          | 93,9  | 1006,32 | 14,01 | 483,53                    | 914,37 | 228,76 | 16,7 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                   | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|--|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |  |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А      | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                        |                      |       |        |              |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 260/М/ССЖ               | Гуляш из говядины                                | 90                     | 15,27                | 13,36 | 1,31   | 186,69       | 0,53          | 4,5   |        | 2,71  | 14,2                      | 158,06 | 21,71  | 2,34  |
| 202/М/ССЖ               | Макароны отварные                                | 150                    | 5,54                 | 4,28  | 35,32  | 202,05       | 0,09          |       | 22,5   | 0,8   | 12,54                     | 45,38  | 8,14   | 0,82  |
| 378/М/ССЖ               | Чай с молоком, 200/11                            | 200                    | 1,82                 | 1,42  | 13,74  | 75,65        | 0,02          | 0,83  | 12,82  | 0,06  | 72,48                     | 58,64  | 12,24  | 0,91  |
|                         | Батон йодированный                               | 30                     | 2,31                 | 0,9   | 15,45  | 80,69        | 0,03          | 0,6   |        | 1,68  | 6,6                       | 25,5   | 9,9    | 0,36  |
| 338/М                   | Мандарин   | 150                    | 0,6                  | 0,45  | 15,45  | 70,5         | 0,03          | 7,5   | 3      | 0,6   | 28,5                      | 24     | 18     | 3,45  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 620                    | 25,54                | 20,41 | 81,27  | 615,58       | 0,7           | 13,43 | 38,32  | 5,85  | 134,32                    | 311,58 | 69,99  | 7,88  |
| <b>Обед</b>             |  |                        |                      |       |        |              |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 32/М/ССЖ                | Салат из пекинской капусты, помидоров и зелени   | 60                     | 1                    | 5,08  | 2,2    | 59,53        | 0,03          | 28,1  | 97,34  | 2,51  | 30,48                     | 24,01  | 13,79  | 0,62  |
| 104/М/ССЖ               | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 | 220                    | 3,05                 | 7,49  | 17,44  | 149,67       | 0,25          | 18,04 | 166,56 | 2,35  | 23,52                     | 101,33 | 28,51  | 1,54  |
| 231/М/ССЖ               | Поджарка из рыбы                                 | 90                     | 20,61                | 9,27  | 9,46   | 204,51       | 0,17          | 6     | 12     | 4,1   | 66,77                     | 325,82 | 74,76  | 1,48  |
| 415/К/ССЖ               | Рис припущенный с овощами                        | 150                    | 3,49                 | 7,72  | 32,83  | 215,27       | 0,06          | 4     | 445    | 0,4   | 20,22                     | 89,9   | 31,35  | 0,79  |
|                         | Сок фруктовый                                    | 200                    | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92           | 0,02          | 4     |        | 0,2   | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |       |        | 0,26  | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный          | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |       |        | 0,56  | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 780                    | 33,37                | 30,44 | 107,65 | 847,18       | 0,63          | 60,14 | 720,9  | 10,38 | 171,19                    | 632,46 | 181,81 | 9,19  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 400                  | 58,91                | 50,85 | 188,92 | 1462,76      | 1,33          | 73,57 | 759,22 | 16,23 | 305,51                    | 944,04 | 251,8  | 17,07 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                          | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С      | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9      | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                        |                      |       |        |              |               |        |        |      |                           |        |        |       |
| 222/М/ССЖ               | Пудинг из творога с молоком сгущенным, 150/20           | 170                    | 25,2                 | 15,14 | 32,54  | 371,56       | 0,09          | 0,93   | 99,7   | 0,53 | 271,04                    | 338,11 | 40,3   | 1,00  |
| 376/М/ССЖ               | Чай с шиповником, 200/11                                | 200                    | 0,3                  | 0,06  | 12,5   | 53,93        |               | 30,1   | 25,01  | 0,11 | 7,08                      | 8,75   | 4,91   | 0,94  |
| 428/М/ССЖ               | Булочка с маком   | 50                     | 4,52                 | 4,93  | 27,89  | 173,9        | 0,11          | 0,07   | 5,2    | 1,01 | 124,26                    | 94,52  | 36,08  | 1,14  |
| 338/М                   | Мандарин  | 100                    | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38           | 0,06          | 38     | 10     | 0,2  | 35                        | 17     | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 520                    | 30,86                | 20,33 | 80,43  | 637,39       | 0,26          | 69,1   | 139,91 | 1,85 | 437,38                    | 458,38 | 92,29  | 3,18  |
| <b>Обед</b>             |   |                        |                      |       |        |              |               |        |        |      |                           |        |        |       |
| 43/М/ССЖ                | Салат из овощей с кукурузой                             | 60                     | 0,82                 | 5,18  | 2,71   | 60,91        | 0,02          | 14,92  | 20,68  | 2,33 | 16,14                     | 17,86  | 9,12   | 0,35  |
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15 | 215                    | 6,6                  | 7,98  | 15,42  | 160,09       | 0,4           | 9,6    | 170,32 | 1,56 | 28,54                     | 104,19 | 31,77  | 1,91  |
| 294/М/ССЖ               | Биточки из птицы с соусом сметано-томатным, 90/30       | 120                    | 14,9                 | 10,68 | 11,79  | 200,86       | 0,10          | 1,5    | 21,9   | 1,7  | 25,04                     | 145,70 | 22,3   | 1,06  |
| 125/М/ССЖ               | Картофель отварной                                      | 150                    | 3,14                 | 6,05  | 25,2   | 168,16       | 0,19          | 30,8   | 38,37  | 0,23 | 17,2                      | 91,57  | 35,46  | 1,4   |
| 342/М/ССЖ               | Компот из ягод, 200/11                                  | 200                    | 0,2                  | 0,08  | 12,44  | 52,69        | 0,01          | 40     | 3,4    | 0,14 | 7,53                      | 6,6    | 6,2    | 0,29  |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |        |        | 0,26 | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                 | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |        |        | 0,56 | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 805                    | 29,86                | 30,65 | 93,08  | 768,91       | 0,82          | 96,81  | 254,67 | 6,75 | 110,65                    | 443,32 | 130,22 | 6,97  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 325                  | 60,72                | 50,98 | 173,51 | 1406,3       | 1,08          | 165,91 | 394,58 | 8,6  | 548,03                    | 901,7  | 222,51 | 10,15 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                  | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                        |                      |       |        |              |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 14/М                    | Масло сливочное   | 10                     | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1         |               |        | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02  |
| 245/М/ССЖ               | Бефстроганов из индейки   | 90                     | 17,38                | 9,89  | 5,5    | 186,24       | 0,06          | 2,29   | 29,39  | 2,44  | 36,69                     | 172,56 | 19,35  | 0,89  |
| 71/М                    | Поджаренная из свежих помидоров                                 | 30                     | 0,33                 | 0,06  | 1,14   | 7,2          | 0,02          | 7,5    | 39,9   | 0,21  | 4,2                       | 7,8    | 6      | 0,27  |
| 128/М/ССЖ               | Картофельное пюре   | 150                    | 3,27                 | 4,71  | 22,03  | 144,03       | 0,16          | 25,9   | 31,4   | 0,2   | 43,44                     | 96,82  | 32,8   | 1,2   |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном, 200/11                                 | 200                    | 0,26                 | 0,03  | 11,26  | 47,79        |               | 2,9    | 0,5    | 0,01  | 8,08                      | 9,78   | 5,24   | 0,9   |
|                         | Батон йодированный  | 30                     | 2,31                 | 0,9   | 15,45  | 80,69        | 0,03          | 0,6    |        | 1,68  | 6,6                       | 25,5   | 9,9    | 0,36  |
| 338/М                   | Яблоко  | 150                    | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5         | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 660                    | 24,23                | 23,44 | 70,21  | 602,55       | 0,32          | 54,19  | 153,69 | 4,94  | 125,41                    | 331,96 | 86,84  | 6,94  |
| <b>Обед</b>             |   |                        |                      |       |        |              |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 24/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров и огурцов                             | 60                     | 0,76                 | 3,12  | 2,73   | 42,71        | 0,03          | 11,79  | 40,77  | 1,58  | 19,02                     | 28,83  | 13,3   | 0,6   |
| 82/М/ССЖ                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10 | 220                    | 3,74                 | 8,12  | 10,46  | 125,49       | 0,16          | 16,79  | 191,59 | 1,94  | 38,15                     | 76,66  | 24,16  | 1,36  |
| 260/М/ССЖ               | Гуляш из говядины   | 90                     | 15,27                | 13,36 | 1,31   | 186,69       | 0,53          | 4,5    |        | 2,71  | 14,2                      | 158,06 | 21,71  | 2,34  |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                                      | 150                    | 6,72                 | 5,37  | 30,33  | 196,29       | 0,23          |        | 23,56  | 0,47  | 13,07                     | 159,7  | 106,1  | 3,57  |
| 388/М/ССЖ               | Напиток из шиповника, 200/11                                    | 200                    | 0,54                 | 0,22  | 18,71  | 89,33        | 0,01          | 160    | 130,72 | 0,61  | 9,93                      | 2,72   | 2,72   | 0,51  |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |        |        | 0,26  | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                         | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |        |        | 0,56  | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 780                    | 31,25                | 30,87 | 89,06  | 766,71       | 1,06          | 193,08 | 386,64 | 8,13  | 110,57                    | 503,37 | 193,39 | 10,34 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 440                  | 55,48                | 54,31 | 159,27 | 1369,26      | 1,38          | 247,27 | 540,33 | 13,07 | 235,98                    | 835,33 | 280,23 | 17,28 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда            | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А       | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10      | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                        |                      |       |        |              |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 214/М/ССЖ               | Омлет с помидорами                        | 180                    | 12,64                | 12,77 | 5,21   | 188,54       | 0,12          | 20,52 | 335,58  | 1,99  | 98,76                     | 214,05 | 30,95  | 2,9   |
| 71/М                    | Подгарнировка из свежих огурцов           | 30                     | 0,24                 | 0,03  | 0,75   | 4,2          | 0,01          | 3     | 3       | 0,03  | 5,1                       | 9      | 4,2    | 0,15  |
| 382/М/ССЖ               | Кофейный напиток на молоке, 200/11        | 200                    | 3,87                 | 3,1   | 16,19  | 109,45       | 0,04          | 1,3   | 22,12   | 0,11  | 125,45                    | 116,2  | 31     | 1,01  |
| 428/М/ССЖ               | Булочка с кунжутом                        | 50                     | 4,17                 | 4,9   | 27,72  | 171,5        | 0,1           |       | 0,09    | 1,88  | 51,5                      | 53,41  | 21,9   | 0,92  |
| 338/М                   | Яблоко                                    | 100                    | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96           | 0,04          | 10    |         | 0,4   | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 560                    | 22,42                | 21,30 | 70,87  | 569,69       | 0,31          | 34,82 | 360,79  | 4,41  | 288,81                    | 420,66 | 130,05 | 5,58  |
| <b>Обед</b>             |   |                        |                      |       |        |              |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 64/М/ССЖ                | Салат из огурцов и помидор                | 60                     | 1,26                 | 7,3   | 3,79   | 86,2         | 0,03          | 1,89  | 553,68  | 2,13  | 21,94                     | 39,61  | 56,83  | 4,64  |
| 116/М/ССЖ               | Суп рыбный картофельный с сайрой 200/15   | 215                    | 6,19                 | 9,13  | 13,64  | 162,06       | 0,36          | 4,2   | 15      | 1,14  | 12,4                      | 92,42  | 19,28  | 0,86  |
| 322/К/ССЖ               | Куриное филе в сырном соусе               | 90                     | 20,06                | 9,16  | 1      | 167,81       | 0,06          | 1,57  | 63,74   | 0,96  | 139,44                    | 197,3  | 66,66  | 1,16  |
| 202/М/ССЖ               | Макароны отварные                         | 150                    | 5,54                 | 4,28  | 35,32  | 202,05       | 0,09          |       | 22,5    | 0,8   | 12,54                     | 45,38  | 8,14   | 0,82  |
| 342/М/ССЖ               | Компот из консервированных фруктов 200/11 | 200                    | 0,14                 | 0,1   | 12,62  | 53,09        |               | 3     | 1,6     | 0,2   | 5,33                      | 3,2    | 1,4    | 0,11  |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |       |         | 0,26  | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный   | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |       |         | 0,56  | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 775                    | 37,41                | 30,65 | 91,89  | 797,41       | 0,64          | 10,7  | 656,32  | 6,05  | 207,8                     | 455,31 | 177,71 | 9,55  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 335                  | 59,83                | 51,95 | 162,76 | 1367,1       | 0,95          | 45,52 | 1017,11 | 10,46 | 496,61                    | 875,97 | 307,76 | 15,13 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда   | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|--|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |  |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А       | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10      | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                        |                      |       |        |              |               |       |         |      |                           |        |        |       |
| 14/М                    | Масло сливочное  | 10                     | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1         |               |       | 45      | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02  |
| 15/М                    | Сыр полутвердый  | 20                     | 4,64                 | 5,9   |        | 72,8         | 0,01          | 0,14  | 57,6    | 0,1  | 176                       | 100    | 7      | 0,2   |
| 209/М                   | Яйцо вареное   | 40                     | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 62,8         | 0,03          |       | 104     | 0,24 | 22                        | 76,8   | 4,8    | 1     |
| 175/М/ССЖ               | Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5                              | 210                    | 6,11                 | 6,89  | 37,84  | 238,55       | 0,13          | 1,3   | 45,07   | 0,26 | 128,85                    | 157    | 36,86  | 0,8   |
| 377/М/ССЖ               | Чай с ягодами, 200/11  | 200                    | 0,32                 | 0,56  | 11,62  | 53,61        |               | 20,1  | 25,5    | 0,5  | 7,48                      | 9,14   | 7,4    | 0,99  |
|                         | Батон йодированный   | 30                     | 2,31                 | 0,9   | 15,45  | 80,69        | 0,03          | 0,6   |         | 1,68 | 6,6                       | 25,5   | 9,9    | 0,36  |
| 338/М                   | Мандарин   | 100                    | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38           | 0,06          | 38    | 10      | 0,2  | 35                        | 17     | 11     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 610                    | 19,34                | 26,30 | 72,82  | 612,55       | 0,26          | 60,14 | 287,17  | 3,08 | 378,33                    | 388,44 | 77,01  | 3,47  |
| <b>Обед</b>             |  |                        |                      |       |        |              |               |       |         |      |                           |        |        |       |
| 39/М/ССЖ                | Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови | 60                     | 1,05                 | 2,3   | 6,38   | 50,56        | 0,04          | 6,07  | 301,2   | 0,98 | 11,48                     | 31,23  | 14,18  | 0,43  |
| 99/М/ССЖ                | Суп из овощей со сметаной с говядиной, 200/10/10                         | 220                    | 3,59                 | 6,18  | 8,99   | 101,50       | 0,17          | 17,04 | 191,68  | 1,02 | 30,9                      | 75,22  | 21,31  | 1,08  |
| 266/М/ССЖ               | Бифштекс рубленый с соусом сметано-томатным, 90/30                       | 120                    | 19,1                 | 17,70 | 3,33   | 249,48       | 0,66          | 4,2   | 12      | 1,6  | 27,5                      | 206,92 | 28,94  | 2,8   |
| 415/К/ССЖ               | Рис припущенный с овощами  | 150                    | 3,49                 | 7,72  | 32,83  | 215,27       | 0,06          | 4     | 445     | 0,4  | 20,22                     | 89,9   | 31,35  | 0,79  |
| 348/М/ССЖ               | Компот из кураги, 200/11   | 200                    | 0,78                 | 0,05  | 18,63  | 78,69        | 0,02          | 0,6   | 87,45   | 0,83 | 24,33                     | 21,9   | 15,75  | 0,51  |
|                         | Хлеб пшеничный   | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |       |         | 0,26 | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                                  | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |       |         | 0,56 | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 810                    | 32,25                | 34,63 | 95,68  | 821,7        | 1,05          | 31,86 | 1037,33 | 5,62 | 130,63                    | 502,57 | 136,93 | 7,57  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 420                  | 51,59                | 60,93 | 168,50 | 1434,25      | 1,31          | 92    | 1324,5  | 8,7  | 508,96                    | 891,01 | 213,94 | 11,04 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|--|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |  |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                        |                      |       |        |              |               |        |         |       |                           |        |        |      |
| 268/М/ССЖ               | Котлеты из говядины                        | 90                     | 13,96                | 8,13  | 11,92  | 176,98       | 0,46          | 2,8    |         | 1,22  | 15,43                     | 146,19 | 24,1   | 2,31 |
| 71/М                    | Поджаренная из свежих помидоров            | 30                     | 0,33                 | 0,06  | 1,14   | 7,2          | 0,02          | 7,5    | 39,9    | 0,21  | 4,2                       | 7,8    | 6      | 0,27 |
| 143/М/ССЖ               | Рагу овощное                               | 150                    | 3,62                 | 10,45 | 17,28  | 179,2        | 0,26          | 49,7   | 403,63  | 4,68  | 43,69                     | 95,9   | 40,04  | 1,81 |
| 378/М/ССЖ               | Чай с молоком, 200/11                      | 200                    | 1,82                 | 1,42  | 13,74  | 75,65        | 0,02          | 0,83   | 12,82   | 0,06  | 72,48                     | 58,64  | 12,24  | 0,91 |
|                         | Батон йодированный                         | 30                     | 2,31                 | 0,9   | 15,45  | 80,69        | 0,03          | 0,6    |         | 1,68  | 6,6                       | 25,5   | 9,9    | 0,36 |
| 338/М                   | Яблоко                                     | 150                    | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5         | 0,05          | 15     | 7,5     | 0,3   | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 650                    | 22,64                | 21,56 | 74,23  | 590,22       | 0,84          | 76,43  | 463,85  | 8,15  | 166,4                     | 350,53 | 105,78 | 8,96 |
| <b>Обед</b>             |  |                        |                      |       |        |              |               |        |         |       |                           |        |        |      |
| 24/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 60                     | 0,67                 | 4,09  | 2,28   | 49,64        | 0,03          | 39,1   | 106,19  | 2,18  | 13,9                      | 13,65  | 9,48   | 0,47 |
| 212/М/ССЖ               | Суп-лапша домашняя с курицей, 200/15       | 215                    | 12,00                | 15,98 | 11,42  | 237,69       | 0,61          | 2,58   | 56,0    | 2,23  | 18,96                     | 129,87 | 16,99  | 1,21 |
| 229/М/ССЖ               | Рыба, тушеная в томате с овощами           | 90                     | 11,88                | 5,68  | 2,21   | 108,09       | 0,1           | 2,91   | 347,2   | 2,52  | 38,48                     | 188,7  | 48,31  | 0,82 |
| 147/М/ССЖ               | Картофель запеченный по-деревенски         | 150                    | 4,5                  | 3,9   | 36,68  | 200,22       | 0,27          | 45     | 6,75    | 1,55  | 24,34                     | 130,94 | 51,86  | 2,04 |
| 388/М/ССЖ               | Напиток витаминный, 200/11                 | 200                    | 0,49                 | 0,16  | 21,67  | 93,99        | 0,02          | 84,59  | 69,46   | 0,36  | 12,16                     | 12,32  | 4,98   | 0,54 |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |        |         | 0,26  | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный    | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |        |         | 0,56  | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 775                    | 33,76                | 30,49 | 99,78  | 815,83       | 1,13          | 174,18 | 585,6   | 9,66  | 124,04                    | 552,88 | 157,02 | 7,04 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 425                  | 56,40                | 52,05 | 174,01 | 1406,05      | 1,97          | 250,61 | 1049,45 | 17,81 | 290,44                    | 903,41 | 262,8  | 16   |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                       | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|--|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |  |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А       | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10      | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                        |                      |       |        |              |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 223/М/ССЖ               | Запеканка из творога с соусом ванильным 150/30                       | 180                    | 25,14                | 14,81 | 27,78  | 350          | 0,08          | 0,78  | 91,8    | 1,37  | 222,8                     | 301,8  | 32,53  | 0,87  |
| 376/М/ССЖ               | Чай с шиповником, 200/11   | 200                    | 0,3                  | 0,06  | 12,5   | 53,93        |               | 30,1  | 25,01   | 0,11  | 7,08                      | 8,75   | 4,91   | 0,94  |
| 428/М/ССЖ               | Булочка с маком  | 50                     | 4,52                 | 4,93  | 27,89  | 173,9        | 0,11          | 0,07  | 5,2     | 1,01  | 124,26                    | 94,52  | 36,08  | 1,14  |
| 338/М                   | Мандарин   | 150                    | 0,6                  | 0,45  | 15,45  | 70,5         | 0,03          | 7,5   | 3       | 0,6   | 28,5                      | 24     | 18     | 3,45  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 580                    | 30,56                | 20,25 | 83,62  | 648,19       | 0,22          | 38,45 | 125,05  | 3,09  | 382,64                    | 429,07 | 91,52  | 6,4   |
| <b>Обед</b>             |  |                        |                      |       |        |              |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 18/М/ССЖ                | Салат зеленый с огурцами   | 60                     | 0,05                 | 0,19  | 0,17   | 2,56         |               | 0,54  | 0,29    | 0,09  | 1,54                      | 2,44   | 0,9    | 0,04  |
| 88/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10 | 220                    | 3,81                 | 8,18  | 8,11   | 116,9        | 0,17          | 26    | 191,99  | 1,93  | 38,42                     | 75,09  | 22,39  | 1,10  |
| 268/М/ССЖ               | Котлета и говядины и печени с соусом сметано-томатным, 100/30        | 130                    | 22,33                | 19,80 | 13,08  | 321,55       | 0,17          | 9,97  | 1980    | 4,59  | 31,24                     | 253,49 | 37,48  | 3,19  |
| 202/М/ССЖ               | Макароны отварные  | 150                    | 5,54                 | 4,28  | 35,32  | 202,05       | 0,09          |       | 22,5    | 0,8   | 12,54                     | 45,38  | 8,14   | 0,82  |
| 349/М/ССЖ               | Компот из смеси сухофруктов, 200/11                                  | 200                    | 0,59                 | 0,05  | 18,58  | 77,94        | 0,02          | 0,6   |         | 0,83  | 24,33                     | 21,9   | 15,75  | 0,51  |
|                         | Хлеб пшеничный   | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |       |         | 0,26  | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный                              | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |       |         | 0,56  | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 820                    | 36,54                | 33,18 | 100,78 | 847,16       | 0,55          | 36,71 | 2194,78 | 9,06  | 124,27                    | 475,7  | 110,06 | 7,62  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 400                  | 67,10                | 53,43 | 184,40 | 1495,35      | 0,77          | 75,16 | 2319,83 | 12,15 | 506,91                    | 904,77 | 201,58 | 14,02 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|--|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |  |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                        |                      |       |        |              |               |        |         |       |                           |        |        |      |
| 14/М                    | Масло сливочное                                | 10                     | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1         |               |        | 45      | 0,1   | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02 |
| 291/М/ССЖ               | Плов с отварной птицей, 90/150                 | 240                    | 26,68                | 15,56 | 40,69  | 405,08       | 0,17          | 3,2    | 777,5   | 2,58  | 29,39                     | 307,52 | 63,83  | 1,77 |
| 71/М                    | Подгарнировка из свежих огурцов                | 30                     | 0,24                 | 0,03  | 0,75   | 4,2          | 0,01          | 3      | 3       | 0,03  | 5,1                       | 9      | 4,2    | 0,15 |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном, 200/11                | 200                    | 0,26                 | 0,03  | 11,26  | 47,79        |               | 2,9    | 0,5     | 0,01  | 8,08                      | 9,78   | 5,24   | 0,9  |
|                         | Батон йодированный                             | 30                     | 2,31                 | 0,9   | 15,45  | 80,69        | 0,03          | 0,6    |         | 1,68  | 6,6                       | 25,5   | 9,9    | 0,36 |
| 338/М                   | Мандарин                                       | 100                    | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38           | 0,06          | 38     | 10      | 0,2   | 35                        | 17     | 11     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 610                    | 30,37                | 23,97 | 75,78  | 641,86       | 0,27          | 47,7   | 836     | 4,6   | 86,57                     | 371,8  | 94,22  | 3,3  |
| <b>Обед</b>             |  |                        |                      |       |        |              |               |        |         |       |                           |        |        |      |
| 50/М/ССЖ                | Салат из свеклы с сыром и чесноком             | 60                     | 2,93                 | 6,71  | 4,88   | 92,05        | 0,01          | 5,36   | 26,96   | 1,86  | 100,98                    | 68,59  | 14,93  | 0,84 |
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с фасолью с говядиной, 200/10 | 210                    | 5,15                 | 7,85  | 12,58  | 137,59       | 0,22          | 9,8    | 181,2   | 2,36  | 27,93                     | 111,92 | 28,06  | 1,54 |
| 294/М/ССЖ               | Биточки из индейки                             | 90                     | 16,31                | 4,44  | 9,94   | 149,87       | 0,07          | 0,5    | 5,85    | 1,65  | 14,26                     | 150,33 | 19,62  | 1,02 |
| 143/М/ССЖ               | Рагу овощное                                   | 150                    | 3,62                 | 10,45 | 17,28  | 179,2        | 0,26          | 49,7   | 403,63  | 4,68  | 43,69                     | 95,9   | 40,04  | 1,81 |
| 342/М/ССЖ               | Компот из вишни, 200/11                        | 200                    | 0,16                 | 0,04  | 13,1   | 54,29        | 0,01          | 3      |         | 0,06  | 7,73                      | 6      | 5,2    | 0,13 |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |        |         | 0,26  | 4,6                       | 17,4   | 6,6    | 0,4  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный        | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |        |         | 0,56  | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 770                    | 32,39                | 30,17 | 83,30  | 739,2        | 0,67          | 68,36  | 617,64  | 11,43 | 210,79                    | 510,14 | 133,25 | 7,3  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 380                  | 62,76                | 54,14 | 159,08 | 1381,06      | 0,94          | 116,06 | 1453,64 | 16,03 | 297,36                    | 881,94 | 227,47 | 10,6 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|--|------------------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |  |                        | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С     | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7            | 8             | 9     | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                        |                      |       |        |              |               |       |         |       |                           |         |        |       |
| 229/М/ССЖ               | Рыба тушеная в томате с овощами 90/30    | 120                    | 13,68                | 7,90  | 11,07  | 169,90       | 0,10          | 2,3   | 19,8    | 2,54  | 33,95                     | 168,08  | 27,91  | 0,93  |
| 128/М/ССЖ               | Картофельное пюре                        | 150                    | 3,27                 | 4,71  | 22,03  | 144,03       | 0,16          | 25,9  | 31,4    | 0,2   | 43,44                     | 96,82   | 32,8   | 1,2   |
| 382/М/ССЖ               | Какао на молоке, 200/11                  | 200                    | 3,87                 | 3,1   | 16,19  | 109,45       | 0,04          | 1,3   | 22,12   | 0,11  | 125,45                    | 116,2   | 31     | 1,01  |
| 428/М/ССЖ               | Булочка с кунжутом                       | 50                     | 4,17                 | 4,9   | 27,72  | 171,5        | 0,1           |       | 0,09    | 1,88  | 51,5                      | 53,41   | 21,9   | 0,92  |
|                         | Йогурт фруктовый                         | 90                     | 2,52                 | 1,44  | 12,6   | 80,25        | 0,03          | 0,45  | 9       |       | 216                       | 77,4    | 11,7   | 0,09  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 610                    | 27,51                | 22,05 | 89,61  | 675,13       | 0,43          | 29,9  | 82,41   | 4,73  | 470,34                    | 511,91  | 125,31 | 4,15  |
| <b>Обед</b>             |  |                        |                      |       |        |              |               |       |         |       |                           |         |        |       |
| 49/М/ССЖ                | Салат витаминный /2 вариант/             | 60                     | 1,26                 | 5,11  | 3,76   | 66,19        | 0,04          | 16,1  | 169,9   | 2,31  | 25,09                     | 28,03   | 12,4   | 0,42  |
| 113/П/ССЖ               | Свекольник со сметаной с курицей, 200/15 | 215                    | 3,92                 | 10,26 | 12,14  | 157,28       | 0,27          | 15,26 | 183,93  | 2,02  | 43,37                     | 94,99   | 29,99  | 1,57  |
| 265/М/ССЖ               | Плов с говядиной                         | 240                    | 23,64                | 14,08 | 41,06  | 385,87       | 0,75          | 6,66  | 700     | 2,17  | 30,45                     | 300,16  | 65,42  | 3,73  |
| 342/М/ССЖ               | Морс из брусники, 200/11                 | 200                    | 0,14                 | 0,1   | 12,62  | 53,09        |               | 3     | 1,6     | 0,2   | 5,33                      | 3,2     | 1,4    | 0,11  |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20                     | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47           | 0,03          |       |         | 0,26  | 4,6                       | 17,4    | 6,6    | 0,4   |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный  | 40                     | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2         | 0,07          |       |         | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 775                    | 33,18                | 30,23 | 95,10  | 788,63       | 1,16          | 41,02 | 1055,43 | 7,52  | 120,44                    | 503,78  | 134,61 | 7,79  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 385                  | 60,69                | 52,28 | 184,71 | 1463,76      | 1,59          | 70,92 | 1137,84 | 12,25 | 590,78                    | 1015,69 | 259,92 | 11,94 |