

Согласовано:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Курганской области в  
Варгашином, Лебяжьеком,  
Мокроусовском районах



Семенюк Н.В.

« 01 » сентября 2020 г.

Утверждаю:

Начальник Отдела образования  
Администрации Варгашинского района



Коростелев А.В.

« 01 » сентября 2020 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Варгашинская средняя  
№1»



Колбина М.В.

« 01 » сентября 2020 г.

**ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет**  
**в муниципальных общеобразовательных учреждениях Варгашинского района**

Утверждаю:  
 Директор МКОУ «Варгашинская  
 средняя школа №1» Колбина М.В.  
 «07» сентября 2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 Для организации питания учащихся МКОУ «Варгашинская средняя школа №1»  
 на 2020-2021 учебный год  
 на 2 недели (завтрак и обед)

| реп.                               | Прием пищи.наименование блюд      | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                                    |                                   |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А    | Са                        | Р      | м§     | Рс    |
| 1                                  | 2                                 | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11                        | 12     | 13     | 14    |
| <b>Понедельник (первая неделя)</b> |                                   |              |                     |       |        |                                |               |       |      |                           |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>            |                                   |              |                     |       |        |                                |               |       |      |                           |        |        |       |
| 243                                | Сосиска отварная                  | 80           | 4,70                | 7,50  | 0,40   | 87,90                          | 0,09          | -     | -    | 18,5                      | 81,0   | 10,0   | 0,9   |
| 309                                | Макароны отварные                 | 150          | 5,1                 | 9,1   | 34,2   | 244,5                          | 0,06          | -     | -    | 12,1                      | 37,6   | 8,14   | 0,81  |
| ПР                                 | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,58                | 0,20  | 9,66   | 46,76                          | 0,02          | -     | -    | 4,60                      | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| 382                                | Какао с молоком                   | 200          | 3,78                | 0,67  | 26,00  | 125,11                         | 0,02          | 1,33  | -    | 133,33                    | 111,11 | 25,56  | 2,00  |
|                                    | <b>Итого:</b>                     |              | 15,16               | 17,47 | 70,26  | 504,27                         | 0,19          | 1,33  | -    | 168,53                    | 247,11 | 50,3   | 3,93  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>               |                                   |              |                     |       |        |                                |               |       |      |                           |        |        |       |
| 45                                 | Закуска из капусты с морковью     | 80           | 1,064               | 4,86  | 6,82   | 48,32                          | 0,02          | 19,54 | -    | 34,40                     | 22,65  | 12,8   | 0,42  |
| 88                                 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 1,31                | 4,05  | 9,04   | 84,80                          | 0,04          | 6,70  | 15,6 | 22,4                      | 43,30  | 16,86  | 0,72  |
| 259                                | Жаркое по-домашнему из говядины   | 150          | 16,20               | 18,09 | 16,58  | 295,0                          | 0,12          | 6,76  | -    | 28,69                     | 180,22 | 42,84  | 3,02  |
| 349                                | Компот из сухофруктов             | 200          | 1,16                | 0,30  | 47,26  | 132,8                          | 0,02          | 0,80  | -    | 5,84                      | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР                                 | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,58                | 0,20  | 9,66   | 46,76                          | 0,02          | -     | -    | 4,60                      | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                                 | Хлеб ржаной                       | 40           | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 91,96                          | 0,68          | -     | -    | 9,20                      | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
|                                    | <b>Итого:</b>                     |              | 24,04               | 28,87 | 108,21 | 699,32                         | 0,94          | 45,58 | 15,6 | 116,71                    | 356,1  | 127,44 | 6,69  |
|                                    | <b>Всего за день:</b>             |              | 39,2                | 46,34 | 178,47 | 1203,59                        | 1,13          | 46,91 | 15,6 | 285,24                    | 603,21 | 177,74 | 10,62 |

| №<br>реп.                      | Прием пищи.наименование блюд                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |        |       | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |       |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|--------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
|                                |  |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С      | А     | Са                                   | Р      | Мд     | Ре    |
| 1                              | 2  | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9      | 10    | 11                                   | 12     | 13     | 14    |
| <b>Вторник (первая неделя)</b> |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |        |       |                                      |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>        |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |        |       |                                      |        |        |       |
| 182                            | Каша пшенная молочная                          | 200             | 7,30                            | 4,30  | 38,27  | 220,98                               | 0,190            |        | 5,0   | 4,10                                 | 131,0  | 45,0   | 2,58  |
| 3                              | Бутерброд с сыром                              | 30/15           | 5,8                             | 8,3   | 14,83  | 157                                  | 0,04             | 0,11   | 59,0  | 139,20                               | 96,0   | 9,45   | 0,49  |
| 376                            | Чай с сахаром                                  | 200/15          | 0,53                            |       | 9,47   | 40,0                                 |                  | 0,27   |       | 13,60                                | 22,13  | 11,73  | 2,13  |
| 338                            | Фрукты   | 200             | 1,28                            | 0,28  | 11,57  | 54,00                                | 0,72             | 85,72  | 0,28  | 48,57                                | 32,85  | 18,57  | 0,42  |
|                                | <b>Итого:</b>                                  |                 | 14,91                           | 12,88 | 74,14  | 471,98                               | 0,95             | 86,1   | 64,28 | 205,47                               | 281,98 | 84,75  | 5,62  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>           |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |        |       |                                      |        |        |       |
| 52                             | Закуска из свеклы с подсолн.<br>маслом (сезон) | 80              | 1,13                            | 4,8   | 1,87   | 74,24                                | 0,01             | 5,32   | 7,5   | 28,37                                | 32,50  | 16,55  | 1,06  |
| 20                             | Закуска из св. огурцов (сезон)                 | 80              | 0,60                            | 4,81  | 1,87   | 53,28                                | 0,02             | 3,75   |       | 17,85                                | 31,67  | 10,54  | 0,45  |
| 112                            | Суп с макаронными изделиями с<br>картофелем    | 200             | 2,05                            | 2,22  | 12,55  | 87,20                                | 0,07             | 4,86   |       | 23,6                                 | 46,18  | 19,04  | 0,8   |
| 290                            | Куры тушеные в сметанном соусе                 | 80/30           | 13,98                           | 13,99 | 4,21   | 199,20                               | 0,52             | 0,82   | 36,12 | 36,38                                | 94,8   | 19,43  | 0,84  |
| 304                            | Рис отварной                                   | 150             | 3,67                            | 5,42  | 36,57  | 210,11                               | 0,03             |        | 27,0  | 2,61                                 | 61,50  | 19,01  | 0,53  |
| ПР                             | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |        |       | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                             | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |        |       | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
| 342                            | Компот из свежих яблок                         | 200             | 0,16                            | 0,16  | 23,88  | 97,60                                | 0,01             | 1,80   |       | 6,40                                 | 4,40   | 3,60   | 0,18  |
|                                | <b>Итого:</b>                                  |                 | 25,41                           | 32,04 | 110,37 | 860,35                               | 1,36             | 16,55  | 70,62 | 129,01                               | 330,85 | 104,77 | 5,32  |
|                                | <b>Всего за день:</b>                          |                 | 40,32                           | 85,24 | 84,51  | 1332,33                              | 2,31             | 102,65 | 134,9 | 334,48                               | 612,83 | 189,52 | 10,94 |

| №<br>рец.                    | Прием пищи.наименование блюд                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |       | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |       |
|------------------------------|---|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
|                              |   |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С     | А     | Са                                   | Р      | Мд     | Ге    |
| 1                            | 2   | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9     | 10    | 11                                   | 12     | 13     | 14    |
| <b>Среда (первая неделя)</b> |   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>      |   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| 222                          | Пудинг из творога со сгущенным<br>молоком                 | 150             | 12,51                           | 8,64  | 18,09  | 200,16                               | 0,05             | 0,18  | 54,0  | 117,0                                | 169,2  | 19,8   | 0,81  |
| 379                          | Кофейный напиток на молоке                                | 200             | 3,60                            | 2,67  | 29,20  | 155,20                               | 0,03             | 1,47  |       | 158,67                               | 132,00 | 29,33  | 2,40  |
| ПР                           | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |       | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
|                              | <b>Итого:</b>   |                 | 17,69                           | 11,51 | 56,95  | 402,12                               | 0,1              | 1,65  | 54    | 280,27                               | 318,6  | 55,73  | 3,43  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>         |   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| 61                           | Закуска из моркови с курагой с<br>подсолн. маслом (сезон) | 80              | 1,20                            | 4,06  | 10,42  | 83,96                                | 0,04             | 2,85  |       | 30,11                                | 56,50  | 39,50  | 0,84  |
| 23                           | Закуска из св. помидор с подсолн.<br>маслом (сезон)       | 80              | 0,88                            | 4,88  | 3,65   | 62,16                                | 0,03             | 14,44 |       | 14,19                                | 25,47  | 13,96  | 0,66  |
| 96                           | Рассольник ленинградский                                  | 200             | 1,41                            | 3,96  | 6,32   | 71,80                                | 0,046            | 12,62 |       | 39,40                                | 39,20  | 17,7   | 0,66  |
| 268                          | Котлета мясная рубленая                                   | 80              | 9,87                            | 17,33 | 8,80   | 230,67                               | 0,08             | 0,27  | 4,67  | 34,53                                | 140,0  | 26,67  | 1,87  |
| 302                          | Гречка отварная рассыпчатая                               | 150             | 8,90                            | 4,10  | 39,84  | 231,86                               | 0,20             |       |       | 14,60                                | 210,0  | 140,0  | 5,01  |
| 350                          | Кисель фруктовый  | 200             | 0,07                            | 0,04  | 23,04  | 111,60                               |                  | 1,8   |       | 10,1                                 | 5,4    | 0,34   | 0,06  |
| ПР                           | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |       | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                           | Хлеб ржаной   | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |       |       | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
|                              | <b>Итого:</b>   |                 | 26,15                           | 35,01 | 121,49 | 930,77                               | 1,096            | 31,98 | 4,67  | 156,73                               | 536,37 | 254,77 | 10,56 |
|                              | <b>Всего за день:</b>                                     |                 | 43,84                           | 46,52 | 178,44 | 1332,89                              | 1,196            | 33,63 | 58,67 | 437                                  | 854,97 | 310,5  | 13,99 |

| №<br>реп.                      | Прием пищи.наименование блюд      | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |       | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |       |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
|                                |                                   |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С     | А     | Са                                   | Р      | Мд     | Ре    |
| 1                              | 2                                 | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9     | 10    | 11                                   | 12     | 13     | 14    |
| <b>Четверг (первая неделя)</b> |                                   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>        |                                   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| 173                            | Каша из овсяных хлопьев на молоке | 200             | 6,10                            | 4,0   | 36,96  | 208,24                               | 0,22             | 2,08  | 32,0  | 221,60                               | 315,40 | 79,60  | 2,10  |
| 6                              | Бутерброд с ветчиной              | 30/20           | 4,64                            | 5,90  |        | 71,66                                | 0,01             | 0,14  | 52,0  | 176,0                                | 100,0  | 7,0    | 0,2   |
| 377                            | Чай с лимоном                     | 200             | 0,53                            |       | 9,87   | 41,60                                |                  | 2,13  |       | 15,33                                | 23,20  | 12,27  | 2,13  |
|                                | <b>Итого:</b>                     |                 | 11,27                           | 9,9   | 46,83  | 321,5                                | 0,23             | 4,35  | 84    | 412,93                               | 438,6  | 98,87  | 4,43  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>           |                                   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| 54                             | Закуска из свеклы с яблоками      | 80              | 1,048                           | 4,12  | 9,68   | 80,08                                | 0,01             | 6,84  |       | 27,52                                | 29,70  | 15,76  | 1,37  |
| 104                            | Суп с мясными фрикадельками       | 200             | 1,75                            | 2,22  | 12,31  | 84,8                                 | 0,09             | 8,86  |       | 23,76                                | 57,78  | 23,74  | 0,92  |
| 234                            | Котлеты рыбные                    | 80              | 14,71                           | 4,81  | 10,30  | 143,41                               | 0,10             | 0,48  | 13,34 | 59,26                                | 187,69 | 28,74  | 0,83  |
| 312                            | Пюре картофельное                 | 150             | 3,08                            | 2,33  | 19,13  | 109,73                               | 1,16             | 3,75  | 33,15 | 38,25                                | 76,95  | 26,70  | 0,86  |
| 348                            | Компот из кураги                  | 200             | 1,30                            | 0,08  | 44,68  | 184,64                               | 0,03             | 1,0   |       | 40,48                                | 36,60  | 26,20  | 0,86  |
| ПР                             | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |       | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                             | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |       |       | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
|                                | <b>Итого:</b>                     |                 | 25,70                           | 14,2  | 125,52 | 741,38                               | 2,09             | 20,93 | 46,49 | 203,07                               | 448,52 | 137,74 | 6,3   |
|                                | <b>Всего за день:</b>             |                 | 36,97                           | 24,10 | 172,35 | 1062,88                              | 2,32             | 25,28 | 130,4 | 616                                  | 887,12 | 236,68 | 10,73 |

| №<br>реп.                      | Прием пищи.наименование блюд           | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |        | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |       |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
|                                |  |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С     | А      | Са                                   | Р      | Мд     | Ре    |
| 1                              | 2                                      | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9     | 10     | 11                                   | 12     | 13     | 14    |
| <b>Пятница (первая неделя)</b> |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |        |                                      |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>        |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |        |                                      |        |        |       |
| 175                            | Каша из пшена и риса молочная          | 200             | 3,30                            | 8,60  | 23,20  | 183,40                               | 0,40             | 1,90  | 71,60  | 92,30                                | 128,0  | 26,70  | 1,30  |
| 6                              | Бутерброд с п/к колбасой               | 30/20           | 5,3                             | 8,26  | 14,82  | 155                                  | 0,09             |       |        | 11,2                                 | 59,9   | 9,2    | 0,77  |
| 382                            | Какао с молоком                        | 200             | 3,78                            | 0,67  | 26,00  | 125,11                               | 0,02             | 1,33  |        | 133,33                               | 111,11 | 25,56  | 2,00  |
|                                | <b>Итого:</b>                          |                 | 12,38                           | 17,53 | 64,02  | 463,51                               | 0,51             | 3,23  | 71,60  | 236,83                               | 299,01 | 61,46  | 4,07  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>           |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |        |                                      |        |        |       |
| 47                             | Закуска из квашеной капусты<br>(сезон) | 80              | 1,36                            | 4,0   | 1,61   | 68,56                                | 0,01             | 15,84 |        | 41,79                                | 27,16  | 12,80  | 0,53  |
| 27                             | Закуска из помидор (сезон)             | 80              | 0,88                            | 4,86  | 2,99   | 59,28                                | 0,04             | 43,80 |        | 18,16                                | 17,83  | 12,50  | 0,62  |
| 82                             | Борщ с капустой и картофелем           | 200             | 1,44                            | 3,93  | 8,74   | 83                                   | 0,04             | 8,54  |        | 39,78                                | 43,68  | 20,9   | 0,98  |
| 255                            | Печень по-строгановски                 | 100             | 13,26                           | 11,23 | 3,52   | 171                                  | 0,2              | 8,45  | 5782   | 33,24                                | 239,32 | 17,47  | 5     |
| 309                            | Макароны отварные                      | 150             | 5,1                             | 9,1   | 34,2   | 244,5                                | 0,06             |       |        | 12,1                                 | 37,6   | 8,14   | 0,81  |
| 349                            | Компот из сухофруктов                  | 200             | 1,16                            | 0,30  | 47,26  | 132,8                                | 0,02             | 0,80  |        | 5,84                                 | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР                             | Хлеб пшеничный                         | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |        | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                             | Хлеб ржаной                            | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |       |        | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
|                                | <b>Итого:</b>                          |                 | 27,02                           | 34,06 | 127,74 | 897,86                               | 1,07             | 77,43 | 5782   | 164,71                               | 471,39 | 121,41 | 10,36 |
|                                | <b>Всего за день:</b>                  |                 | 39,4                            | 51,59 | 191,76 | 1361,37                              | 1,58             | 80,66 | 5853,6 | 401,54                               | 770,4  | 182,87 | 14,43 |

| №<br>реп.                          | Прием пищи.наименование блюд                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |       | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |      |
|------------------------------------|---|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|------|
|                                    |   |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С     | А     | Са                                   | Р      | Мд     | Ре   |
| 1                                  | 2   | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9     | 10    | 11                                   | 12     | 13     | 14   |
| <b>Понедельник (вторая неделя)</b> |   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |      |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>            |   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |      |
| 204                                | Макароны с сыром                              | 200/15          | 12,18                           | 14,32 | 30,70  | 300,96                               | 0,07             | 0,20  | 103,7 | 265,68                               | 181,87 | 18,28  | 1,11 |
| 6                                  | Бутерброд с ветчиной                          | 30/20           | 6,78                            | 6,27  |        | 84                                   |                  |       |       | 3,6                                  | 80,4   | 10,5   |      |
| 376                                | Чай с сахаром                                 | 200/15          | 0,53                            |       | 9,47   | 40,0                                 |                  | 0,27  |       | 13,60                                | 22,13  | 11,73  | 2,13 |
|                                    | <b>Итого:</b>                                 |                 | 19,49                           | 20,59 | 40,17  | 424,96                               | 0,07             | 0,47  | 103,7 | 282,88                               | 284,4  | 40,51  | 3,24 |
| <b>Обед 7-11 лет</b>               |   |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |      |
| 61                                 | Закуска из моркови с курагой с р/м<br>(сезон) | 80              | 1,20                            | 4,06  | 10,42  | 82,96                                | 0,04             | 2,85  |       | 30,34                                | 44,98  | 31,27  | 0,84 |
| 24                                 | Закуска из огурцов и помидор с р/м<br>(сезон) | 80              | 0,77                            | 4,86  | 2,91   | 56,56                                | 0,03             | 6,60  |       | 15,20                                | 27,13  | 12,83  | 0,59 |
| 101                                | Суп картофельный с крупой                     | 200             | 1,57                            | 2,17  | 9,69   | 68,6                                 | 0,04             | 6,60  |       | 21,36                                | 44,78  | 18,22  | 0,7  |
| 279                                | Тефтели из говядины                           | 80/50           | 7,46                            | 8,29  | 9,44   | 142                                  | 0,05             | 0,41  | 33,0  | 23,65                                | 83,14  | 16,5   | 0,68 |
| 304                                | Рис отварной                                  | 150             | 3,67                            | 5,42  | 36,67  | 210,11                               | 0,09             |       | 27,0  | 2,61                                 | 61,50  | 19,01  | 0,53 |
| 342                                | Компот из свежих яблок                        | 200             | 0,16                            | 0,16  | 23,88  | 97,60                                | 0,01             | 1,80  |       | 6,40                                 | 4,40   | 3,60   | 0,18 |
| ПР                                 | Хлеб пшеничный                                | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |       | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22 |
| ПР                                 | Хлеб ржаной                                   | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |       |       | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24 |
|                                    | <b>Итого:</b>                                 |                 | 18,65                           | 25,6  | 122,43 | 796,55                               | 0,96             | 11,66 | 60,0  | 113,36                               | 325,73 | 118,03 | 4,98 |
|                                    | <b>Всего за день:</b>                         |                 | 38,14                           | 46,19 | 162,6  | 1221,51                              | 1,03             | 12,13 | 163,7 | 396,24                               | 610,13 | 158,54 | 8,22 |

| №<br>рец.                      | Прием пищи.наименование блюд                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |       | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |       |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
|                                |  |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С     | А     | Са                                   | Р      | Мд     | Ре    |
| 1                              | 2  | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9     | 10    | 11                                   | 12     | 13     | 14    |
| <b>Вторник (вторая неделя)</b> |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>        |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| 181                            | Каша манная                                  | 200             | 6,03                            | 3,47  | 42,23  | 225                                  | 0,42             | 1,17  | 18,0  | 131,67                               | 115,19 | 20,30  | 0,48  |
| 6                              | Бутерброд с колбасой п/к                     | 30/20           | 5,8                             | 8,3   | 14,83  | 157                                  | 0,04             | 0,11  | 59,0  | 139,20                               | 96,0   | 9,45   | 0,49  |
| 377                            | Чай с лимоном                                | 200             | 0,53                            |       | 9,87   | 41,60                                |                  | 2,13  |       | 15,33                                | 23,20  | 12,27  | 2,13  |
| 338                            | Фрукты                                       | 200             | 0,40                            | 0,30  | 10,30  | 47,0                                 | 0,03             | 5,0   |       | 19,0                                 | 16,0   | 12,0   | 2,30  |
|                                | <b>Итого:</b>                                |                 | 12,76                           | 12,07 | 77,23  | 470,6                                | 0,49             | 8,41  | 77    | 305,2                                | 250,39 | 54,02  | 5,4   |
| <b>Обед 7-11 лет</b>           |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |       |                                      |        |        |       |
| 45                             | Закуска из капусты с морковью                | 80              | 1,05                            | 2,6   | 1,39   | 48,32                                | 0,02             | 13,67 |       | 19,97                                | 22,64  | 12,07  | 0,37  |
| 84                             | Борщ с фасолью и картофелем                  | 200             | 1,46                            | 4,39  | 3,4    | 55,0                                 | 0,01             | 7,9   |       | 37,90                                | 29,4   | 15,42  | 0,6   |
| 284                            | Запеканка картофельная с мясом<br>(говядина) | 150             | 10,59                           | 7,77  | 20,62  | 194,90                               | 0,08             | 0,75  | 37,50 | 45,18                                | 132,18 | 35,05  | 1,5   |
| 349                            | Компот из сухофруктов                        | 200             | 1,16                            | 0,30  | 47,26  | 132,8                                | 0,02             | 0,80  |       | 5,84                                 | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР                             | Хлеб пшеничный                               | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |       | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                             | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |       |       | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
|                                | <b>Итого:</b>                                |                 | 18,08                           | 15,7  | 102,09 | 569,74                               | 0,83             | 23,12 | 37,50 | 122,69                               | 290,02 | 112,14 | 4,89  |
|                                | <b>Всего за день:</b>                        |                 | 30,84                           | 27,77 | 179,32 | 1040,34                              | 1,32             | 31,53 | 114,5 | 427,89                               | 540,41 | 166,16 | 10,29 |



| №<br>реп.                    | Прием пищи.наименование блюд                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |      | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |       |
|------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
|                              |  |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С     | А    | Са                                   | Р      | Мд     | Ре    |
| 1                            | 2  | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9     | 10   | 11                                   | 12     | 13     | 14    |
| <b>Среда (вторая неделя)</b> |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |      |                                      |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>      |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |      |                                      |        |        |       |
| 210                          | Омлет натуральный                              | 150             | 11                              | 18,4  | 2,10   | 217                                  | 0,08             | 0,2   |      | 75,6                                 | 166    | 11,8   | 1,93  |
| ПР                           | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |      | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| 379                          | Кофейный напиток на молоке                     | 200             | 3,60                            | 2,67  | 29,20  | 155,20                               | 0,03             | 1,47  |      | 158,67                               | 132,00 | 29,33  | 2,40  |
|                              | <b>Итого:</b>                                  |                 | 16,18                           | 21,27 | 40,96  | 418,96                               | 0,13             | 1,67  |      | 238,87                               | 315,4  | 47,73  | 4,55  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>         |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |      |                                      |        |        |       |
| 20                           | Закуска из св. огурцов (сезон)                 | 80              | 0,60                            | 4,81  | 1,87   | 53,28                                | 0,02             | 3,75  |      | 17,85                                | 31,67  | 10,54  | 0,45  |
| 52                           | Закуска из свеклы с подсолн.<br>маслом (сезон) | 80              | 1,13                            | 4,8   | 1,87   | 74,24                                | 0,01             | 5,32  | 7,5  | 28,37                                | 32,50  | 16,55  | 1,06  |
| 102                          | Суп гороховый                                  | 200             | 4,39                            | 0,42  | 13,22  | 118,6                                | 0,18             | 4,66  |      | 34,14                                | 72,48  | 28,46  | 1,64  |
| 289                          | Рагу овощное с курицей                         | 175             | 12,56                           | 11,72 | 15,2   | 217                                  | 0,07             | 11,33 | 14,6 | 36,8                                 | 108,2  | 38,7   | 1,92  |
| ПР                           | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |      | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                           | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |       |      | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
| 350                          | Кисель фруктовый                               | 200             | 0,07                            | 0,04  | 23,04  | 111,60                               |                  | 1,8   |      | 10,1                                 | 5,4    | 0,34   | 0,06  |
|                              | <b>Итого:</b>                                  |                 | 22,57                           | 22,43 | 84,62  | 713,44                               | 0,98             | 26,86 | 22,1 | 141,06                               | 310,05 | 111,19 | 6,59  |
|                              | <b>Всего за день:</b>                          |                 | 38,75                           | 43,7  | 125,58 | 1132,4                               | 1,96             | 28,53 | 22,1 | 379,93                               | 625,45 | 158,92 | 11,14 |

| №<br>реп.                      | Прием пищи.наименование блюд             | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |      | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |       |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
|                                |  |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С     | А    | Са                                   | Р      | Мд     | Ге    |
| 1                              | 2  | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9     | 10   | 11                                   | 12     | 13     | 14    |
| <b>Четверг (вторая неделя)</b> |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |      |                                      |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>        |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |      |                                      |        |        |       |
| 174                            | Каша рисовая молочная                    | 200             | 7,30                            | 4,30  | 38,27  | 220,98                               | 0,19             |       | 5,0  | 4,10                                 | 131,0  | 45,0   | 2,58  |
| 6                              | Бутерброд с ветчиной                     | 30/20           | 2,36                            | 7,49  | 14,89  | 136,0                                | 0,034            |       | 40,0 | 8,40                                 | 22,5   | 4,2    | 0,36  |
| 382                            | Какао с молоком                          | 200             | 3,78                            | 0,67  | 26,00  | 125,11                               | 0,02             | 1,33  |      | 133,33                               | 111,11 | 25,56  | 2,00  |
|                                | <b>Итого:</b>                            |                 | 13,44                           | 12,46 | 79,16  | 482,09                               | 0,244            | 1,33  | 45   | 145,83                               | 264,61 | 74,76  | 4,94  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>           |  |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |      |                                      |        |        |       |
| 46                             | Закуска из капусты с яблоками<br>(сезон) | 80              | 0,09                            | 4,08  | 1,48   | 72,08                                | 0,026            | 13,49 |      | 26,78                                | 23,47  | 12,80  | 0,78  |
| 27                             | Закуска из помидор (сезон)               | 80              | 0,88                            | 4,86  | 2,99   | 59,28                                | 0,04             | 43,80 |      | 18,16                                | 17,83  | 12,50  | 0,62  |
| 81                             | Борщ                                     | 200             | 1,27                            | 3,88  | 6,85   | 73                                   | 0,02             | 8,74  |      | 42,02                                | 36,88  | 18,5   | 0,88  |
| 246                            | Гуляш из говядины                        | 25/80           | 13,36                           | 14,08 | 3,27   | 164                                  | 0,05             | 1,2   |      | 23,80                                | 117,03 | 20,27  | 2,0   |
| 302                            | Гречка отварная рассыпчатая              | 150             | 8,90                            | 4,10  | 39,84  | 231,86                               | 0,20             |       |      | 14,60                                | 210,0  | 140,0  | 5,01  |
| 346                            | Компот из лимонов                        | 200             | 0,45                            | 0,1   | 33,99  | 141,20                               | 0,02             | 12,0  |      | 3,02                                 | 11,5   | 7,62   | 0,24  |
| ПР                             | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |      | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                             | Хлеб ржаной                              | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |       |      | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
|                                | <b>Итого:</b>                            |                 | 28,77                           | 31,74 | 117,84 | 880,14                               | 1,056            | 79,23 |      | 142,18                               | 476,51 | 228,29 | 10,99 |
|                                | <b>Всего за день:</b>                    |                 | 42,21                           | 44,2  | 197    | 1362,23                              | 1,3              | 80,56 | 45   | 288,01                               | 741,12 | 303,05 | 15,93 |

| №<br>реп.                      | Прием пищи.наименование блюд  | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |     | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |        |        |       |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-----|--------------------------------------|--------|--------|-------|
|                                |                               |                 | Б                               | Ж     | У      |                                      | В1               | С     | А   | Са                                   | Р      | Мд     | Ре    |
| 1                              | 2                             | 3               | 4                               | 5     | 6      | 7                                    | 8                | 9     | 10  | 11                                   | 12     | 13     | 14    |
| <b>Пятница (вторая неделя)</b> |                               |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |     |                                      |        |        |       |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>        |                               |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |     |                                      |        |        |       |
| 182                            | Каша пшеничная молочная       | 200             | 7,30                            | 4,30  | 38,27  | 220,98                               | 0,190            |       | 5,0 | 4,10                                 | 131,0  | 45,0   | 2,58  |
| 3                              | Бутерброд с сыром             | 30/15           | 4,6                             | 5,9   |        | 71,7                                 | 0,01             | 0,14  | 0,5 | 176                                  | 100    | 7      | 0,2   |
| 376                            | Чай с сахаром                 | 200/15          | 0,53                            |       | 9,47   | 40,0                                 |                  | 0,27  |     | 13,60                                | 22,13  | 11,73  | 2,13  |
|                                | <b>Итого:</b>                 |                 | 12,43                           | 10,2  | 47,74  | 332,68                               | 0,2              | 0,41  | 5,5 | 193,7                                | 253,13 | 63,73  | 4,91  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>           |                               |                 |                                 |       |        |                                      |                  |       |     |                                      |        |        |       |
| 59                             | Закуска из моркови с яблоками | 80              | 0,68                            | 0,41  | 6,29   | 65,52                                | 0,05             | 5,56  |     | 16,95                                | 27,18  | 19,20  | 1,056 |
| 99                             | Суп из овощей                 | 200             | 4,92                            | 4,48  | 17,8   | 132                                  | 0,06             | 8,3   | 0,2 | 27,9                                 | 39,4   | 16,6   | 0,62  |
| 229                            | Рыба, тушенная с овощами      | 50/80           | 22,7                            | 3,66  | 1,88   | 101,2                                | 0,08             | 5,9   | 1   | 0,08                                 | 0,08   | 0,08   | 0,08  |
| 309                            | Макароны отварные с маслом    | 150             | 5,10                            | 9,1   | 34,2   | 244,5                                | 0,06             |       | 0,3 | 12,00                                | 37,6   | 8,14   | 0,75  |
| 342                            | Компот из свежих яблок        | 200             | 0,16                            | 0,16  | 23,88  | 97,60                                | 0,01             | 1,80  |     | 6,40                                 | 4,40   | 3,60   | 0,18  |
| ПР                             | Хлеб пшеничный                | 20              | 1,58                            | 0,20  | 9,66   | 46,76                                | 0,02             |       |     | 4,60                                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР                             | Хлеб ржаной                   | 40              | 2,24                            | 0,44  | 19,76  | 91,96                                | 0,68             |       |     | 9,20                                 | 42,40  | 10,0   | 1,24  |
|                                | <b>Итого:</b>                 |                 | 37,38                           | 18,45 | 113,47 | 779,54                               | 0,96             | 21,56 | 1,5 | 77,13                                | 168,46 | 64,22  | 4,14  |
|                                | <b>Всего за день:</b>         |                 | 49,81                           | 28,65 | 161,21 | 1112,22                              | 1,16             | 21,97 | 7   | 270,83                               | 421,59 | 127,95 | 9,05  |

**ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ**

| Прием пищи.наименование блюд | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |               |                | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |               |                |               |
|------------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|
|                              | Б                               | Ж             | У              |                                      | В1               | С             | А              | Са                                   | Р             | Мд             | Рс            |
| 2                            | 4                               | 5             | 6              | 7                                    | 8                | 9             | 10             | 11                                   | 12            | 13             | 14            |
| <b>7-11 ЛЕТ</b>              | <b>209,07</b>                   | <b>230,98</b> | <b>958,51</b>  | <b>6381,4</b>                        | <b>8,456</b>     | <b>277,65</b> | <b>6215,29</b> | <b>2182,78</b>                       | <b>3862,2</b> | <b>1048,27</b> | <b>61,23</b>  |
|                              | <b>199,75</b>                   | <b>190,51</b> | <b>825,71</b>  | <b>5868,7</b>                        | <b>6,77</b>      | <b>174,72</b> | <b>352,3</b>   | <b>1762,9</b>                        | <b>2938,7</b> | <b>914,62</b>  | <b>54,63</b>  |
| <b>Итого:</b>                | <b>408,82</b>                   | <b>421,49</b> | <b>1784,22</b> | <b>12250,1</b>                       | <b>15,226</b>    | <b>452,37</b> | <b>6567,59</b> | <b>3945,68</b>                       | <b>6800,9</b> | <b>1962,89</b> | <b>115,86</b> |

