

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Сергиевский» муниципального образования «Город Саратов»

Саратовская область, г.о. город Саратов, п. Сергиевский, ул. Октябрьская, зд.21  
т. (8452) 99-41-43, e-mail: sergievka\_shkola@mail.ru

## ПРИКАЗ

по МАОУ «СОШ п. Сергиевский»

от «27» февраля 2023 г.

№ 55

**О внесении изменений в примерное десятидневное меню**

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в примерное десятидневное меню.
2. Утвердить примерное десятидневное меню (завтрак, обед, обед группа продленного дня) с 01.03.2023 г. (приложение 1)
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МАОУ «СОШ п. Сергиевский»:

Вентерев Д.В.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"  
муниципального образования "Город Саратов"

---

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



## Примерное десятидневное меню

завтрак (7-11 лет)

2022-2023 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №     | Наименование блюда          | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А, D-мкг) |           |           |             | Минеральные вещества (мг) |            |            |           |
|-------|-----------------------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------------------|----------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------------------|------------|------------|-----------|
|       |                             |                | Б                    | Ж           | У           |                                 | В                          | С         | А         | D           | Ca                        | Fe         | P          | Mg        |
|       | ЗАВТРАК                     |                |                      |             |             |                                 |                            |           |           |             |                           |            |            |           |
| 462   | Тефтели мясные              | 80             | 9                    | 13          | 10          | 191                             | 0,02                       | 0,4       | 0,1       | 0           | 12,6                      | 0,4        | 189        | 15        |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные | 150            | 5,5                  | 4,5         | 26          | 168                             | 0,06                       | 0         | 21        | 0,09        | 4,8                       | 1,1        | 37         | 21        |
| 943   | Чай с лимоном               | 200            | 0,3                  | 0           | 6,7         | 27,9                            | 0,01                       | 1,2       | 0,4       | 0           | 6,9                       | 0,8        | 8,5        | 4,6       |
|       | Хлеб пшеничный              | 50             | 4,6                  | 0           | 24,6        | 132,5                           | 0                          | 0         | 0         | 0           | 0                         | 0          | 0          | 0         |
|       | Яблоко                      | 100            | 0,4                  | 0,4         | 9,8         | 44                              | 6,6                        | 10        | 3         | 0           | 16                        | 2,2        | 11         | 5         |
|       | <b>ИТОГО:</b>               | <b>580</b>     | <b>19,8</b>          | <b>17,9</b> | <b>77,1</b> | <b>563,4</b>                    | <b>6,69</b>                | <b>12</b> | <b>24</b> | <b>0,09</b> | <b>40,3</b>               | <b>4,5</b> | <b>246</b> | <b>46</b> |

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А, D-мкг) |           |           |             | Минеральные вещества (мг) |            |            |           |
|--------|--------------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------------------|----------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------------------|------------|------------|-----------|
|        |                    |                | Б                    | Ж           | У           |                                 | В                          | С         | А         | D           | Ca                        | Fe         | P          | Mg        |
| 1      | 2                  | 3              | 4                    | 5           | 6           | 7                               | 8                          | 9         | 10        | 11          | 12                        | 13         | 14         | 15        |
|        | ЗАВТРАК            |                |                      |             |             |                                 |                            |           |           |             |                           |            |            |           |
| 54-16к | Каша "Дружба"      | 200            | 8                    | 5           | 24,1        | 168,9                           | 0,19                       | 0,5       | 27        | 0,07        | 116                       | 0,5        | 124        | 27        |
| 379    | Бутерброд с маслом | 50             | 2,4                  | 10          | 14,3        | 158,4                           | 0,07                       | 0         | 45        | 0           | 8,2                       | 0,6        | 3          | 0         |
| 269    | Какао с молоком    | 200            | 3,77                 | 3,93        | 26          | 153,92                          | 0,03                       | 1         | 17        | 0           | 122                       | 0,5        | 114        | 6,7       |
|        | Банан              | 100            | 1,09                 | 0,33        | 22,8        | 89                              | 11,3                       | 8,7       | 3         | 0           | 5                         | 0,3        | 22         | 27        |
|        | <b>ИТОГО:</b>      | <b>550</b>     | <b>15,26</b>         | <b>19,3</b> | <b>87,1</b> | <b>570,22</b>                   | <b>11,6</b>                | <b>10</b> | <b>93</b> | <b>0,07</b> | <b>251,2</b>              | <b>1,9</b> | <b>263</b> | <b>61</b> |

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №       | Наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А, D-мкг) |           |           |             | Минеральные вещества (мг) |            |            |           |
|---------|--------------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------------------|----------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------------------|------------|------------|-----------|
|         |                    |                | Б                    | Ж           | У           |                                 | В                          | С         | А         | D           | Ca                        | Fe         | P          | Mg        |
| 1       | 2                  | 3              | 4                    | 5           | 6           | 7                               | 8                          | 9         | 10        | 11          | 12                        | 13         | 14         | 15        |
|         | ЗАВТРАК            |                |                      |             |             |                                 |                            |           |           |             |                           |            |            |           |
| 54-5м   | Котлета куриная    | 90             | 17                   | 3,84        | 12,1        | 151,68                          | 0,11                       | 0,6       | 5,7       | 0           | 26,4                      | 1,2        | 130        | 58        |
| 543-11г | Картофельное пюре  | 150            | 3,2                  | 5,2         | 19,8        | 139,4                           | 0,23                       | 10        | 24        | 0,09        | 39                        | 1          | 84         | 28        |
| 868     | Компот из с/ф      | 200            | 0,04                 | 0           | 24,8        | 94,2                            | 0,01                       | 1,1       | 0         | 0           | 6,4                       | 0,2        | 3,6        | 0         |
| 379     | Бутерброд с маслом | 50             | 2,4                  | 10          | 14,3        | 158,4                           | 0,07                       | 0         | 45        | 0           | 8,2                       | 0,6        | 3          | 0         |
|         | Яблоко             | 100            | 0,4                  | 0,4         | 9,8         | 44                              | 6,6                        | 10        | 3         | 0           | 16                        | 2,2        | 11         | 5         |
|         | <b>ИТОГО:</b>      | <b>590</b>     | <b>23,04</b>         | <b>19,5</b> | <b>80,8</b> | <b>587,68</b>                   | <b>7,02</b>                | <b>22</b> | <b>78</b> | <b>0,09</b> | <b>96</b>                 | <b>5,3</b> | <b>231</b> | <b>91</b> |

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №   | Наименование блюда         | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А, D-мкг) |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-----|----------------------------|----------------|----------------------|------|------|---------------------------------|----------------------------|-----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|     |                            |                | Б                    | Ж    | У    |                                 | В                          | С   | А  | D  | Ca                        | Fe  | P   | Mg |
| 1   | 2                          | 3              | 4                    | 5    | 6    | 7                               | 8                          | 9   | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
|     | ЗАВТРАК                    |                |                      |      |      |                                 |                            |     |    |    |                           |     |     |    |
| 93  | Суп молочный вермишелевый  | 200            | 5,1                  | 5,21 | 18,8 | 145,2                           | 0,09                       | 0,9 | 31 | 0  | 161,6                     | 0,5 | 138 | 24 |
| 376 | Бутерброд с маслом и сыром | 60             | 6,23                 | 8,4  | 19,8 | 179,6                           | 0,5                        | 0,1 | 62 | 0  | 137,2                     | 0,6 | 79  | 11 |



|     |                                    |            |              |             |             |               |             |            |           |          |              |            |            |           |
|-----|------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|-----------|----------|--------------|------------|------------|-----------|
| 274 | Кисель из концентрата<br>плодового | 200        | 1,36         | 0           | 29          | 116,19        | 0           | 0          | 0         | 0        | 0,68         | 0,1        | 0          | 0         |
|     | Йогурт                             | 115        | 4,1          | 1,5         | 5,9         | 57            | 0,05        | 0,6        | 1         | 0        | 124          | 0,1        | 95         | 15        |
|     | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>575</b> | <b>16,79</b> | <b>15,1</b> | <b>73,5</b> | <b>497,99</b> | <b>0,64</b> | <b>1,6</b> | <b>94</b> | <b>0</b> | <b>423,5</b> | <b>1,3</b> | <b>312</b> | <b>50</b> |

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №   | Наименование блюда             | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |             |             | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(В,С-мг,<br>А, D-мкг) |           |            |             | Минеральные<br>вещества (мг) |          |            |           |
|-----|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--|-------------------------------|-----------|------------|-------------|------------------------------|----------|------------|-----------|
|     |                                |                         | Б                       | Ж           | У           |  | В                             | С         | А          | D           | Ca                           | Fe       | P          | Mg        |
| 1   | 2                              | 3                       | 4                       | 5           | 6           | 7  | 8                             | 9         | 10         | 11          | 12                           | 13       | 14         | 15        |
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                         |                         |             |             |  |                               |           |            |             |                              |          |            |           |
| 236 | Пудинг из творога с            | 150                     | 22,7                    | 16,5        | 30,5        | 361                                      | 0,07                          | 0,3       | 107        | 0,16        | 200,5                        | 1        | 297        | 36        |
|     | Хлеб пшеничный                 | 50                      | 4,6                     | 0           | 24,6        | 132,5                                    | 0                             | 0         | 0          | 0           | 0                            | 0        | 0          | 0         |
|     | Напиток из плодов<br>шиповника | 200                     | 0                       | 0           | 15,2        | 62                                       | 0,02                          | 4         | 0          | 0           | 14                           | 2,8      | 14         | 8         |
|     | Яблоко                         | 100                     | 0,4                     | 0,4         | 9,8         | 44                                       | 6,6                           | 10        | 3          | 0           | 16                           | 2,2      | 11         | 5         |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>500</b>              | <b>27,7</b>             | <b>16,9</b> | <b>80,1</b> | <b>599,5</b>                             | <b>6,69</b>                   | <b>14</b> | <b>110</b> | <b>0,16</b> | <b>230,5</b>                 | <b>6</b> | <b>322</b> | <b>49</b> |

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №       | Наименование блюда           | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |             |             | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(В,С-мг,<br>А, D-мкг) |           |           |             | Минеральные<br>вещества (мг) |            |            |           |
|---------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--|-------------------------------|-----------|-----------|-------------|------------------------------|------------|------------|-----------|
|         |                              |                         | Б                       | Ж           | У           |  | В                             | С         | А         | D           | Ca                           | Fe         | P          | Mg        |
| 1       | 2                            | 3                       | 4                       | 5           | 6           | 7  | 8                             | 9         | 10        | 11          | 12                           | 13         | 14         | 15        |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>               |                         |                         |             |             |  |                               |           |           |             |                              |            |            |           |
| 54-7р   | Рыба припущенная в<br>молоке | 90                      | 11,8                    | 6,8         | 2,6         | 118,5                                    | 0,18                          | 1         | 8,1       | 0,15        | 61,9                         | 0,7        | 182        | 41        |
| 543-11п | Картофельное пюре            | 150                     | 3,2                     | 5,2         | 19,8        | 139,4                                    | 0,23                          | 10        | 24        | 0,09        | 39                           | 1          | 84         | 28        |
| 868     | Компот из с/ф                | 200                     | 0,04                    | 0           | 24,8        | 94,2                                     | 0,01                          | 1,1       | 0         | 0           | 6,4                          | 0,2        | 3,6        | 0         |
|         | Хлеб пшеничный               | 50                      | 4,6                     | 0           | 24,6        | 132,5                                    | 0                             | 0         | 0         | 0           | 0                            | 0          | 0          | 0         |
|         | Апельсин                     | 100                     | 0,9                     | 0,2         | 8,1         | 37,82                                    | 8,8                           | 60        | 0         | 0           | 34                           | 0,3        | 0          | 13        |
|         | <b>ИТОГО:</b>                | <b>590</b>              | <b>20,54</b>            | <b>12,2</b> | <b>79,8</b> | <b>522,42</b>                            | <b>9,22</b>                   | <b>72</b> | <b>32</b> | <b>0,24</b> | <b>141,3</b>                 | <b>2,2</b> | <b>270</b> | <b>82</b> |

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда    | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |             |             | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(В,С-мг,<br>А, D-мкг) |           |           |             | Минеральные<br>вещества (мг) |            |            |            |
|--------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--|-------------------------------|-----------|-----------|-------------|------------------------------|------------|------------|------------|
|        |                       |                         | Б                       | Ж           | У           |  | В                             | С         | А         | D           | Ca                           | Fe         | P          | Mg         |
| 1      | 2                     | 3                       | 4                       | 5           | 6           | 7  | 8                             | 9         | 10        | 11          | 12                           | 13         | 14         | 15         |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>        |                         |                         |             |             |  |                               |           |           |             |                              |            |            |            |
| 54-9к  | Каша овсяная молочная | 200                     | 8                       | 8,3         | 35          | 272,9                                    | 0,38                          | 0,5       | 40        | 0,13        | 139                          | 1,9        | 233        | 63         |
| 376    | Бутерброд с сыром     | 60                      | 6,6                     | 9,5         | 10,1        | 152                                      | 0,07                          | 0,7       | 0         | 0           | 214,3                        | 0,6        | 126        | 18         |
| 54-2гн | Чай с сахаром         | 200                     | 0,2                     | 0           | 6,5         | 26,8                                     | 0                             | 0         | 0,3       | 0           | 4,5                          | 0,7        | 7,2        | 3,8        |
|        | Йогурт                | 115                     | 4,1                     | 1,5         | 5,9         | 57                                       | 0,05                          | 0,6       | 1         | 0           | 124                          | 0,1        | 95         | 15         |
|        | Яблоко                | 100                     | 0,4                     | 0,4         | 9,8         | 44                                       | 6,6                           | 10        | 3         | 0           | 16                           | 2,2        | 11         | 5          |
|        | <b>ИТОГО:</b>         | <b>675</b>              | <b>19,3</b>             | <b>19,7</b> | <b>67,3</b> | <b>552,7</b>                             | <b>7,1</b>                    | <b>12</b> | <b>45</b> | <b>0,13</b> | <b>497,8</b>                 | <b>5,5</b> | <b>473</b> | <b>105</b> |

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № | Наименование блюда | Мас<br>са<br>порц<br>ии | Пищевые вещества<br>(г) |   |   | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(В,С-мг,<br>А, D-мкг) |   |   |   | Минеральные<br>вещества (мг) |    |   |    |
|---|--------------------|-------------------------|-------------------------|---|---|--|-------------------------------|---|---|---|------------------------------|----|---|----|
|   |                    |                         | Б                       | Ж | У |  | В                             | С | А | D | Ca                           | Fe | P | Mg |

|     |                             |            | Б         | Ж           | У           |               | В           | С         | А        | D        | Ca           | Fe         | P          | Mg        |
|-----|-----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|----------|----------|--------------|------------|------------|-----------|
| 1   | 2                           | 3          | 4         | 5           | 6           | 7             | 8           | 9         | 10       | 11       | 12           | 13         | 14         | 15        |
|     | ЗАВТРАК                     |            |           |             |             |               |             |           |          |          |              |            |            |           |
| 145 | Картофель тушеный с мясом   | 200        | 9,5       | 8,9         | 28,4        | 205,3         | 15,7        | 7,7       | 0        | 0        | 20           | 2,5        | 0          | 0         |
|     | Напиток из плодов шиповника | 200        | 0         | 0           | 15,2        | 62            | 0,02        | 4         | 0        | 0        | 14           | 2,8        | 14         | 8         |
| 376 | Бутерброд с сыром           | 60         | 6,6       | 9,5         | 10,1        | 152           | 0,07        | 0,7       | 0        | 0        | 214,3        | 0,6        | 126        | 18        |
|     | Апельсин                    | 100        | 0,9       | 0,2         | 8,1         | 37,82         | 8,8         | 60        | 0        | 0        | 34           | 0,3        | 0          | 13        |
|     | <b>ИТОГО:</b>               | <b>560</b> | <b>17</b> | <b>18,6</b> | <b>61,8</b> | <b>457,12</b> | <b>24,6</b> | <b>72</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>282,3</b> | <b>6,2</b> | <b>140</b> | <b>39</b> |

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда   | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,D-мкг) |           |           |             | Минеральные вещества (мг) |            |            |           |
|--------|----------------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------------------|------------|------------|-----------|
|        |                      |                | Б                    | Ж           | У           |                                | В                         | С         | А         | D           | Ca                        | Fe         | P          | Mg        |
| 1      | 2                    | 3              | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8                         | 9         | 10        | 11          | 12                        | 13         | 14         | 15        |
|        | ЗАВТРАК              |                |                      |             |             |                                |                           |           |           |             |                           |            |            |           |
| 54-18к | Суп рисовый молочный | 200            | 4,90                 | 4,5         | 18,4        | 133,48                         | 0,23                      | 0,7       | 24        | 0,03        | 150                       | 0,3        | 131        | 24        |
| 269    | Какао с молоком      | 200            | 3,77                 | 3,93        | 26          | 153,92                         | 0,03                      | 1         | 17        | 0           | 122                       | 0,5        | 114        | 6,7       |
| 376    | Бутерброд с сыром    | 60             | 6,6                  | 9,5         | 10,1        | 152                            | 0,07                      | 0,7       | 0         | 0           | 214,3                     | 0,6        | 126        | 18        |
|        | Банан                | 100            | 1,09                 | 0,33        | 22,8        | 89                             | 11,3                      | 8,7       | 3         | 0           | 5                         | 0,3        | 22         | 27        |
|        | <b>ИТОГО:</b>        | <b>560</b>     | <b>16,36</b>         | <b>18,3</b> | <b>77,2</b> | <b>528,4</b>                   | <b>11,6</b>               | <b>11</b> | <b>44</b> | <b>0,03</b> | <b>491,3</b>              | <b>1,7</b> | <b>394</b> | <b>76</b> |

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №     | Наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,D-мкг) |           |            |             | Минеральные вещества (мг) |            |            |           |
|-------|--------------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|------------|-------------|---------------------------|------------|------------|-----------|
|       |                    |                | Б                    | Ж           | У           |                                | В                         | С         | А          | D           | Ca                        | Fe         | P          | Mg        |
| 1     | 2                  | 3              | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8                         | 9         | 10         | 11          | 12                        | 13         | 14         | 15        |
|       | ЗАВТРАК            |                |                      |             |             |                                |                           |           |            |             |                           |            |            |           |
| 54-10 | Омлет              | 150            | 12,7                 | 18          | 3,3         | 225,5                          | 0,61                      | 0,4       | 244        | 2,91        | 146                       | 2,8        | 270        | 22        |
| 868   | Компот из с/ф      | 200            | 0,04                 | 0           | 24,8        | 94,2                           | 0,01                      | 1,1       | 0          | 0           | 6,4                       | 0,2        | 3,6        | 0         |
|       | Яблоко             | 100            | 0,4                  | 0,4         | 9,8         | 44                             | 6,6                       | 10        | 3          | 0           | 16                        | 2,2        | 11         | 5         |
|       | Хлеб пшеничный     | 50             | 4,6                  | 0           | 24,6        | 132,5                          | 0                         | 0         | 0          | 0           | 0                         | 0          | 0          | 0         |
|       | <b>ИТОГО:</b>      | <b>500</b>     | <b>17,74</b>         | <b>18,4</b> | <b>62,4</b> | <b>496,2</b>                   | <b>7,22</b>               | <b>11</b> | <b>247</b> | <b>2,91</b> | <b>168,4</b>              | <b>5,2</b> | <b>285</b> | <b>27</b> |

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"  
муниципального образования "Город Саратов"

---

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню  
группа продленного дня  
обед (7-11 лет)

2022-2023 уч.год



День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |             |              |             |    |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|----|
|        |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В                            | С           | А          | D           | Ca                        | Fe          | P            | Mg          |    |
| 1      |  | 2            | 3                    | 4            | 5            | 6                              | 7                            | 8           | 9          | 10          | 11                        | 12          | 13           | 14          | 15 |
|        | ОБЕД                                     |              |                      |              |              |                                |                              |             |            |             |                           |             |              |             |    |
| 54-5с  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200          | 8,64                 | 4,32         | 13,92        | 129                            | 0,18                         | 7,46        | 102        | 0,04        | 17,4                      | 1,39        | 92           | 25,8        |    |
| 54-11р | Рыба с морковью и томатом                | 100          | 13,7                 | 7,4          | 6,3          | 147,1                          | 0,17                         | 2,7         | 316        | 0,17        | 44                        | 1,1         | 208,9        | 55,6        |    |
| 54-6г  | Рис отварной                             | 150          | 4,4                  | 5,8          | 43,8         | 244                            | 0,07                         | 0           | 22         | 0,1         | 8,3                       | 0,59        | 88           | 29          |    |
| 293    | Компот из с/ф                            | 200          | 0,04                 | 0            | 24,76        | 94,2                           | 0,01                         | 1,08        | 0          | 0           | 6,4                       | 0,18        | 3,6          | 0           |    |
|        | Хлеб пшеничный                           | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55        | 132,5                          | 0                            | 0           | 0          | 0           | 0                         | 0           | 0            | 0           |    |
|        | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>650</b>   | <b>26,78</b>         | <b>17,52</b> | <b>88,78</b> | <b>614,3</b>                   | <b>0,43</b>                  | <b>11,2</b> | <b>440</b> | <b>0,31</b> | <b>76,1</b>               | <b>3,26</b> | <b>392,5</b> | <b>110</b>  |    |
|        | ПОЛДНИК                                  |              |                      |              |              |                                |                              |             |            |             |                           |             |              |             |    |
|        | Сок фруктовый                            | 200          | 2                    | 0,2          | 5,8          | 36                             | 0,04                         | 8           | 0          | 0           | 40                        | 0,4         | 36           | 20          |    |
|        | Пирожки печеные                          | 120          | 9,3                  | 2,9          | 67,7         | 334,8                          | 0,23                         | 0,07        | 0          | 0           | 28,1                      | 2,01        | 110,2        | 40,9        |    |
|        | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>                    | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b>   | <b>73,5</b>  | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>                  | <b>8,07</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>68,1</b>               | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |    |

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №     | Наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |             |              |             |    |
|-------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|----|
|       |                                 |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В                            | С           | А          | D           | Ca                        | Fe          | P            | Mg          |    |
| 1     |                                 | 2            | 3                    | 4            | 5            | 6                              | 7                            | 8           | 9          | 10          | 11                        | 12          | 13           | 14          | 15 |
|       | ОБЕД                            |              |                      |              |              |                                |                              |             |            |             |                           |             |              |             |    |
| 54-1с | Щи на м/к бульоне               | 250          | 5,8                  | 7,03         | 7,15         | 115                            | 0,07                         | 13,5        | 131        | 0           | 46,8                      | 0,6         | 39           | 16,5        |    |
| 54-6м | Биточки из говядины             | 90           | 16,4                 | 15,7         | 14,9         | 266                            | 0,2                          | 0,1         | 20         | 0,08        | 36                        | 2,3         | 166          | 24          |    |
| 200   | Кашуша тушеная                  | 150          | 3                    | 4            | 9            | 102                            | 0,07                         | 0           | 0          | 0,1         | 0                         | 0           | 0            | 0           |    |
| 274   | Кисель из концентрата плодового | 200          | 1,36                 | 0            | 29,02        | 116,19                         | 0                            | 0           | 0          | 0           | 0,68                      | 0,1         | 0            | 0           |    |
|       | Хлеб пшеничный                  | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55        | 132,5                          | 0                            | 0           | 0          | 0           | 0                         | 0           | 0            | 0           |    |
|       | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>740</b>   | <b>31,16</b>         | <b>26,73</b> | <b>84,62</b> | <b>731,69</b>                  | <b>0,34</b>                  | <b>13,6</b> | <b>151</b> | <b>0,18</b> | <b>83,48</b>              | <b>3</b>    | <b>205</b>   | <b>40,5</b> |    |
|       | ПОЛДНИК                         |              |                      |              |              |                                |                              |             |            |             |                           |             |              |             |    |
|       | Сок фруктовый                   | 200          | 2                    | 0,2          | 5,8          | 36                             | 0,04                         | 8           | 0          | 0           | 40                        | 0,4         | 36           | 20          |    |
|       | Пирожки печеные                 | 120          | 9,3                  | 2,9          | 67,7         | 334,8                          | 0,23                         | 0,07        | 0          | 0           | 28,1                      | 2,01        | 110,2        | 40,9        |    |
|       | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>           | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b>   | <b>73,5</b>  | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>                  | <b>8,07</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>68,1</b>               | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |    |

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |            |          | Минеральные вещества (мг) |             |              |             |    |
|--------|-----------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|------------|----------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|----|
|        |                             |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В                            | С           | А          | D        | Ca                        | Fe          | P            | Mg          |    |
| 1      |                             | 2            | 3                    | 4           | 5            | 6                              | 7                            | 8           | 9          | 10       | 11                        | 12          | 13           | 14          | 15 |
|        | ОБЕД                        |              |                      |             |              |                                |                              |             |            |          |                           |             |              |             |    |
| 54-7з  | Салат из б/к капусты        | 60           | 1,6                  | 6,1         | 6,2          | 85,7                           | 0,05                         | 34,8        | 122        | 0        | 40                        | 0,56        | 30           | 15          |    |
| 50     | Суп гороховый               | 250          | 10,40                | 6,10        | 20           | 178                            | 0,1                          | 1           | 80         | 0        | 12                        | 0,6         | 51           | 19          |    |
| 54-12м | Плов с курицей              | 200          | 18,5                 | 7,4         | 33,1         | 273,1                          | 0,12                         | 2,07        | 145        | 0        | 17                        | 1,54        | 175          | 79          |    |
|        | Напиток из плодов шиповника | 200          | 0                    | 0           | 15,2         | 62                             | 0,02                         | 4           | 0          | 0        | 14                        | 2,8         | 14           | 8           |    |
|        | Хлеб пшеничный              | 50           | 4,6                  | 0           | 24,55        | 132,5                          | 0                            | 0           | 0          | 0        | 0                         | 0           | 0            | 0           |    |
|        | <b>ИТОГО:</b>               | <b>760</b>   | <b>35,1</b>          | <b>19,6</b> | <b>99,05</b> | <b>731,3</b>                   | <b>0,29</b>                  | <b>41,9</b> | <b>347</b> | <b>0</b> | <b>83</b>                 | <b>5,5</b>  | <b>270</b>   | <b>121</b>  |    |
|        | ПОЛДНИК                     |              |                      |             |              |                                |                              |             |            |          |                           |             |              |             |    |
|        | Сок фруктовый               | 200          | 2                    | 0,2         | 5,8          | 36                             | 0,04                         | 8           | 0          | 0        | 40                        | 0,4         | 36           | 20          |    |
|        | Пирожки печеные             | 120          | 9,3                  | 2,9         | 67,7         | 334,8                          | 0,23                         | 0,07        | 0          | 0        | 28,1                      | 2,01        | 110,2        | 40,9        |    |
|        | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>       | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b>  | <b>73,5</b>  | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>                  | <b>8,07</b> | <b>0</b>   | <b>0</b> | <b>68,1</b>               | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |    |

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №       | Наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |            |            | Минеральные вещества (мг) |             |              |            |    |
|---------|--------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|------------|------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|----|
|         |                          |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В                            | С           | А          | D          | Ca                        | Fe          | P            | Mg         |    |
| 1       |                          | 2            | 3                    | 4            | 5             | 6                              | 7                            | 8           | 9          | 10         | 11                        | 12          | 13           | 14         | 15 |
|         | ОБЕД                     |              |                      |              |               |                                |                              |             |            |            |                           |             |              |            |    |
| 54-12с  | Суп с рыбными консервами | 250          | 9,9                  | 4,8          | 15,6          | 144,6                          | 0,18                         | 7,3         | 218        | 4,4        | 83,8                      | 1,1         | 136          | 43,3       |    |
| 54-5м   | Котлета куриная          | 90           | 17,28                | 3,84         | 12,12         | 151,68                         | 0,11                         | 0,56        | 5,7        | 0          | 26,4                      | 1,24        | 129,6        | 57,6       |    |
| 543-11г | Картофельное пюре        | 150          | 3,8                  | 6,2          | 23,8          | 167,3                          | 0,28                         | 12,2        | 28,6       | 0,1        | 46,8                      | 1,2         | 101          | 33,6       |    |
| 868     | Компот из с/ф            | 200          | 0,04                 | 0            | 24,76         | 94,2                           | 0,01                         | 1,08        | 0          | 0          | 6,4                       | 0,18        | 3,6          | 0          |    |
|         | Хлеб пшеничный           | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55         | 132,5                          | 0                            | 0           | 0          | 0          | 0                         | 0           | 0            | 0          |    |
|         | <b>ИТОГО:</b>            | <b>740</b>   | <b>35,62</b>         | <b>14,84</b> | <b>100,83</b> | <b>690,28</b>                  | <b>0,58</b>                  | <b>21,1</b> | <b>252</b> | <b>4,5</b> | <b>163,4</b>              | <b>3,72</b> | <b>370,2</b> | <b>135</b> |    |
|         | ПОЛДНИК                  |              |                      |              |               |                                |                              |             |            |            |                           |             |              |            |    |
|         | Сок фруктовый            | 200          | 2                    | 0,2          | 5,8           | 36                             | 0,04                         | 8           | 0          | 0          | 40                        | 0,4         | 36           | 20         |    |
|         | Пирожки печеные          | 120          | 9,3                  | 2,9          | 67,7          | 334,8                          | 0,23                         | 0,07        | 0          | 0          | 28,1                      | 2,01        | 110,2        | 40,9       |    |



|  |                       |            |             |            |             |              |             |             |          |          |             |             |              |             |
|--|-----------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|----------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b> | <b>320</b> | <b>11,3</b> | <b>3,1</b> | <b>73,5</b> | <b>370,8</b> | <b>0,27</b> | <b>8,07</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>68,1</b> | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |
|--|-----------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|----------|-------------|-------------|--------------|-------------|

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |             |            |            | Минеральные вещества (мг) |             |             |              |             |
|--------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|------------|------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|        |                                    |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В                         | С           | А          | Д          | Ca                        | Fe          | P           | Mg           |             |
| 1      |                                    | 2            | 3                    | 4            | 5            | 6                              | 7                         | 8           | 9          | 10         | 11                        | 12          | 13          | 14           | 15          |
|        | ОБЕД                               |              |                      |              |              |                                |                           |             |            |            |                           |             |             |              |             |
| 54-10с | Суп крестьянский с перловой крупой | 250          | 6,4                  | 7,2          | 13,5         | 144,5                          | 0,1                       | 8,03        | 129        | 0          |                           | 34,5        | 0,69        | 65,5         | 18,3        |
| 210    | Курица в соусе с томатом           | 120          | 34,5                 | 41,62        | 5,44         | 534,29                         | 0,07                      | 2,01        | 60         | 0          |                           | 30,2        | 2,13        | 187,5        | 28,3        |
| 54-1г  | Макаронны отварные                 | 150          | 6,5                  | 5,9          | 39,4         | 236,2                          | 0,1                       | 0           | 22         | 0,1        |                           | 14          | 0,88        | 49,2         | 8,6         |
| 54-2гн | Чай с сахаром                      | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8                           | 0                         | 0           | 0,3        | 0          |                           | 4,5         | 0,7         | 7,2          | 3,8         |
|        | Хлеб пшеничный                     | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55        | 132,5                          | 0                         | 0           | 0          | 0          |                           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|        | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>770</b>   | <b>52,2</b>          | <b>54,72</b> | <b>89,39</b> | <b>1074,29</b>                 | <b>0,27</b>               | <b>10</b>   | <b>211</b> | <b>0,1</b> |                           | <b>83,2</b> | <b>4,4</b>  | <b>309,4</b> | <b>59</b>   |
|        | ПОЛДНИК                            |              |                      |              |              |                                |                           |             |            |            |                           |             |             |              |             |
|        | Сок фруктовый                      | 200          | 2                    | 0,2          | 5,8          | 36                             | 0,04                      | 8           | 0          | 0          |                           | 40          | 0,4         | 36           | 20          |
|        | Пирожки печеные                    | 120          | 9,3                  | 2,9          | 67,7         | 334,8                          | 0,23                      | 0,07        | 0          | 0          |                           | 28,1        | 2,01        | 110,2        | 40,9        |
|        | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>              | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b>   | <b>73,5</b>  | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>               | <b>8,07</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>   |                           | <b>68,1</b> | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №     | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |            |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |              |             |              |             |
|-------|--|--------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|       |  |              | Б                    | Ж          | У            |                                | В                         | С           | А          | Д           | Ca                        | Fe           | P           | Mg           |             |
| 1     |  | 2            | 3                    | 4          | 5            | 6                              | 7                         | 8           | 9          | 10          | 11                        | 12           | 13          | 14           | 15          |
|       | ОБЕД                                     |              |                      |            |              |                                |                           |             |            |             |                           |              |             |              |             |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 5,16                 | 2,80       | 18,5         | 119,6                          | 0,14                      | 6,88        | 97,6       | 0           |                           | 13,8         | 0,86        | 54,6         | 20,8        |
| 54-3м | Голубцы ленивые                          | 90           | 7,56                 | 6,8        | 5,8          | 115,6                          | 0,1                       | 9,9         | 8,3        | 0,04        |                           | 28,8         | 1,5         | 82,8         | 17          |
| 54-9г | Овощное рагу                             | 150          | 2,8                  | 7,4        | 13,6         | 133,4                          | 0,15                      | 12,2        | 309        | 0,01        |                           | 56           | 1,02        | 70           | 29          |
| 943   | Чай с лимоном                            | 200          | 0,3                  | 0          | 6,7          | 27,9                           | 0,01                      | 1,16        | 0,38       | 0           |                           | 6,9          | 0,77        | 8,5          | 4,6         |
|       | Хлеб пшеничный                           | 50           | 4,6                  | 0          | 24,55        | 132,5                          | 0                         | 0           | 0          | 0           |                           | 0            | 0           | 0            | 0           |
|       | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>740</b>   | <b>20,42</b>         | <b>17</b>  | <b>69,15</b> | <b>529</b>                     | <b>0,4</b>                | <b>30,1</b> | <b>415</b> | <b>0,05</b> |                           | <b>105,5</b> | <b>4,15</b> | <b>215,9</b> | <b>71,4</b> |
|       | ПОЛДНИК                                  |              |                      |            |              |                                |                           |             |            |             |                           |              |             |              |             |
|       | Сок фруктовый                            | 200          | 2                    | 0,2        | 5,8          | 36                             | 0,04                      | 8           | 0          | 0           |                           | 40           | 0,4         | 36           | 20          |
|       | Пирожки печеные                          | 120          | 9,3                  | 2,9        | 67,7         | 334,8                          | 0,23                      | 0,07        | 0          | 0           |                           | 28,1         | 2,01        | 110,2        | 40,9        |
|       | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>                    | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b> | <b>73,5</b>  | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>               | <b>8,07</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>    |                           | <b>68,1</b>  | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №       | Наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |             |             |              |             |
|---------|---------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|         |                           |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В                         | С           | А           | Д           | Ca                        | Fe          | P           | Mg           |             |
| 1       |                           | 2            | 3                    | 4           | 5            | 6                              | 7                         | 8           | 9           | 10          | 11                        | 12          | 13          | 14           | 15          |
|         | ОБЕД                      |              |                      |             |              |                                |                           |             |             |             |                           |             |             |              |             |
| 82      | Борщ красный со сметаной  | 250          | 2,3                  | 4,7         | 17,7         | 117,7                          | 0,1                       | 34          | 0,1         | 0           |                           | 53          | 1,5         | 0            | 0           |
| 54-7р   | Рыба припущенная в молоке | 100          | 13,1                 | 7,6         | 2,9          | 131,7                          | 0,2                       | 1,1         | 9           | 0,17        |                           | 68,8        | 0,73        | 202          | 45,6        |
| 543-11г | Картофельное пюре         | 150          | 3,8                  | 6,2         | 23,8         | 167,3                          | 0,28                      | 12,2        | 28,6        | 0,1         |                           | 46,8        | 1,2         | 101          | 33,6        |
| 868     | Компот из с/ф             | 200          | 0,04                 | 0           | 24,76        | 94,2                           | 0,01                      | 1,08        | 0           | 0           |                           | 6,4         | 0,18        | 3,6          | 0           |
|         | Хлеб пшеничный            | 50           | 4,6                  | 0           | 24,55        | 132,5                          | 0                         | 0           | 0           | 0           |                           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|         | <b>ИТОГО:</b>             | <b>750</b>   | <b>23,84</b>         | <b>18,5</b> | <b>93,71</b> | <b>643,4</b>                   | <b>0,59</b>               | <b>48,4</b> | <b>37,7</b> | <b>0,27</b> |                           | <b>175</b>  | <b>3,61</b> | <b>306,6</b> | <b>79,2</b> |
|         | ПОЛДНИК                   |              |                      |             |              |                                |                           |             |             |             |                           |             |             |              |             |
|         | Сок фруктовый             | 200          | 2                    | 0,2         | 5,8          | 36                             | 0,04                      | 8           | 0           | 0           |                           | 40          | 0,4         | 36           | 20          |
|         | Пирожки печеные           | 120          | 9,3                  | 2,9         | 67,7         | 334,8                          | 0,23                      | 0,07        | 0           | 0           |                           | 28,1        | 2,01        | 110,2        | 40,9        |
|         | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>     | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b>  | <b>73,5</b>  | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>               | <b>8,07</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    |                           | <b>68,1</b> | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |             |             |              |             |
|--------|-----------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|        |                       |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В                         | С           | А          | Д           | Ca                        | Fe          | P           | Mg           |             |
| 1      |                       | 2            | 3                    | 4            | 5            | 6                              | 7                         | 8           | 9          | 10          | 11                        | 12          | 13          | 14           | 15          |
|        | ОБЕД                  |              |                      |              |              |                                |                           |             |            |             |                           |             |             |              |             |
| 54-13з | Салат из свеклы       | 60           | 0,8                  | 0,1          | 4,6          | 21,9                           | 0,03                      | 2,28        | 0,68       | 0           |                           | 19          | 0,7         | 22           | 11          |
| 80     | Суп гречневый         | 250          | 4,70                 | 4,63         | 19,3         | 134,3                          | 0,2                       | 15          | 0          | 0           |                           | 18          | 1,9         | 0            | 0           |
| 54-1м  | Бефстроганов          | 80           | 11,9                 | 12,4         | 1,8          | 167,4                          | 0,13                      | 0,36        | 85,7       | 0,02        |                           | 24          | 1,62        | 121          | 16          |
| 54-1г  | Макаронны отварные    | 150          | 6,5                  | 5,9          | 39,4         | 236,2                          | 0,1                       | 0           | 22         | 0,1         |                           | 14          | 0,88        | 49,2         | 8,6         |
| 54-2гп | Чай с сахаром         | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8                           | 0                         | 0           | 0,3        | 0           |                           | 4,5         | 0,7         | 7,2          | 3,8         |
|        | Хлеб пшеничный        | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55        | 132,5                          | 0                         | 0           | 0          | 0           |                           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|        | <b>ИТОГО:</b>         | <b>790</b>   | <b>28,7</b>          | <b>23,03</b> | <b>96,15</b> | <b>719,1</b>                   | <b>0,46</b>               | <b>17,6</b> | <b>109</b> | <b>0,12</b> |                           | <b>79,5</b> | <b>5,8</b>  | <b>199,4</b> | <b>39,4</b> |
|        | ПОЛДНИК               |              |                      |              |              |                                |                           |             |            |             |                           |             |             |              |             |
|        | Сок фруктовый         | 200          | 2                    | 0,2          | 5,8          | 36                             | 0,04                      | 8           | 0          | 0           |                           | 40          | 0,4         | 36           | 20          |
|        | Пирожки печеные       | 120          | 9,3                  | 2,9          | 67,7         | 334,8                          | 0,23                      | 0,07        | 0          | 0           |                           | 28,1        | 2,01        | 110,2        | 40,9        |
|        | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b> | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b>   | <b>73,5</b>  | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>               | <b>8,07</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>    |                           | <b>68,1</b> | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |



День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №       | Наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В С-мг, А, D-мкг) |             |            |            | Минеральные вещества (мг) |              |             |              |             |
|---------|--------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------|------------|------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|         |                          |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В                           | С           | А          | D          | Ca                        | Fe           | P           | Mg           |             |
| 1       |                          | 2            | 3                    | 4            | 5             | 6                              | 7                           | 8           | 9          | 10         | 11                        | 12           | 13          | 14           | 15          |
|         | ОБЕД                     |              |                      |              |               |                                |                             |             |            |            |                           |              |             |              |             |
| 54-с    | Рассольник Ленинградский | 250          | 5,9                  | 7,3          | 17            | 156,9                          | 0,15                        | 6,9         | 130        | 0          |                           | 26,3         | 0,9         | 64,3         | 24,8        |
| 54-5м   | Котлета куриная          | 90           | 17,28                | 3,84         | 12,12         | 151,68                         | 0,11                        | 0,56        | 5,7        | 0          |                           | 26,4         | 1,24        | 129,6        | 57,6        |
| 543-11г | Картофельное пюре        | 150          | 3,8                  | 6,2          | 23,8          | 167,3                          | 0,28                        | 12,2        | 28,6       | 0,1        |                           | 46,8         | 1,2         | 101          | 33,6        |
| 868     | Компот из с/ф            | 200          | 0,04                 | 0            | 24,76         | 94,2                           | 0,01                        | 1,08        | 0          | 0          |                           | 6,4          | 0,18        | 3,6          | 0           |
|         | Хлеб пшеничный           | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55         | 132,5                          | 0                           | 0           | 0          | 0          |                           | 0            | 0           | 0            | 0           |
|         | <b>ИТОГО:</b>            | <b>740</b>   | <b>31,62</b>         | <b>17,34</b> | <b>102,23</b> | <b>702,58</b>                  | <b>0,55</b>                 | <b>20,7</b> | <b>164</b> | <b>0,1</b> |                           | <b>105,9</b> | <b>3,52</b> | <b>298,5</b> | <b>116</b>  |
|         | ПОЛДНИК                  |              |                      |              |               |                                |                             |             |            |            |                           |              |             |              |             |
|         | Сок фруктовый            | 200          | 2                    | 0,2          | 5,8           | 36                             | 0,04                        | 8           | 0          | 0          |                           | 40           | 0,4         | 36           | 20          |
|         | Пирожки печеные          | 120          | 9,3                  | 2,9          | 67,7          | 334,8                          | 0,23                        | 0,07        | 0          | 0          |                           | 28,1         | 2,01        | 110,2        | 40,9        |
|         | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>    | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b>   | <b>73,5</b>   | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>                 | <b>8,07</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>   |                           | <b>68,1</b>  | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №     | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В С-мг, А, D-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |             |             |              |             |
|-------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|       |                             |              | Б                    | Ж            | У           |                                | В                           | С           | А          | D           | Ca                        | Fe          | P           | Mg           |             |
| 1     |                             | 2            | 3                    | 4            | 5           | 6                              | 7                           | 8           | 9          | 10          | 11                        | 12          | 13          | 14           | 15          |
|       | ОБЕД                        |              |                      |              |             |                                |                             |             |            |             |                           |             |             |              |             |
| 54-1с | Щи на м/к бульоне           | 250          | 5,8                  | 7,03         | 7,15        | 115                            | 0,07                        | 13,5        | 131        | 0           |                           | 46,8        | 0,6         | 39           | 16,5        |
| 54-2м | Гуляш                       | 80           | 13,5                 | 13,1         | 3,2         | 185,6                          | 0,12                        | 1,13        | 20,4       | 0,06        |                           | 12          | 1,98        | 133          | 19          |
| 54-4г | Гречневая каша рассыпчатая  | 150          | 10                   | 7,6          | 43,2        | 280,4                          | 0,4                         | 0           | 23         | 0,1         |                           | 18          | 4,8         | 217          | 144         |
|       | Напиток из плодов шиповника | 200          | 0                    | 0            | 15,2        | 62                             | 0,02                        | 4           | 0          | 0           |                           | 14          | 2,8         | 14           | 8           |
|       | Хлеб пшеничный              | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55       | 132,5                          | 0                           | 0           | 0          | 0           |                           | 0           | 0           | 0            | 0           |
|       | <b>ИТОГО:</b>               | <b>730</b>   | <b>33,9</b>          | <b>27,73</b> | <b>93,3</b> | <b>775,5</b>                   | <b>0,61</b>                 | <b>18,6</b> | <b>174</b> | <b>0,16</b> |                           | <b>90,8</b> | <b>10,2</b> | <b>403</b>   | <b>188</b>  |
|       | ПОЛДНИК                     |              |                      |              |             |                                |                             |             |            |             |                           |             |             |              |             |
|       | Сок фруктовый               | 200          | 2                    | 0,2          | 5,8         | 36                             | 0,04                        | 8           | 0          | 0           |                           | 40          | 0,4         | 36           | 20          |
|       | Пирожки печеные             | 120          | 9,3                  | 2,9          | 67,7        | 334,8                          | 0,23                        | 0,07        | 0          | 0           |                           | 28,1        | 2,01        | 110,2        | 40,9        |
|       | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>       | <b>320</b>   | <b>11,3</b>          | <b>3,1</b>   | <b>73,5</b> | <b>370,8</b>                   | <b>0,27</b>                 | <b>8,07</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>    |                           | <b>68,1</b> | <b>2,41</b> | <b>146,2</b> | <b>60,9</b> |

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"  
муниципального образования "Город Саратов"

---

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



## Примерное десятидневное меню

обед (11 лет и старше)

2022-2023 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |             |              |            |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|
|        |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В                         | С           | А          | Д           | Ca                        | Fe          | P            | Mg         |
| 1      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8                         | 9           | 10         | 11          | 12                        | 13          | 14           | 15         |
|        | ОБЕД                                     |              |                      |              |               |                                |                           |             |            |             |                           |             |              |            |
| 54-5с  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200          | 8,64                 | 4,32         | 13,92         | 129                            | 0,18                      | 7,46        | 102        | 0,04        | 17,4                      | 1,39        | 92           | 25,8       |
| 54-11р | Рыба с морковью и томатом                | 100          | 13,7                 | 7,4          | 6,3           | 147,1                          | 0,17                      | 2,7         | 316        | 0,17        | 44                        | 1,1         | 208,9        | 55,6       |
| 54-6г  | Рис отварной                             | 150          | 4,4                  | 5,8          | 43,8          | 244                            | 0,07                      | 0           | 22         | 0,1         | 8,3                       | 0,59        | 88           | 29         |
| 293    | Компот из с/ф                            | 200          | 0,04                 | 0            | 24,76         | 94,2                           | 0,01                      | 1,08        | 0          | 0           | 6,4                       | 0,18        | 3,6          | 0          |
|        | Хлеб пшеничный                           | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55         | 132,5                          | 0                         | 0           | 0          | 0           | 0                         | 0           | 0            | 0          |
|        | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>700</b>   | <b>31,38</b>         | <b>17,52</b> | <b>113,33</b> | <b>746,8</b>                   | <b>0,43</b>               | <b>11,2</b> | <b>440</b> | <b>0,31</b> | <b>76,1</b>               | <b>3,26</b> | <b>392,5</b> | <b>110</b> |

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №     | Наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |          |            |             |
|-------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|----------|------------|-------------|
|       |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В                         | С           | А          | Д           | Ca                        | Fe       | P          | Mg          |
| 1     | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8                         | 9           | 10         | 11          | 12                        | 13       | 14         | 15          |
|       | ОБЕД                                   |              |                      |              |              |                                |                           |             |            |             |                           |          |            |             |
| 54-1с | Щи на м/к бульоне                      | 250          | 5,8                  | 7,03         | 7,15         | 115                            | 0,07                      | 13,5        | 131        | 0           | 46,8                      | 0,6      | 39         | 16,5        |
| 54-6м | Биточки из говядины                    | 90           | 16,4                 | 15,7         | 14,9         | 266                            | 0,2                       | 0,1         | 20         | 0,08        | 36                        | 2,3      | 166        | 24          |
| 200   | Капуста тушеная                        | 150          | 3                    | 4            | 9            | 102                            | 0,07                      | 0           | 0          | 0,1         | 0                         | 0        | 0          | 0           |
| 274   | Кисель из концентрата плодово-овощного | 200          | 1,36                 | 0            | 29,02        | 116,19                         | 0                         | 0           | 0          | 0           | 0,68                      | 0,1      | 0          | 0           |
|       | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55        | 132,5                          | 0                         | 0           | 0          | 0           | 0                         | 0        | 0          | 0           |
|       | <b>ИТОГО:</b>                          | <b>740</b>   | <b>31,16</b>         | <b>26,73</b> | <b>84,62</b> | <b>731,69</b>                  | <b>0,34</b>               | <b>13,6</b> | <b>151</b> | <b>0,18</b> | <b>83,48</b>              | <b>3</b> | <b>205</b> | <b>40,5</b> |

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |             |            |          | Минеральные вещества (мг) |            |            |            |
|--------|-----------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|------------|----------|---------------------------|------------|------------|------------|
|        |                             |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В                         | С           | А          | Д        | Ca                        | Fe         | P          | Mg         |
| 1      | 2                           | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8                         | 9           | 10         | 11       | 12                        | 13         | 14         | 15         |
|        | ОБЕД                        |              |                      |             |              |                                |                           |             |            |          |                           |            |            |            |
| 54-7з  | Салат из б/к капусты        | 60           | 1,6                  | 6,1         | 6,2          | 85,7                           | 0,05                      | 34,8        | 122        | 0        | 40                        | 0,56       | 30         | 15         |
| 50     | Суп гороховый               | 250          | 10,40                | 6,10        | 20           | 178                            | 0,1                       | 1           | 80         | 0        | 12                        | 0,6        | 51         | 19         |
| 54-12м | Плов с курицей              | 200          | 18,5                 | 7,4         | 33,1         | 273,1                          | 0,12                      | 2,07        | 145        | 0        | 17                        | 1,54       | 175        | 79         |
|        | Напиток из плодов шиповника | 200          | 0                    | 0           | 15,2         | 62                             | 0,02                      | 4           | 0          | 0        | 14                        | 2,8        | 14         | 8          |
|        | Хлеб пшеничный              | 50           | 4,6                  | 0           | 24,55        | 132,5                          | 0                         | 0           | 0          | 0        | 0                         | 0          | 0          | 0          |
|        | <b>ИТОГО:</b>               | <b>760</b>   | <b>35,1</b>          | <b>19,6</b> | <b>99,05</b> | <b>731,3</b>                   | <b>0,29</b>               | <b>41,9</b> | <b>347</b> | <b>0</b> | <b>83</b>                 | <b>5,5</b> | <b>270</b> | <b>121</b> |

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №       | Наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |             |            |            | Минеральные вещества (мг) |             |              |            |
|---------|--------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|------------|------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|
|         |                          |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В                         | С           | А          | Д          | Ca                        | Fe          | P            | Mg         |
| 1       | 2                        | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8                         | 9           | 10         | 11         | 12                        | 13          | 14           | 15         |
|         | ОБЕД                     |              |                      |              |               |                                |                           |             |            |            |                           |             |              |            |
| 54-12с  | Суп с рыбными консервами | 250          | 9,9                  | 4,8          | 15,6          | 144,6                          | 0,18                      | 7,3         | 218        | 4,4        | 83,8                      | 1,1         | 136          | 43,3       |
| 54-5м   | Котлета куриная          | 90           | 17,28                | 3,84         | 12,12         | 151,68                         | 0,11                      | 0,56        | 5,7        | 0          | 26,4                      | 1,24        | 129,6        | 57,6       |
| 543-11г | Картофельное пюре        | 150          | 3,8                  | 6,2          | 23,8          | 167,3                          | 0,28                      | 12,2        | 28,6       | 0,1        | 46,8                      | 1,2         | 101          | 33,6       |
| 868     | Компот из с/ф            | 200          | 0,04                 | 0            | 24,76         | 94,2                           | 0,01                      | 1,08        | 0          | 0          | 6,4                       | 0,18        | 3,6          | 0          |
|         | Хлеб пшеничный           | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55         | 132,5                          | 0                         | 0           | 0          | 0          | 0                         | 0           | 0            | 0          |
|         | <b>ИТОГО:</b>            | <b>740</b>   | <b>35,62</b>         | <b>14,84</b> | <b>100,83</b> | <b>690,28</b>                  | <b>0,58</b>               | <b>21,1</b> | <b>252</b> | <b>4,5</b> | <b>163,4</b>              | <b>3,72</b> | <b>370,2</b> | <b>135</b> |

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг) |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |              |           |
|--------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|--------------|-----------|
|        |                                    |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В                         | С         | А          | Д          | Ca                        | Fe         | P            | Mg        |
| 1      | 2                                  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8                         | 9         | 10         | 11         | 12                        | 13         | 14           | 15        |
|        | ОБЕД                               |              |                      |              |              |                                |                           |           |            |            |                           |            |              |           |
| 54-10с | Суп крестьянский с перловой крупой | 250          | 6,4                  | 7,2          | 13,5         | 144,5                          | 0,1                       | 8,03      | 129        | 0          | 34,5                      | 0,69       | 65,5         | 18,3      |
| 210    | Курица в соусе с томатом           | 120          | 34,5                 | 41,62        | 5,44         | 534,29                         | 0,07                      | 2,01      | 60         | 0          | 30,2                      | 2,13       | 187,5        | 28,3      |
| 54-1г  | Макароны отварные                  | 150          | 6,5                  | 5,9          | 39,4         | 236,2                          | 0,1                       | 0         | 22         | 0,1        | 14                        | 0,88       | 49,2         | 8,6       |
| 54-2гн | Чай с сахаром                      | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8                           | 0                         | 0         | 0,3        | 0          | 4,5                       | 0,7        | 7,2          | 3,8       |
|        | Хлеб пшеничный                     | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55        | 132,5                          | 0                         | 0         | 0          | 0          | 0                         | 0          | 0            | 0         |
|        | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>770</b>   | <b>52,2</b>          | <b>54,72</b> | <b>89,39</b> | <b>1074,29</b>                 | <b>0,27</b>               | <b>10</b> | <b>211</b> | <b>0,1</b> | <b>83,2</b>               | <b>4,4</b> | <b>309,4</b> | <b>59</b> |



День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №     | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |             |              |             |    |
|-------|--|--------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|----|
|       |  |              | Б                    | Ж         | У            |                                | В                            | С           | А          | D           | Ca                        | Fe          | P            | Mg          |    |
| 1     |  | 2            | 3                    | 4         | 5            | 6                              | 7                            | 8           | 9          | 10          | 11                        | 12          | 13           | 14          | 15 |
|       | ОБЕД                                     |              |                      |           |              |                                |                              |             |            |             |                           |             |              |             |    |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 5,16                 | 2,80      | 18,5         | 119,6                          | 0,14                         | 6,88        | 97,6       | 0           | 13,8                      | 0,86        | 54,6         | 20,8        |    |
| 54-3м | Голубцы ленивые                          | 90           | 7,56                 | 6,8       | 5,8          | 115,6                          | 0,1                          | 9,9         | 8,3        | 0,04        | 28,8                      | 1,5         | 82,8         | 17          |    |
| 54-9г | Овощное рагу                             | 150          | 2,8                  | 7,4       | 13,6         | 133,4                          | 0,15                         | 12,2        | 309        | 0,01        | 56                        | 1,02        | 70           | 29          |    |
| 943   | Чай с лимоном                            | 200          | 0,3                  | 0         | 6,7          | 27,9                           | 0,01                         | 1,16        | 0,38       | 0           | 6,9                       | 0,77        | 8,5          | 4,6         |    |
|       | Хлеб пшеничный                           | 50           | 4,6                  | 0         | 24,55        | 132,5                          | 0                            | 0           | 0          | 0           | 0                         | 0           | 0            | 0           |    |
|       | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>740</b>   | <b>20,42</b>         | <b>17</b> | <b>69,15</b> | <b>529</b>                     | <b>0,4</b>                   | <b>30,1</b> | <b>415</b> | <b>0,05</b> | <b>105,5</b>              | <b>4,15</b> | <b>215,9</b> | <b>71,4</b> |    |

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №       | Наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |             |              |             |    |
|---------|---------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|----|
|         |                           |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В                            | С           | А           | D           | Ca                        | Fe          | P            | Mg          |    |
| 1       |                           | 2            | 3                    | 4           | 5            | 6                              | 7                            | 8           | 9           | 10          | 11                        | 12          | 13           | 14          | 15 |
|         | ОБЕД                      |              |                      |             |              |                                |                              |             |             |             |                           |             |              |             |    |
| 82      | Борщ красный со сметаной  | 250          | 2,3                  | 4,7         | 17,7         | 117,7                          | 0,1                          | 34          | 0,1         | 0           | 53                        | 1,5         | 0            | 0           |    |
| 54-7р   | Рыба припущенная в молоке | 100          | 13,1                 | 7,6         | 2,9          | 131,7                          | 0,2                          | 1,1         | 9           | 0,17        | 68,8                      | 0,73        | 202          | 45,6        |    |
| 543-11г | Картофельное пюре         | 150          | 3,8                  | 6,2         | 23,8         | 167,3                          | 0,28                         | 12,2        | 28,6        | 0,1         | 46,8                      | 1,2         | 101          | 33,6        |    |
| 868     | Компот из с/ф             | 200          | 0,04                 | 0           | 24,76        | 94,2                           | 0,01                         | 1,08        | 0           | 0           | 6,4                       | 0,18        | 3,6          | 0           |    |
|         | Хлеб пшеничный            | 50           | 4,6                  | 0           | 24,55        | 132,5                          | 0                            | 0           | 0           | 0           | 0                         | 0           | 0            | 0           |    |
|         | <b>ИТОГО:</b>             | <b>750</b>   | <b>23,84</b>         | <b>18,5</b> | <b>93,71</b> | <b>643,4</b>                   | <b>0,59</b>                  | <b>48,4</b> | <b>37,7</b> | <b>0,27</b> | <b>175</b>                | <b>3,61</b> | <b>306,6</b> | <b>79,2</b> |    |

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №      | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |            |              |             |    |
|--------|--------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|------------|--------------|-------------|----|
|        |                    |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В                            | С           | А          | D           | Ca                        | Fe         | P            | Mg          |    |
| 1      |                    | 2            | 3                    | 4            | 5            | 6                              | 7                            | 8           | 9          | 10          | 11                        | 12         | 13           | 14          | 15 |
|        | ОБЕД               |              |                      |              |              |                                |                              |             |            |             |                           |            |              |             |    |
| 54-13з | Салат из свеклы    | 60           | 0,8                  | 0,1          | 4,6          | 21,9                           | 0,03                         | 2,28        | 0,68       | 0           | 19                        | 0,7        | 22           | 11          |    |
| 80     | Суп гречневый      | 250          | 4,70                 | 4,63         | 19,3         | 134,3                          | 0,2                          | 15          | 0          | 0           | 18                        | 1,9        | 0            | 0           |    |
| 54-1м  | Бифштексов         | 80           | 11,9                 | 12,4         | 1,8          | 167,4                          | 0,13                         | 0,36        | 85,7       | 0,02        | 24                        | 1,62       | 121          | 16          |    |
| 54-1г  | Макаронны отварные | 150          | 6,5                  | 5,9          | 39,4         | 236,2                          | 0,1                          | 0           | 22         | 0,1         | 14                        | 0,88       | 49,2         | 8,6         |    |
| 54-2гн | Чай с сахаром      | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5          | 26,8                           | 0                            | 0           | 0,3        | 0           | 4,5                       | 0,7        | 7,2          | 3,8         |    |
|        | Хлеб пшеничный     | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55        | 132,5                          | 0                            | 0           | 0          | 0           | 0                         | 0          | 0            | 0           |    |
|        | <b>ИТОГО:</b>      | <b>790</b>   | <b>28,7</b>          | <b>23,03</b> | <b>96,15</b> | <b>719,1</b>                   | <b>0,46</b>                  | <b>17,6</b> | <b>109</b> | <b>0,12</b> | <b>79,5</b>               | <b>5,8</b> | <b>199,4</b> | <b>39,4</b> |    |

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №       | Наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |            |            | Минеральные вещества (мг) |             |              |            |    |
|---------|--------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|------------|------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|----|
|         |                          |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В                            | С           | А          | D          | Ca                        | Fe          | P            | Mg         |    |
| 1       |                          | 2            | 3                    | 4            | 5             | 6                              | 7                            | 8           | 9          | 10         | 11                        | 12          | 13           | 14         | 15 |
|         | ОБЕД                     |              |                      |              |               |                                |                              |             |            |            |                           |             |              |            |    |
| 54-с    | Рассольник Ленинградский | 250          | 5,9                  | 7,3          | 17            | 156,9                          | 0,15                         | 6,9         | 130        | 0          | 26,3                      | 0,9         | 64,3         | 24,8       |    |
| 54-5м   | Котлета куриная          | 90           | 17,28                | 3,84         | 12,12         | 151,68                         | 0,11                         | 0,56        | 5,7        | 0          | 26,4                      | 1,24        | 129,6        | 57,6       |    |
| 543-11г | Картофельное пюре        | 150          | 3,8                  | 6,2          | 23,8          | 167,3                          | 0,28                         | 12,2        | 28,6       | 0,1        | 46,8                      | 1,2         | 101          | 33,6       |    |
| 868     | Компот из с/ф            | 200          | 0,04                 | 0            | 24,76         | 94,2                           | 0,01                         | 1,08        | 0          | 0          | 6,4                       | 0,18        | 3,6          | 0          |    |
|         | Хлеб пшеничный           | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55         | 132,5                          | 0                            | 0           | 0          | 0          | 0                         | 0           | 0            | 0          |    |
|         | <b>ИТОГО:</b>            | <b>740</b>   | <b>31,62</b>         | <b>17,34</b> | <b>102,23</b> | <b>702,58</b>                  | <b>0,55</b>                  | <b>20,7</b> | <b>164</b> | <b>0,1</b> | <b>105,9</b>              | <b>3,52</b> | <b>298,5</b> | <b>116</b> |    |

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №     | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (В, С-мг, А, D-мкг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |             |            |            |    |
|-------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|------------------------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|-------------|------------|------------|----|
|       |                             |              | Б                    | Ж            | У           |                                | В                            | С           | А          | D           | Ca                        | Fe          | P          | Mg         |    |
| 1     |                             | 2            | 3                    | 4            | 5           | 6                              | 7                            | 8           | 9          | 10          | 11                        | 12          | 13         | 14         | 15 |
|       | ОБЕД                        |              |                      |              |             |                                |                              |             |            |             |                           |             |            |            |    |
| 54-1с | Щи на м/к бульоне           | 250          | 5,8                  | 7,03         | 7,15        | 115                            | 0,07                         | 13,5        | 131        | 0           | 46,8                      | 0,6         | 39         | 16,5       |    |
| 54-2м | Гуляш                       | 80           | 13,5                 | 13,1         | 3,2         | 185,6                          | 0,12                         | 1,13        | 20,4       | 0,06        | 12                        | 1,98        | 133        | 19         |    |
| 54-4г | Гречневая каша рассыпчатая  | 150          | 10                   | 7,6          | 43,2        | 280,4                          | 0,4                          | 0           | 23         | 0,1         | 18                        | 4,8         | 217        | 144        |    |
|       | Напиток из плодов шиповника | 200          | 0                    | 0            | 15,2        | 62                             | 0,02                         | 4           | 0          | 0           | 14                        | 2,8         | 14         | 8          |    |
|       | Хлеб пшеничный              | 50           | 4,6                  | 0            | 24,55       | 132,5                          | 0                            | 0           | 0          | 0           | 0                         | 0           | 0          | 0          |    |
|       | <b>ИТОГО:</b>               | <b>730</b>   | <b>33,9</b>          | <b>27,73</b> | <b>93,3</b> | <b>775,5</b>                   | <b>0,61</b>                  | <b>18,6</b> | <b>174</b> | <b>0,16</b> | <b>90,8</b>               | <b>10,2</b> | <b>403</b> | <b>188</b> |    |