

СОГЛАСОВАНО.

Начальник территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека по  
Вологодской области в Кирилловском,  
Белозерском, Вашкинском, Вытегорском районах

\_\_\_\_\_ О.А. Птицына.

М.П.

УТВЕРЖДЕНО  
И. о. директора БОУ КМР «Горицкая СШ»

Е.А. Корнилова.

М.П. (приказ от 01.09.2022 г. № 109)



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**на 10 дней для обеспечения горячим питанием обучающихся**  
**бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**Кирилловского муниципального района**  
**«Горицкая средняя школа».**  
(7-11 лет)

СОГЛАСОВАНО.

Начальник территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека по  
Вологодской области в Кирилловском,  
Белозерском, Вашкинском, Вытегорском районах  
\_\_\_\_\_ О.А. Птицына.

М.П.

УТВЕРЖДЕНО.

И. о. директора БОУ КМР «Горицкая СШ»

\_\_\_\_\_ Е.А. Корнилова.  
М.П.  
(приказ от 01.09.2022 г. № 109)

# **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**на 10 дней для обеспечения горячим питанием обучающихся  
бюджетного общеобразовательного учреждения  
Кирилловского муниципального района  
«Горицкая средняя школа».  
(7-11 лет)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1              | 2                                 | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 34    | 15   |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                 |                      |        |         |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Каша молочная рисовая с<br>маслом | 200/15          | 6,34                 | 10,26  | 45,9    | 169                                  | 0,04          | 0,6   | 0,06 | 0,06 | 45,25                     | 0      | 19,95 | 0 91 |
|                | Какао                             | 200             | 4,2                  | 8,4    | 32,5    | 190                                  | 0             | 0     | 0    | 0,03 | 122                       | 120    | 18    | 06   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 3,3                  | 0,6    | 19,24   | 95,62                                | 0,11          | 0     | 0    | 0,3  | 22,8                      | 93,6   | 29,4  | 1,56 |
|                | Масло<br>(порциями)               | 5               | 0,04                 | 3,617  | 0,065   | 33                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 0,6                       | 0      | 0     | 0,01 |
|                |                                   |                 | 13,87                | 22,877 | 116,965 | 487,52                               | 0,15          | 0,6   | 0,06 | 0,39 | 190,65                    | 213,6  | 67,35 | 3,08 |
| <b>Обед</b>    |                                   |                 |                      |        |         |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Суп картофельный с<br>бобовыми    | 250             | 7,72                 | 4,12   | 9,51    | 106                                  | 0,21          | 10,2  | 0,01 | 0    | 44,55                     | 101,41 | 34,8  | 2,28 |
|                | Курица отварная с соусом          | 100/30          | 18,22                | 18,22  | 0,97    | 242,68                               | 0             | 0     | 0    | 0    | 24                        | 111    | 14    | 1    |
|                | Рожки отварные с маслом           | 150/5           | 2,52                 | 5,25   | 21,72   | 148,19                               | 0,09          | 3,59  | 0,03 | 0,13 | 26,64                     | 58,7   | 18,55 | 0,67 |
|                | Чай с сахаром /лимоном            | 200/ 5/7        | 0,3                  | 0      | 15,2    | 60                                   | 0             | 0,1   | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12    | 0,2  |
|                | Булочка школьная                  | 50              | 4,49                 | 6,89   | 30,73   | 202,91                               | 0,07          | 0     | 0,02 | 0    | 11,81                     | 43,86  | 9,55  | 0,66 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 3,3                  | 0,6    | 19,24   | 95,62                                | 0,11          | 0     | 0    | 0,3  | 22,8                      | 93,6   | 29,4  | 1,56 |
|                |                                   |                 | 36,55                | 35,08  | 97,1    | 855,4                                | 0,48          | 13,89 | 0,06 | 0,43 | 143,8                     | 431,57 | 118,3 | 6,37 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1              | 2   | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 34    | 15   |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                      |        |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Запеканка творожная                           | 150/5           | 17,41                | 16,13  | 16,54  | 280,91                               | 0,06          | 0,48  | 0,1  | 0    | 167,8                     | 225,39 | 28,87 | 0,86 |
|                | Кофейный напиток                              | 200             | 1,04                 | 0      | 30,96  | 128                                  | 0,02          | 7,8   | 0    | 0,11 | 11,4                      | 7,04   | 5,34  | 1,2  |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный                      | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                | Масло<br>(порциями)                           | 5               | 0,04                 | 3,617  | 0,065  | 33                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 0,6                       | 0      | 0     | 0,01 |
|                |   |                 | 18,55                | 19,747 | 36,015 | 468,91                               | 0,06          | 0,58  | 0,1  | 0    | 187,8                     | 270,64 | 43,62 | 2,64 |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                      |        |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Огурцы свежие (или<br>соленые нарезке         | 60              | 0,72                 | 10,08  | 3      | 103,6                                | 0,023         | 12,45 | 0,01 | 0,01 | 9,34                      | 0,03   | 0     | 0,37 |
|                | Борщ с капустой и<br>картошкой со<br>сметаной | 250/<br>10      | 7,09                 | 7,32   | 15,93  | 157,97                               | 0,05          | 8,25  | 0,24 | 1,53 | 41,93                     | 48,81  | 22,65 | 1,01 |
|                | Котлета рыбная                                | 100             | 8,79                 | 8,33   | 7,27   | 139,19                               | 0,02          | 2,0   | 0,03 | 0    | 16,42                     | 27,51  | 8,2   | 0,51 |
|                | Пюре  | 150             | 3,52                 | 5,25   | 21,72  | 148,19                               | 0,09          | 3,59  | 0,03 | 0,13 | 26,64                     | 58,7   | 18,55 | 0,67 |
|                | Компот из свежих<br>фруктов                   | 200             | 0,21                 | 0,21   | 15,27  | 62                                   | 0,01          | 8,91  | 0    | 0    | 8,84                      | 5,94   | 4,86  | 1,29 |
|                | Булочка школьная                              | 50              | 4,49                 | 6,89   | 30,73  | 202,91                               | 0,07          | 0     | 0,02 | 0    | 11,81                     | 43,86  | 9,55  | 0,66 |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный                      | 40              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                |   |                 | 25,72                | 38,08  | 98,32  | 840,86                               | 0,263         | 35,2  | 0,33 | 1,67 | 122,98                    | 221,85 | 72,81 | 441  |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                       |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1              | 2                                     | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 34    | 15   |
| <b>Завтрак</b> |                                       |                 |                      |        |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Омлет                                 | 150             | 11,15                | 13,73  | 2,02   | 176,21                               | 0,06          | 0,14  | 0,31 | 0    | 84,63                     | 177,44 | 49,65 | 2,31 |
|                | Какао                                 | 200             | 4,2                  | 8,4    | 32,5   | 190                                  | 0             | 0     | 0    | 0,03 | 122                       | 120    | 18    | 06   |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный              | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                | Масло<br>(порциями)                   | 5               | 0,04                 | 3,617  | 0,065  | 33                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 0,6                       | 0      | 0     | 0,01 |
|                |                                       |                 | 16,29                | 25,747 | 38 985 | 426,21                               | 0,06          | 0,14  | 0,31 | 0,03 | 215,53                    | 334,44 | 76,65 | 3,82 |
| <b>Обед</b>    |                                       |                 |                      |        |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Суп крестьянский с<br>крупой          | 250             | 4,75                 | 5,4    | 11,86  | 114,93                               | 0,07          | 18,22 | 0,01 | 0    | 46,8                      | 71,45  | 22,26 | 1,37 |
|                | Котлета школьная с<br>томатным соусом | 80/30           | 8,32                 | 7,88   | 7,34   | 133,51                               | 0,08          | 0,1   | 0,05 | 0,65 | 13,12                     | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
|                | Каша рисовая<br>рассыпчатая           | 150             | 3,87                 | 5,16   | 40,29  | 223,11                               | 0,02          | 0     | 0,03 | 0,19 | 3,67                      | 49,95  | 16,22 | 0,33 |
|                | Чай с сахаром и<br>лимоном            | 200/15/7        | 0,3                  | 0      | 15,2   | 60                                   | 0             | 0,1   | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12    | 0,2  |
|                | Булочка школьная                      | 50              | 4,49                 | 6,89   | 30,73  | 202,81                               | 0,07          | 0     | 0,02 | 0    | 11,81                     | 43,86  | 9,55  | 0,66 |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный              | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                |                                       |                 | 22,63                | 25,33  | 97,96  | 761,36                               | 0,24          | 18,48 | 0,11 | 0,84 | 97,4                      | 361,68 | 90,1  | 5,61 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|
|                |                                      |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С      | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe     |
| 1              | 2                                    | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10    | 11   | 12                        | 13     | 34     | 15     |
| <b>Завтрак</b> |                                      |                 |                      |        |        |                                      |               |        |       |      |                           |        |        |        |
|                | Каша пшённая<br>молочная с маслом    | 200/10          | 6,04                 | 7,27   | 34,29  | 227,16                               | 0,1           | 0,6    | 0,02  | 0,06 | 28                        | 98     | 30     | 1,5    |
|                | Какао                                | 200             | 4,2                  | 4,8    | 32,5   | 190                                  | 0             | 0      | 0     | 0,03 | 122                       | 120    | 18     | 0,6    |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный             | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0      | 0     | 0    | 8                         | 37     | 9      | 0,9    |
|                | Масло<br>(порциями)                  | 5               | 0,04                 | 3,617  | 0,065  | 33                                   | 0             | 0      | 0     | 0    | 0,6                       | 0      | 0      | 0,01   |
|                |                                      |                 | 11,18                | 16,687 | 71,365 | 477,16                               | 0,1           | 0,6    | 0,02  | 0,09 | 308,6                     | 255    | 57     | 3,1    |
| <b>Обед</b>    |                                      |                 |                      |        |        |                                      |               |        |       |      |                           |        |        |        |
|                | Щи из свежей<br>капусты со сметаной  | 250/10/5        | 5,81                 | 6,05   | 9,02   | 114,48                               | 0,087         | 33,9   | 0,025 | 0,03 | 67,21                     | 90,96  | 30,35  | 1,8    |
|                | Гуляш из говядины                    | 100/20          | 21,68                | 24,21  | 6,74   | 331,63                               | 0,054         | 1,242  | 0,003 | 2,33 | 41,85                     | 121 07 | 18,89  | 1,782  |
|                | Каша гречневая<br>рассыпчатая        | 150             | 1,04                 | 0      | 61,94  | 370,06                               | 0,5           | 0      | 0,2   | 0,06 | 78,02                     | 285,1  | 95,44  | 7,82   |
|                | Компот из свежих<br>фруктов          | 200             | 0,21                 | 0,21   | 15,27  | 62                                   | 0,01          | 8,91   | 0     | 0    | 8,84                      | 5,94   | 4,86   | 1,29   |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный             | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0      | 0     | 0    | 8                         | 37     | 9      | 0,9    |
|                |                                      |                 | 29,64                | 3, 47  | 97,38  | 905                                  | 0,651         | 44,052 | 0,264 | 2,42 | 203,92                    | 540,07 | 158,54 | 13,502 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|---------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |  |                 | Б                    | Ж      | У      |                                       | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1              | 2  | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                     | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 34    | 15   |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                      |        |        |                                       |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Каша пшеничная на<br>молоке с маслом     | 200/10          | 7,68                 | 11,5   | 32,51  | 264,26                                | 0,24          | 0,52  | 0,07 | 0,06 | 143,56                    | 186,88 | 56,25 | 2,73 |
|                | Чай с сахаром и<br>лимоном               | 200/15/7        | 0,3                  | 0      | 15,2   | 60                                    | 0             | 0,1   | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12    | 0,2  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                    | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                | Масло (порциями)                         | 5               | 0,04                 | 3,617  | 0,065  | 33                                    | 0             | 0     | 0    | 0    | 0,6                       | 0      | 0     | 0,01 |
|                |  |                 | 8,92                 | 15,117 | 53,175 | 384,26                                | 0,24          | 0,62  | 0,07 | 0,06 | 166,16                    | 246,88 | 77,25 | 3,84 |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                      |        |        |                                       |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Огурцы свежие (или<br>соленые в нарезке) | 60              | 0,72                 | 10,08  | 3      | 103,3                                 | 0,023         | 12,45 | 0,01 | 0,01 | 9,34                      | 0,03   | 0     | 0,37 |
|                | Суп с макаронными<br>изделиями           | 250             | 2,83                 | 2,86   | 21,76  | 124,09                                | 0,02          | 0,45  | 0,13 | 0,16 | 53                        | 60,39  | 11,63 | 0,23 |
|                | Жаркое по-домашнему                      | 200             | 10,06                | 15,69  | 29,93  | 230                                   | 0,26          | 52,47 | 0,08 | 0,08 | 81,73                     | 191,03 | 52,93 | 2,58 |
|                | Чай с сахаром и<br>лимоном               | 200/15/<br>7    | 0,3                  | 0      | 15,2   | 60                                    | 0             | 0,1   | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12    | 0,2  |
|                | Булочка школьная                         | 50              | 4,49                 | 6,89   | 30,73  | 202,91                                | 0,07          | 0     | 0,02 | 0    | 11,81                     | 43,86  | 9,55  | 0,66 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                    | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                |  |                 | 19,3                 | 35,52  | 105,02 | 747,6                                 | 0,373         | 65,47 | 0,24 | 0,25 | 177,88                    | 355,31 | 95,11 | 4,94 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1              | 2   | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                      |        |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |
|                | Каша пшеничная<br>молочная жидкая с<br>маслом | 200/10          | 6,04                 | 7,27   | 34,29  | 227,16                               | 0,1           | 0,6   | 0,02  | 0,06 | 28                        | 98     | 30    | 1,5  |
|                | Какао   | 200             | 4,2                  | 4,8    | 32,5   | 190                                  | 0             | 0     | 0     | 0,03 | 122                       | 120    | 18    | 0,6  |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный                      | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0     | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                | Масло (порциями)                              | 5               | 0,04                 | 3,617  | 0,065  | 33                                   | 0             | 0     | 0     | 0    | 0,6                       | 0      | 0     | 0,01 |
|                |   |                 | 15,59                | 15,687 | 71,455 | 477,16                               | 0,14          | 0,6   | 0,02  | 0,09 | 164                       | 255    | 57    | 1,66 |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                      |        |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |       |      |
|                | Суп овощной со<br>сметаной                    | 250/10          | 1,93                 | 5,86   | 12,59  | 115,24                               | 0,05          | 3,65  | 0,004 | 0,59 | 21,37                     | 1,43   | 14,52 | 0,44 |
|                | Тефтели с томатным<br>соусом                  | 80/30           | 7,93                 | 12,02  | 10,14  | 180,48                               | 0,05          | 1,62  | 0,04  | 0    | 49,74                     | 106,6  | 17,18 | 1,32 |
|                | Каша рисовая<br>рассыпчатая                   | 150             | 3,87                 | 5,16   | 40,29  | 223,11                               | 0,02          | 0     | 0,03  | 0,19 | 3,67                      | 49,95  | 16,22 | 0,33 |
|                | Компот из свежих<br>фруктов                   | 200             | 1,04                 | 0      | 30,96  | 128                                  | 0,02          | 7,8   | 0     | 0,11 | 11,40                     | 7,04   | 5,34  | 1,20 |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный                      | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0     | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                |   |                 | 15,67                | 43,2   | 98,38  | 673,83                               | 0,14          | 13,07 | 0,074 | 0,89 | 93,18                     | 202,02 | 62,26 | 2,99 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|---|-----------------|-------------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |   |                 | Б                       | Ж      | У      |                                      | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1              | 2   | 3               | 4                       | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 34    | 15   |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                         |        |        |                                      |               |      |      |      |                           |        |       |      |
|                | Каша молочная<br>гречневая жидкая с<br>маслом | 200/10          | 8,29                    | 11,62  | 34,89  | 277,31                               | 0,24          | 0,49 | 0,07 | 0,06 | 153,91                    | 217,6  | 58,85 | 3,47 |
|                | Чай с<br>сахаром/лимоном                      | 200/15/7        | 0,3                     | 0      | 15,2   | 60                                   | 0             | 0    | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12    | 0,2  |
|                | Хлеб ржано-<br>пшеничный                      | 30              | 0,9                     | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0    | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                | Масло( порциями)                              | 5               | 0,04                    | 3,617  | 0,065  | 33                                   | 0             | 0    | 0    | 0    | 0,6                       | 0      | 0     | 0,01 |
|                |   |                 | 4,53                    | 15,237 | 54,555 | 397,31                               | 0,24          | 0,49 | 0,07 | 0,06 | 176,51                    | 277,6  | 79,85 | 4,58 |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                         |        |        |                                      |               |      |      |      |                           |        |       |      |
|                | Рассольник<br>ленинградский со<br>сметаной    | 250/11/5        | 6,55                    | 6,24   | 4,94   | 102,05                               | 0,14          | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,1                      | 85,8   | 33,4  | 1,16 |
|                | Котлета куриная                               | 100             | 11,02                   | 12,45  | 7,52   | 186,09                               | 0,24          | 0    | 0,03 | 0,19 | 3,67                      | 49,95  | 16,22 | 0,33 |
|                | Рожки отварные                                | 150             | 2,52                    | 5,25   | 21,72  | 148,19                               | 0,09          | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64                     | 58,7   | 18,55 | 0,67 |
|                | Чай с сахаром и лимон                         | 200/15/7        | 0,3                     | 0      | 15,2   | 60                                   | 0             | 0,1  | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12    | 0,2  |
|                | Булочка школьная                              | 50              | 4,49                    | 6,89   | 30,73  | 202,91                               | 0,08          | 0    | 0,04 | 0,72 | 12,21                     | 44,56  | 7,35  | 0,66 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30              | 0,9                     | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0    | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                |   |                 | 25,78                   | 30,85  | 84,51  | 726,24                               | 0,55          | 13,5 | 0,31 | 3,46 | 94,62                     | 299,01 | 96,52 | 3,92 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |        |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                      |                 | Б                       | Ж      | У     |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1              | 2                                    | 3               | 4                       | 5      | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 34    | 15   |
| <b>Завтрак</b> |                                      |                 |                         |        |       |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Омлет                                | 150             | 11,15                   | 13,73  | 2,02  | 176,21                               | 0,06          | 0,14  | 0,31 | 0    | 84,63                     | 177,44 | 49,65 | 2,31 |
|                | Какао                                | 200             | 4,2                     | 8,4    | 32,5  | 190                                  | 0             | 0     | 0    | 0,03 | 122                       | 120    | 18    | 0,6  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 0,9                     | 0      | 4,4   | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                | Масло( порциями)                     | 5               | 0,04                    | 3,617  | 0,065 | 33                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 0,6                       | 0      | 0     | 0,01 |
|                |                                      |                 | 16,29                   | 22,147 | 38,92 | 393,21                               | 0,06          | 0,014 | 0,31 | 0,03 | 214,63                    | 334,44 | 76,65 | 3,82 |
| <b>Обед</b>    |                                      |                 |                         |        |       |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|                | Суп рыбный                           | 250             | 6,59                    | 2,39   | 1,44  | 53,6                                 | 0,12          | 20,2  | 0,02 | 0    | 35,91                     | 69,97  | 30,98 | 1,3  |
|                | Котлета школьная                     | 80              | 8,32                    | 7,88   | 7,34  | 133,51                               | 0,05          | 0,1   | 0,2  | 0    | 14,91                     | 89,99  | 14,85 | 1,37 |
|                | Пюре                                 | 150             | 3,52                    | 5,25   | 21,72 | 148,19                               | 0,09          | 3,59  | 0,03 | 0,13 | 26,64                     | 58,7   | 18,55 | 0,67 |
|                | Компот из свежих фруктов             | 200             | 0,21                    | 0,21   | 15,27 | 62                                   | 0,01          | 8,91  | 0    | 0    | 8,84                      | 5,94   | 4,86  | 1,29 |
|                | Булочка школьная                     | 50              | 4,49                    | 6,89   | 30,73 | 202,91                               | 0,08          | 0     | 0,04 | 0,72 | 12,21                     | 44,56  | 7,35  | 0,66 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 0,9                     | 0      | 4,4   | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9     | 0,9  |
|                |                                      |                 | 24,03                   | 22,62  | 80,91 | 627,21                               | 0,35          | 32,80 | 0,29 | 0,85 | 156,51                    | 306,16 | 85,54 | 6,19 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рсц.         | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|----------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                |  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe   |
| 1              | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 34     | 15   |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |        |      |
|                | Каша геркулесовая с<br>маслом            | 200/10          | 7,41                 | 12,33 | 28,32  | 254,87                               | 0.16          | 0,51  | 0,07 | 0,06 | 146,48                    | 213,9  | 64,09  | 2,67 |
|                | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,3                  | 0     | 15,2   | 60                                   | 0             | 0,1   | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12     | 0,2  |
|                | Бутерброд с маслом                       | 30/20           | 6,68                 | 8,45  | 19,39  | 180                                  | 0             | 0,7   | 0    | 0    | 880                       | 37     | 9      | 0,9  |
|                |  |                 | 14,39                | 20,78 | 62,91  | 494,87                               | 0,16          | 1,31  | 0,07 | 0,06 | 1048,48                   | 273,9  | 85,09  | 3,77 |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |        |      |
|                | Огурцы свежие (или<br>соленые в нарезке) | 60              | 0,72                 | 10,08 | з      | 103,6                                | 0,023         | 12,45 | 0,01 | 0,01 | 9,34                      | 0,03   | 0      | 0,37 |
|                | Борщ с капустой со<br>сметаной           | 250/10          | 7,09                 | 7,32  | 15,93  | 157,97                               | 0,05          | 8,25  | 0,24 | 1,53 | 41,93                     | 48,81  | 22,65  | 1,01 |
|                | Жаркое по-домашнему                      | 200             | 10,06                | 15,69 | 29,93  | 230                                  | 0,26          | 52,47 | 0,08 | 0,08 | 81,73                     | 191,03 | 52,93  | 2,58 |
|                | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,3                  | 0     | 15,2   | 60                                   | 0             | 0,1   | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12     | 0,2  |
|                | Булочка школьная                         | 50              | 4,49                 | 6,89  | 30,73  | 202,91                               | 0,08          | 0     | 0,04 | 0,72 | 12,21                     | 44,56  | 7,35   | 0,66 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | 0,9                  | 0     | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9      | 0,9  |
|                |  |                 | 23,5647              | 39,98 | 100,19 | 783,46                               | 0,413         | 73,27 | 0,37 | 2,34 | 188                       | 344,43 | 103,93 | 5,72 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                |                                      |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1              | 2                                    | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 34     | 15    |
| <b>Завтрак</b> |                                      |                 |                      |        |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |        |       |
|                | Оладьи с повидло                     | 160/20          | 1,6                  | 1,4    | 40,05  | 179,2                                | 0,02          | 0     | 0    | 0,03 | 5                         | 16,5   | 1      | 0,3   |
|                | Какао                                | 200             | 4,2                  | 8,4    | 32,5   | 190                                  | 0             | 0     | 0    | 0,03 | 122                       | 120    | 18     | 0,6   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9      | 0,9   |
|                | Масло (порциями)                     | 5               | 0,04                 | 3,617  | 0,065  | 33                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 0,6                       | 0      | 0      | 0,01  |
|                |                                      |                 | 6,74                 | 13,417 | 77,015 | 429,2                                | 0,02          | 0     | 0    | 0,06 | 135,6                     | 173,5  | 28     | 1,81  |
| <b>Обед</b>    |                                      |                 |                      |        |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |        |       |
|                | Суп крестьянский с крупой            | 250             | 4,75                 | 5,4    | 11,86  | 114,93                               | 0,07          | 18,22 | 0,01 | 0    | 46,8                      | 71,45  | 22,26  | 1,37  |
|                | Гуляш куринный                       | 80/30           | 15,54                | 10,82  | 0,68   | 162,29                               | 0,07          | 0,97  | 0,13 | 0,56 | 19,45                     | 169,8  | 19,45  | 1,65  |
|                | Каша гречневая рассыпчатая           | 150             | 1,04                 | 0      | 61,94  | 370,06                               | 0,5           | 0     | 0,2  | 0,06 | 78,02                     | 285,1  | 95,44  | 7,82  |
|                | Чай с сахаром/лимоном                | 200/15/7        | 0,3                  | 0      | 15,2   | 60                                   | 0             | 0,1   | 0    | 0    | 14                        | 23     | 12     | 0,2   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 0,9                  | 0      | 4,4    | 27                                   | 0             | 0     | 0    | 0    | 8                         | 37     | 9      | 0,9   |
|                |                                      |                 | 22,53                | 16,22  | 94,00  | 734,28                               | 0,64          | 19,29 | 0,34 | 0,62 | 166,27                    | 586,36 | 158,15 | 11,94 |