



**МОУ Хмельниковская СОШ**  
**2-х недельное цикличное меню**  
**Неделя первая день первый (понедельник)**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Наименование блюда               | масса | Пищевые вещества |      |        | Эн.цен | Витамины |      |      |     |       | Минеральные вещества |       |       |      |       | № рецептуры |         |
|----------------------------------|-------|------------------|------|--------|--------|----------|------|------|-----|-------|----------------------|-------|-------|------|-------|-------------|---------|
|                                  |       | белки            | жиры | Углев. |        | В1       | С    | А    | Е   | В2    | Са                   | Mg    | Р     | Fe   | Zn    |             | I       |
| <b>завтрак</b>                   |       |                  |      |        |        |          |      |      |     |       |                      |       |       |      |       |             |         |
| Каша рисовая, молочная, вязкая   | 150   | 3,4              | 7,3  | 29,6   | 198,4  | 0,04     | 0,8  | 19,5 | 0,1 | 88,9  | 20,5                 | 94,2  | 0,3   | 8,7  | 36,8  | 182         | 2015    |
| Горячий бутерброд с сыром        | 25/20 | 5                | 5    | 10,3   | 107    | 0,2      | 0,3  | 34,5 | 0,4 | 0,04  | 153,8                | 9,4   | 109   | 0,4  | 0,5   | 0           | 2004    |
| Какао с молоком                  | 200   | 4,9              | 5    | 32,5   | 190    | 0,06     | 1,6  | 24,4 | 0   | 0,2   | 152,2                | 21,3  | 124,6 | 0,4  | 0,6   | 694         | 2004    |
| Фрукты                           | 150   | 0,6              | 0,5  | 15,5   | 70,5   | 0,03     | 7,5  | 0    | 0,6 | 0,04  | 28,5                 | 18    | 24    | 3,5  | 0     | 0           |         |
| Итого                            | 545   | 13,9             | 17,8 | 87,9   | 565,9  | 0,33     | 10,2 | 78,4 | 1,1 | 89,18 | 355                  | 142,9 | 257,9 | 13   | 37,9  | 876         |         |
| <b>обед</b>                      |       |                  |      |        |        |          |      |      |     |       |                      |       |       |      |       |             |         |
| Суп гороховый на курином бульоне | 250   | 6,2              | 5,6  | 22,3   | 167    | 0,23     | 5,8  | 0    | 2,4 | 0,07  | 42,7                 | 39,6  | 88,1  | 2,1  | 0,8   | 138         | 2004    |
| Котлета мясная                   | 90    | 12,7             | 11,5 | 12,8   | 208,8  | 0,03     | 0    | 0    | 2,9 | 0,1   | 4,8                  | 19,2  | 60    | 1,6  | 24,2  | 451         | 2004    |
| Макаронные изделия отварные      | 150   | 5,1              | 9,1  | 34,2   | 244,5  | 0,5      | 0    | 0    | 1   | 0,03  | 4,9                  | 21,1  | 37,2  | 11   | 0,04  | 516         | 2004    |
| Компот из свежих плодов          | 200   | 0,02             | 0,4  | 49,6   | 142    | 0        | 16   | 0    | 0,1 | 0     | 13,8                 | 7,1   | 5,9   | 0,3  | 0     | 611         | 2004    |
| Хлеб ржаной                      | 10    | 2                | 0,3  | 14,9   | 69     | 0,5      | 0    | 0    | 0,3 | 0     | 6,9                  | 7,5   | 31,8  | 0,7  | 0,3   | -           | ГОСТ 84 |
| Итого                            | 700   | 26,02            | 26,9 | 133,8  | 831,3  | 1,26     | 21,8 | 0    | 6,7 | 0,2   | 73,1                 | 94,5  | 223   | 15,7 | 25,34 | 1716        |         |
| Всего за день                    | 1245  | 39,92            | 44,7 | 221,7  | 1397,2 | 1,59     | 32   | 78,4 | 7,8 | 89,38 | 428,1                | 237,4 | 480,9 | 28,7 | 63,24 | 2592        |         |

## Неделя первая день второй (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                    | масса       | Пищевые вещества |             |              | Эн.цен        | Витамины     |             |             |             |              | Минеральные вещества |              |              |             |             | № рецептуры  |                  |
|---------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
|                                       |             | белки            | жиры        | Углев.       |               | В1           | С           | А           | Е           | В2           | Са                   | Mg           | P            | Fe          | Zn          |              | I                |
| <b>завтрак</b>                        |             |                  |             |              |               |              |             |             |             |              |                      |              |              |             |             |              |                  |
| Котлета из мяса кур                   | 90          | 14.9             | 11.4        | 13.6         | 216           | 0.08         | 12.8        | 0.11        | 2.88        | 0.1          | 656                  | 30.4         | 131.2        | 1.6         | 0.1         | 25.5         | 498<br>2004      |
| Картофельное пюре                     | 150         | 3.2              | 6.8         | 21.9         | 163.5         | 0.014        | 18.2        | 0           | 0.2         | 0.1          | 37                   | 27.8         | 86.6         | 1           | 0.7         | 56.5         | 520<br>2004      |
| Салат из свежей капусты               | 20          | 0.2              | 0           | 0.5          | 2.8           | 0            | 2           | 0           | 0.1         | 0            | 4.6                  | 2.8          | 8.4          | 0.3         | 0.1         | 0.6          | 515<br>2004      |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200/5       | 0.3              | 0.1         | 15.2         | 62            | 0            | 2           | 0           | 0           | 0            | 8                    | 5            | 10           | 1           | 0           | 0            | 2004             |
| Батон йодированный                    | 20          | 1.6              | 0.2         | 10.3         | 52.4          | 0.02         | 0           | 0           | 0.3         | 0            | 4.6                  | 6.6          | 17.4         | 0.2         | 0.1         | 0.1          | ТУ107111<br>2016 |
| <b>Итого</b>                          | <b>485</b>  | <b>20.2</b>      | <b>18.5</b> | <b>61.5</b>  | <b>496.7</b>  | <b>0.114</b> | <b>35</b>   | <b>0.11</b> | <b>3.48</b> | <b>0.2</b>   | <b>710.2</b>         | <b>72.6</b>  | <b>253.6</b> | <b>4.1</b>  | <b>1</b>    | <b>82.7</b>  |                  |
| <b>обед</b>                           |             |                  |             |              |               |              |             |             |             |              |                      |              |              |             |             |              |                  |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250/15      | 5                | 3.3         | 20.5         | 132.6         | 0.11         | 12          | 0           | 2.7         | 3.5          | 36.7                 | 113.7        | 1.3          | 0.5         | 69.2        | 61.8         | 133<br><br>2004  |
| Печень тушеная в соусе                | 90          | 10.9             | 10.9        | 3.2          | 156           | 0.15         | 23.1        | 4.4         | 2.4         | 11           | 20.5                 | 11.8         | 178.6        | 3.8         | 2.9         | 68.8         | 431<br>2004      |
| Рис отварной                          | 150         | 3.8              | 6.1         | 38.9         | 228           | 0.03         | 0           | 0           | 0.3         | 0.02         | 5.3                  | 25.5         | 77.9         | 0.5         | 0.8         | 60.8         | 511<br>2004      |
| Напиток фруктовый                     | 200         | 0.6              | 0.2         | 31.4         | 46            | 0.02         | 0.7         | 0           | 0.5         | 0.02         | 32.5                 | 17.5         | 23.4         | 0.7         | 0           | 0.2          | 639<br>2004      |
| Хлеб ржаной                           | 20          | 1.3              | 0.2         | 9.9          | 52.4          | 0.4          | 0           | 0           | 0.2         | 0            | 4.6                  | 5            | 21.2         | 0.6         | 0.2         | 1.1          | Гост 2077<br>84  |
| <b>Итого</b>                          | <b>725</b>  | <b>21.6</b>      | <b>20.7</b> | <b>103.9</b> | <b>615</b>    | <b>0.71</b>  | <b>35.8</b> | <b>4.4</b>  | <b>6.1</b>  | <b>14.54</b> | <b>99.6</b>          | <b>173.5</b> | <b>302.4</b> | <b>6.1</b>  | <b>73.1</b> | <b>192.7</b> |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>            | <b>1210</b> | <b>41.8</b>      | <b>39.2</b> | <b>165.4</b> | <b>1111.7</b> | <b>0.824</b> | <b>70.8</b> | <b>4.51</b> | <b>9.58</b> | <b>14.74</b> | <b>809.8</b>         | <b>246.1</b> | <b>556</b>   | <b>10.2</b> | <b>74.1</b> | <b>275.4</b> |                  |

Неделя первая день третий (среда)  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                | масса       | Пищевые вещества |              |              | Эн.цен        | Витамины    |              |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |             |             | № рецептуры  |               |
|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                                   |             | белки            | жиры         | Углев.       |               | В1          | С            | А            | Е          | В2          | Са                   | Mg           | Р            | Fe          | Zn          |              | I             |
| <b>завтрак</b>                    |             |                  |              |              |               |             |              |              |            |             |                      |              |              |             |             |              |               |
| Запеканка из творога              | 150/50      | 30.2             | 17.9         | 51.9         | 496           | 1           | 0.5          | 21           | 0.9        | 0.6         | 383.6                | 53           | 429.9        | 1.3         | 12          | 97           | 2004          |
| Чай без сахара                    | 200         | 0.04             | 0.01         | 0            | 0.3           | 0           | 0.02         | 0            | 0          | 0           | 2                    | 0.9          | 1.6          | 0.2         | 0           | 0            | 685<br>2004   |
| Йогурт фруктовый                  | 150         | 2.8              | 1.5          | 11           | 103.5         | 0.04        | 0.8          | 25           | 0          | 0.2         | 148.8                | 17.5         | 112.8        | 0.15        | 0           | 0            | Гост 31981-13 |
| <b>Итого</b>                      | <b>550</b>  | <b>33.04</b>     | <b>19.41</b> | <b>62.9</b>  | <b>599.8</b>  | <b>1.04</b> | <b>1.32</b>  | <b>46</b>    | <b>0.9</b> | <b>0.8</b>  | <b>534.4</b>         | <b>71.4</b>  | <b>544.3</b> | <b>1.65</b> | <b>12</b>   | <b>97</b>    |               |
| <b>обед</b>                       |             |                  |              |              |               |             |              |              |            |             |                      |              |              |             |             |              |               |
| Борщ со свеклой на мясном бульоне | 250         | 2.3              | 6.7          | 13.4         | 122.2         | 0.05        | 10.7         | 10           | 2.4        | 0.05        | 58.5                 | 27           | 60.7         | 1           | 0.4         | 0.4          | 110<br>2004   |
| Тефтели мясные                    | 90/30       | 7.7              | 9.6          | 9            | 154.9         | 0.04        | 2.3          | 0.05         | 2.6        | 0.1         | 9.3                  | 12.4         | 73.1         | 0.9         | 2.4         | 18.6         | 461<br>2004   |
| Греча отварная с маслом           | 150         | 8.7              | 7.8          | 42.6         | 279           | 0.2         | 0            | 0            | 0.6        | 0.1         | 148                  | 135.8        | 203.9        | 4.6         | 1.5         | 56.2         | 508<br>2004   |
| Компот с сухофруктами             | 200         | 0.2              | 0.1          | 33           | 138           | 0.01        | 16           | 0            | 0.1        | 0           | 18                   | 7            | 10.4         | 0.3         | 0           | 0.2          | 634<br>2004   |
| Хлеб ржаной                       | 40          | 2.6              | 0.4          | 19.8         | 92            | 0.8         | 0            | 0            | 0.4        | 0           | 9.2                  | 10           | 42.4         | 1.2         | 0.4         | 22           | Гост 2077-84  |
| <b>Итого</b>                      | <b>760</b>  | <b>21.5</b>      | <b>24.6</b>  | <b>117.8</b> | <b>786.1</b>  | <b>1.1</b>  | <b>29</b>    | <b>10.05</b> | <b>6.1</b> | <b>0.25</b> | <b>243</b>           | <b>192.2</b> | <b>390.5</b> | <b>8</b>    | <b>4.7</b>  | <b>97.4</b>  |               |
| <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>1310</b> | <b>54.54</b>     | <b>44.01</b> | <b>180.7</b> | <b>1385.9</b> | <b>2.14</b> | <b>30.32</b> | <b>56.05</b> | <b>7</b>   | <b>1.05</b> | <b>777.4</b>         | <b>263.6</b> | <b>934.8</b> | <b>9.65</b> | <b>16.7</b> | <b>194.4</b> |               |

## Неделя первая день четвертый (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда         | масса       | Пищевые вещества |             |              | Эн.цен        | Витамины     |             |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |            |            |              | № рецептуры  |
|----------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|
|                            |             | белки            | жиры        | Углев.       |               | B1           | C           | A            | E          | B2          | Ca                   | Mg           | P            | Fe         | Zn         | I            |              |
| <b>завтрак</b>             |             |                  |             |              |               |              |             |              |            |             |                      |              |              |            |            |              |              |
| Омлет с сыром              | 150/30      | 18.6             | 27.9        | 2.7          | 340.5         | 0.1          | 0.3         | 36.3         | 0.8        | 0.1         | 261.5                | 21.8         | 312.3        | 2.8        | 1.8        | 64           | 342<br>2004  |
| Горячий бутерброд с сыром  | 25/30       | 5                | 5           | 10.3         | 107           | 0.2          | 0.3         | 34.5         | 0.4        | 0.04        | 153.8                | 9.4          | 109          | 0.4        | 0.5        | 0            | 2004         |
| Чай с сахаром и лимоном    | 200/5/15    | 0.3              | 0.1         | 15.2         | 62            | 0            | 2           | 0            | 0          | 0           | 8                    | 5            | 10           | 1          | 0          | 0            | 616<br>2004  |
| <b>Итого</b>               | <b>455</b>  | <b>23.9</b>      | <b>33</b>   | <b>28.2</b>  | <b>509.5</b>  | <b>0.3</b>   | <b>2.6</b>  | <b>70.8</b>  | <b>1.2</b> | <b>0.14</b> | <b>423.3</b>         | <b>36.2</b>  | <b>431.3</b> | <b>4.2</b> | <b>2.3</b> | <b>64</b>    |              |
| <b>обед</b>                |             |                  |             |              |               |              |             |              |            |             |                      |              |              |            |            |              |              |
| Щи со свежей капустой      | 200/20      | 2.7              | 4.7         | 8.6          | 89.2          | 0.07         | 8.8         | 6.2          | 0.6        | 0.1         | 31.5                 | 18.3         | 47.3         | 0.6        | 0.4        | 51.9         | 138<br>2004  |
| Тефтели рыбные в томате    | 90/50       | 7                | 5.7         | 8.9          | 118.4         | 0.05         | 1.6         | 0.05         | 2.2        | 0           | 24.8                 | 9.4          | 92.8         | 0.6        | 0.4        | 80.5         | 394<br>2004  |
| Картофельное пюре          | 150         | 3.2              | 6.8         | 21.9         | 163.5         | 0.014        | 18.2        | 0            | 0.2        | 0.1         | 37                   | 27.8         | 86.6         | 1          | 0.7        | 56.5         | 520<br>2004  |
| Компот из свежих плодов    | 200         | 0.2              | 0           | 35.4         | 142           | 0.06         | 11.2        | 0            | 0.1        | 0           | 22                   | 11.9         | 12           | 0.1        | 0          | 0.4          | 632<br>2004  |
| Хлеб ржаной                | 35          | 2.5              | 0.3         | 11.9         | 76            | 0.6          | 0           | 0            | 0.3        | 0           | 7.6                  | 8            | 37.2         | 1          | 0.3        | 18           | Гост 2077-84 |
| <b>Итого</b>               | <b>745</b>  | <b>15.6</b>      | <b>17.5</b> | <b>86.7</b>  | <b>589.1</b>  | <b>0.794</b> | <b>39.8</b> | <b>6.25</b>  | <b>3.4</b> | <b>0.2</b>  | <b>122.9</b>         | <b>75.4</b>  | <b>275.9</b> | <b>3.3</b> | <b>1.8</b> | <b>207.3</b> |              |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>1200</b> | <b>39.5</b>      | <b>50.5</b> | <b>114.9</b> | <b>1098.6</b> | <b>1.094</b> | <b>42.4</b> | <b>77.05</b> | <b>4.6</b> | <b>0.34</b> | <b>546.2</b>         | <b>111.6</b> | <b>707.2</b> | <b>7.5</b> | <b>4.1</b> | <b>271.3</b> |              |

Неделя первая день пятый (пятница)  
Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда              | масса       | Пищевые вещества |             |              | Эн.цен        | Витамины    |             |              |             |              | Минеральные вещества |              |              |             |            |              | № рецептуры     |
|---------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|-----------------|
|                                 |             | белки            | жиры        | Углев.       |               | B1          | C           | A            | E           | B2           | Ca                   | Mg           | P            | Fe          | Zn         | I            |                 |
| <b>завтрак</b>                  |             |                  |             |              |               |             |             |              |             |              |                      |              |              |             |            |              |                 |
| Оладьи со сгущённым молоком     | 150/50      | 6.2              | 6.8         | 52.5         | 318           | 0.11        | 12          | 39.5         | 2           | 0.08         | 28.5                 | 23.2         | 72.3         | 2           | 0.9        | 42.7         | 728<br>2004     |
| Йогурт фруктовый                | 125         | 3.5              | 3.1         | 17.3         | 112.5         | 0.04        | 0.8         | 25           | 0           | 0.2          | 148.8                | 17.5         | 112.8        | 0.15        | 0          | 0            | Гост 31981-2013 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200         | 0.2              | 0.1         | 10           | 40            | 0           | 0           | 0            | 0           | 0            | 5                    | 4            | 8            | 1           | 0          | 0            | 685<br>2004     |
| Фрукт                           | 150         | 0.6              | 0.5         | 15.5         | 70.5          | 0.03        | 0           | 0.6          | 0.04        | 28.5         | 18                   | 2.4          | 3.5          | 0           | 0          | 0            | 1994            |
| <b>Итого</b>                    | <b>675</b>  | <b>10.5</b>      | <b>10.5</b> | <b>95.3</b>  | <b>541</b>    | <b>0.18</b> | <b>12.8</b> | <b>65.1</b>  | <b>2.04</b> | <b>28.78</b> | <b>200.3</b>         | <b>47.1</b>  | <b>196.6</b> | <b>3.15</b> | <b>0.9</b> | <b>42.7</b>  |                 |
| <b>обед</b>                     |             |                  |             |              |               |             |             |              |             |              |                      |              |              |             |            |              |                 |
| Суп с макаронными изделиями     | 250         | 4.6              | 4.6         | 16.4         | 121.8         | 0.2         | 6.9         | 0.3          | 1.5         | 0.2          | 33.7                 | 24           | 86.2         | 1.4         | 0.8        | 57.3         | 133<br>2004     |
| Рагу овощное                    | 150         | 3.5              | 7.6         | 16           | 145.5         | 0.6         | 9           | 0.9          | 0.7         | 0            | 3.7                  | 25           | 92           | 1.1         | 0.9        | 66.1         | 540<br>2004     |
| Котлета из мяса птицы           | 90          | 14.9             | 11.4        | 13.6         | 216           | 0.08        | 12.8        | 0.11         | 2.88        | 0.1          | 65.6                 | 30.4         | 131.2        | 1.6         | 0.1        | 25.5         | 498<br>2004     |
| Компот из сухофруктов           | 200         | 0.6              | 0           | 31.4         | 124           | 0           | 0.7         | 0            | 0.5         | 0.02         | 32.5                 | 17.5         | 23.4         | 0.7         | 0          | 0.2          | 639<br>2004     |
| Хлеб ржаной                     | 40          | 2.6              | 0.4         | 19.8         | 92            | 0.8         | 0           | 0            | 0.4         | 0            | 92                   | 10           | 42.4         | 1.2         | 0.4        | 22           | Гост 2007<br>84 |
| <b>Итого</b>                    | <b>730</b>  | <b>26.2</b>      | <b>24</b>   | <b>97.2</b>  | <b>699.3</b>  | <b>1.68</b> | <b>29.4</b> | <b>1.31</b>  | <b>5.98</b> | <b>0.32</b>  | <b>227.5</b>         | <b>106.9</b> | <b>375.2</b> | <b>6</b>    | <b>2.2</b> | <b>171.1</b> |                 |
| <b>Итого за прием пищи</b>      | <b>1405</b> | <b>36.7</b>      | <b>34.5</b> | <b>192.5</b> | <b>1240.3</b> | <b>1.86</b> | <b>42.2</b> | <b>66.41</b> | <b>8.02</b> | <b>29.1</b>  | <b>427.8</b>         | <b>154</b>   | <b>571.8</b> | <b>9.15</b> | <b>3.1</b> | <b>213.8</b> |                 |

Неделя вторая день первый (понедельник)  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                              | масса       | Пищевые вещества |             |              | Эн.цен        | Витамины    |              |               |            |             | Минеральные вещества |              |               |             |            | № рецептуры  |              |
|---|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|--------------|
|   |             | белки            | жиры        | Углев.       |               | В1          | С            | А             | Е          | В2          | Са                   | Mg           | Р             | Fe          | Zn         |              | I            |
| <b>завтрак</b>                                  |             |                  |             |              |               |             |              |               |            |             |                      |              |               |             |            |              |              |
| Каша «Дружба»<br>молочная вязкая                | 160         | 4.1              | 7.6         | 29.6         | 204.5         | 0.09        | 0.6          | 37.4          | 0.1        | 0.4         | 91.1                 | 25.4         | 106.9         | 0.6         | 0.7        | 37.9         | 175<br>2015  |
| Бутерброд с сыром                               | 15/20       | 5                | 5           | 10.3         | 107           | 0.02        | 0.3          | 34.5          | 0.4        | 0.04        | 153.8                | 9.4          | 109           | 0.4         | 0.5        | 0            | 2004         |
| Какао с молоком                                 | 200         | 4.9              | 5           | 32.5         | 190           | 0.06        | 1.9          | 24.4          | 0          | 0.2         | 152.2                | 21.3         | 124.6         | 0.4         | 0.6        | 3            | 694<br>2004  |
| Фрукт   | 150         | 0.6              | 0.5         | 15.5         | 70.5          | 0.03        | 7.6          | 0             | 0.6        | 0.04        | 28.5                 | 18           | 24            | 3.5         | 0          | 0            | 1994         |
| <b>Итого</b>                                    | <b>545</b>  | <b>14.6</b>      | <b>18.1</b> | <b>87.9</b>  | <b>572</b>    | <b>0.2</b>  | <b>10.4</b>  | <b>96.3</b>   | <b>1.1</b> | <b>0.68</b> | <b>425.6</b>         | <b>74.1</b>  | <b>364.5</b>  | <b>4.9</b>  | <b>1.8</b> | <b>40.9</b>  |              |
| <b>обед</b>                                     |             |                  |             |              |               |             |              |               |            |             |                      |              |               |             |            |              |              |
| Борщ со свежей<br>капустой на мясном<br>бульоне | 250         | 2.3              | 6.7         | 13.4         | 122.2         | 0.05        | 10.7         | 10            | 2.4        | 0.05        | 58.5                 | 27           | 60.7          | 1           | 0.4        | 0.4          | 110<br>2004  |
| Плов с говядиной                                | 180         | 16.5             | 16.9        | 24.4         | 32.2          | 0.06        | 1.3          | 0             | 2.8        | 0.1         | 14.2                 | 39.3         | 20.01         | 2.7         | 0.9        | 61.5         | 443<br>2004  |
| Хлеб ржаной                                     | 20          | 1.3              | 0.2         | 9.9          | 46            | 0.34        | 0            | 0             | 0.2        | 0           | 4.6                  | 5            | 21.2          | 0.6         | 0.2        | 11           | Гост 2077-84 |
| Компот из свежих<br>плодов                      | 200         | 0.4              | 0           | 49.6         | 142           | 6           | 16           | 0             | 0.1        | 0           | 13.8                 | 7.1          | 5.9           | 0.3         | 0          | 0.2          | 631<br>2004  |
| Выпечное изделие                                | 60          | 5.5              | 6.5         | 34.4         | 218           | 0.07        | 0.14         | 0.02          | 0          | 0.05        | 66.7                 | 9.9          | 72.8          | 0.6         | 0.3        | 2.4          | 491<br>2004  |
| <b>Итого</b>                                    | <b>710</b>  | <b>26</b>        | <b>30.3</b> | <b>131.7</b> | <b>560.4</b>  | <b>6.52</b> | <b>28.14</b> | <b>10.02</b>  | <b>5.5</b> | <b>0.2</b>  | <b>157.8</b>         | <b>88.3</b>  | <b>180.61</b> | <b>5.2</b>  | <b>1.8</b> | <b>75.5</b>  |              |
| <b>Всего за день</b>                            | <b>1255</b> | <b>40.6</b>      | <b>48.4</b> | <b>219.6</b> | <b>1132.4</b> | <b>6.72</b> | <b>38.54</b> | <b>106.32</b> | <b>6.6</b> | <b>0.88</b> | <b>583.4</b>         | <b>162.4</b> | <b>545.11</b> | <b>10.1</b> | <b>3.6</b> | <b>116.4</b> |              |

Неделя вторая день второй (вторник)  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                       | масса       | Пищевые вещества |               |              | Эн.цен        | Витамины    |              |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             |            | № рецептуры  |              |
|--|-------------|------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|
|  |             | белки            | жиры          | Углев.       |               | В1          | С            | А           | Е          | В2          | Ca                   | Mg           | P            | Fe          | Zn         |              | I            |
| <b>завтрак</b>                           |             |                  |               |              |               |             |              |             |            |             |                      |              |              |             |            |              |              |
| Запеканка творожная со сгущённым молоком | 150/50      | 30.2             | 179           | 51.9         | 496           | 2           | 0.5          | 2.1         | 0.9        | 0.6         | 383.6                | 5.3          | 429.9        | 1.3         | 1.2        | 9.7          | 366<br>2004  |
| Чай с низким содержанием сахара          | 200         | 0.04             | 0.01          | 0            | 0.3           | 0           | 0.02         | 0           | 0          | 0           | 2                    | 0.9          | 1.6          | 0.2         | 0          | 0            | 686<br>2004  |
| Йогурт фруктовый                         | 175         | 3.5              | 31            | 17.3         | 112.5         | 0.04        | 0.8          | 25          | 0          | 0.2         | 148.3                | 17.5         | 112.8        | 0.18        | 0          | 0            | Гост 31981   |
| <b>Итого</b>                             | <b>575</b>  | <b>33.74</b>     | <b>210.01</b> | <b>69.2</b>  | <b>608.8</b>  | <b>2.04</b> | <b>1.32</b>  | <b>27.1</b> | <b>0.9</b> | <b>0.8</b>  | <b>533.9</b>         | <b>23.7</b>  | <b>544.3</b> | <b>1.68</b> | <b>1.2</b> | <b>9.7</b>   |              |
| <b>обед</b>                              |             |                  |               |              |               |             |              |             |            |             |                      |              |              |             |            |              |              |
| Суп гороховый с курицей                  | 250         | 6.2              | 5             | 22.3         | 167           | 0.23        | 5.8          | 0           | 2.4        | 0.07        | 42.7                 | 35.6         | 88.1         | 2.1         | 0.8        | 51.4         | 139<br>2004  |
| Макароны отварные с маслом               | 160         | 5.1              | 9.1           | 34.2         | 244.5         | 0.5         | 0            | 0           | 1          | 0.03        | 4.9                  | 21.1         | 37.2         | 1.1         | 0.4        | 56.9         | 516<br>2004  |
| Курица в соусе                           | 90          | 10.2             | 11.5          | 2.8          | 166.8         | 0.1         | 9.1          | 10.8        | 2          | 0.1         | 27.4                 | 15.6         | 103.9        | 1.7         | 1.2        | 16.4         | 468<br>2004  |
| Хлеб ржаной                              | 20          | 1.3              | 0.2           | 9.9          | 4.6           | 0.34        | 0            | 0           | 0.2        | 0           | 4.6                  | 5            | 21.2         | 0.6         | 0.2        | 1.1          | Гост 2077-84 |
| Компот из сухофруктов                    | 200         | 0.6              | 0             | 31.4         | 124           | 0           | 0.7          | 0           | 0.5        | 0.02        | 32.5                 | 17.5         | 23.4         | 0.7         | 0          | 0.2          | 639<br>2004  |
| <b>Итого</b>                             | <b>720</b>  | <b>23.4</b>      | <b>25.8</b>   | <b>100.6</b> | <b>706.9</b>  | <b>1.17</b> | <b>15.6</b>  | <b>10.8</b> | <b>6.1</b> | <b>0.22</b> | <b>112.1</b>         | <b>94.8</b>  | <b>273.8</b> | <b>6.2</b>  | <b>2.6</b> | <b>126</b>   |              |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>1295</b> | <b>57.14</b>     | <b>235.81</b> | <b>169.8</b> | <b>1315.7</b> | <b>3.21</b> | <b>16.92</b> | <b>37.9</b> | <b>7</b>   | <b>1.02</b> | <b>646</b>           | <b>118.5</b> | <b>818.1</b> | <b>7.88</b> | <b>3.8</b> | <b>135.7</b> |              |

Неделя вторая день третий (среда)  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда              | масса       | Пищевые вещества |              |              | Эн.цен        | Витамины     |              |              |             |             | Минеральные вещества |             |              |             |            |              | № рецептуры      |
|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|------------------|
|                                 |             | белки            | жиры         | Углев.       |               | В1           | С            | А            | Е           | В2          | Са                   | Mg          | Р            | Fe          | Zn         | I            |                  |
| <b>завтрак</b>                  |             |                  |              |              |               |              |              |              |             |             |                      |             |              |             |            |              |                  |
| Картофельное пюре               | 160         | 3.2              | 6.8          | 21.9         | 163.5         | 0.14         | 18.2         | 0            | 0.2         | 0.1         | 37                   | 27.8        | 86.6         | 1           | 0.7        | 56.5         | 520<br>2004      |
| Биточки рыбные                  | 90          | 11               | 6.2          | 7.4          | 130           | 0.06         | 0            | 0.06         | 0.6         | 0           | 36.8                 | 9.6         | 148.3        | 0.6         | 0.4        | 80.5         | 388<br>2004      |
| Овощи по сезону                 | 50          | 0.4              | 0            | 0.8          | 5.6           | 0            | 4            | 0            | 0.1         | 0           | 4.6                  | 28          | 5.6          | 16.8        | 0.6        | 0.1          | 2004             |
| Чай без сахара                  | 200         | 0.04             | 0.01         | 0            | 0.3           | 0            | 0.02         | 0            | 0           | 0           | 2                    | 0.9         | 1.6          | 0.2         | 0          | 0            | 685<br>2004      |
| Кондитерское изделие без крема  | 50          | 1.3              | 7            | 11.9         | 115           | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 21                   | 1.7         | 9            | 0.1         | 0.1        | 18           | Гост 24901-2014  |
| Батон йодированный              | 25          | 2                | 0.3          | 12.9         | 66.5          | 0.025        | 0            | 0            | 0.4         | 0           | 5.8                  | 8.3         | 21.8         | 0.3         | 0.2        | 0            | ТУ 107111-002483 |
| <b>Итого</b>                    | <b>575</b>  | <b>17.94</b>     | <b>20.31</b> | <b>54.9</b>  | <b>480.9</b>  | <b>0.225</b> | <b>22.22</b> | <b>0.06</b>  | <b>1.3</b>  | <b>0.1</b>  | <b>107.2</b>         | <b>76.3</b> | <b>272.9</b> | <b>19</b>   | <b>2</b>   | <b>155.1</b> |                  |
| <b>обед</b>                     |             |                  |              |              |               |              |              |              |             |             |                      |             |              |             |            |              |                  |
| Суп из овощей на мясном бульоне | 250         | 2.2              | 5.8          | 10.4         | 104.2         | 0.06         | 15.8         | 10           | 2.4         | 0.05        | 58.1                 | 23          | 55.1         | 0.8         | 0.4        | 51           | 124<br>2004      |
| Капуста тушеная                 | 150         | 3.8              | 16.9         | 16.1         | 141           | 0.05         | 26.4         | 0.1          | 2.9         | 0.1         | 86.4                 | 28.8        | 57.6         | 1.2         | 1          | 66.4         | 214<br>2004      |
| Котлета мясная                  | 90          | 15.1             | 15.6         | 8.8          | 250.9         | 0.01         | 0.5          | 0.2          | 5           | 0.2         | 29.2                 | 18.4        | 148.6        | 1.8         | 1.8        | 72.6         | 496<br>2004      |
| Компот их сухофруктов           | 200         | 0.6              | 0            | 31.4         | 124           | 0            | 0.7          | 0            | 0.5         | 0.02        | 32.5                 | 17.5        | 23.4         | 0.7         | 0          | 0.2          | 639<br>2004      |
| Хлеб ржаной                     | 40          | 2.6              | 0.4          | 19.8         | 0.2           | 0.8          | 0            | 0            | 0.4         | 0           | 9.2                  | 10          | 42.4         | 1.2         | 0.4        | 2.2          | Гост 2077-84     |
| <b>Итого</b>                    | <b>730</b>  | <b>24.3</b>      | <b>38.7</b>  | <b>86.5</b>  | <b>620.3</b>  | <b>0.92</b>  | <b>43.4</b>  | <b>10.3</b>  | <b>11.2</b> | <b>0.37</b> | <b>215.4</b>         | <b>97.7</b> | <b>327.1</b> | <b>5.7</b>  | <b>3.6</b> | <b>192.4</b> |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>      | <b>1305</b> | <b>42.24</b>     | <b>59.01</b> | <b>141.4</b> | <b>1101.2</b> | <b>1.145</b> | <b>65.62</b> | <b>10.36</b> | <b>12.5</b> | <b>0.47</b> | <b>322.6</b>         | <b>174</b>  | <b>600</b>   | <b>24.7</b> | <b>5.6</b> | <b>347.5</b> |                  |



## Неделя вторая день четвертый (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                    | масса       | Пищевые вещества |             |              | Эн.цен        | Витамины    |             |              |             |             | Минеральные вещества |              |              |             |            |              | № рецептуры     |
|---------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|-----------------|
|                                       |             | белки            | жиры        | Углев.       |               | B1          | C           | A            | E           | B2          | Ca                   | Mg           | P            | Fe          | Zn         | I            |                 |
| <b>завтрак</b>                        |             |                  |             |              |               |             |             |              |             |             |                      |              |              |             |            |              |                 |
| Оладьи со сгущенным молоком           | 150/50      | 21.1             | 13.1        | 68.7         | 318.2         | 0.54        | 2.2         | 90.2         | 11.2        | 0.6         | 562.2                | 132.4        | 593.4        | 4.2         | 2.2        | 100.2        | 733<br>2004     |
| Чай с низким содержанием сахара       | 200         | 0.2              | 0.1         | 10           | 40            | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 5                    | 4            | 8            | 1           | 0          | 0            | 685<br>2044     |
| Йогурт фруктовый                      | 125         | 3.5              | 3.1         | 17.3         | 142.5         | 0.04        | 0.8         | 25           | 0           | 0.2         | 148.8                | 17.5         | 112.8        | 0.15        | 0          | 0            | Гост 31981-2013 |
| <b>Итого</b>                          | <b>525</b>  | <b>24.8</b>      | <b>16.3</b> | <b>96</b>    | <b>500.7</b>  | <b>0.58</b> | <b>3</b>    | <b>115.2</b> | <b>11.2</b> | <b>0.8</b>  | <b>716</b>           | <b>153.9</b> | <b>714.2</b> | <b>5.35</b> | <b>2.2</b> | <b>100.2</b> |                 |
| <b>обед</b>                           |             |                  |             |              |               |             |             |              |             |             |                      |              |              |             |            |              |                 |
| Суп с макаронными изделиями с курицей | 200/15      | 4.9              | 6.7         | 15.8         | 148           | 0           | 0.8         | 0.2          | 1.3         | 0           | 26.4                 | 11.7         | 38.5         | 0.7         | 0.4        | 57.7         | 147<br>2004     |
| Печень тушеная                        | 90          | 10.9             | 10.9        | 32           | 156           | 0.15        | 23.1        | 4.4          | 2.4         | 1.1         | 20.5                 | 11.8         | 178.6        | 3.8         | 2.9        | 68.8         | 431<br>2004     |
| Рис отварной с сливочным маслом       | 150         | 3.8              | 6.1         | 38.9         | 228           | 0.03        | 0           | 0            | 0.3         | 0.02        | 5.3                  | 25.5         | 77.9         | 0.5         | 0.8        | 60.8         | 511<br>2004     |
| Чай                                   | 200         | 0.2              | 0.1         | 15           | 60            | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           | 5                    | 4            | 8            | 1           | 0          | 0            |                 |
| Хлеб ржаной                           | 20          | 1.3              | 0.2         | 9.9          | 46            | 0.4         | 0           | 0            | 0.2         | 0           | 4.6                  | 5            | 21.1         | 0.6         | 0.2        | 11           | Гост 2007-84    |
| <b>Итого</b>                          | <b>675</b>  | <b>21.1</b>      | <b>24</b>   | <b>111.6</b> | <b>638</b>    | <b>0.58</b> | <b>23.9</b> | <b>4.6</b>   | <b>4.2</b>  | <b>1.12</b> | <b>61.8</b>          | <b>58</b>    | <b>324.1</b> | <b>6.6</b>  | <b>4.3</b> | <b>198.3</b> |                 |
| <b>Итого за прием пищи</b>            | <b>1200</b> | <b>49</b>        | <b>19.4</b> | <b>142.2</b> | <b>1231.4</b> | <b>1.16</b> | <b>42.3</b> | <b>119.8</b> | <b>16.2</b> | <b>1.92</b> | <b>810.8</b>         | <b>229.9</b> | <b>502.8</b> | <b>8.8</b>  | <b>6.7</b> | <b>291.2</b> |                 |

Неделя вторая день пятый (пятница)  
Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда         | масса       | Пищевые вещества |             |              | Эн.цен        | Витамины     |             |            |            |             | Минеральные вещества |              |              |             |            | № рецептуры  |                 |
|----------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|-----------------|
|                            |             | белки            | жиры        | Углев.       |               | B1           | C           | A          | E          | B2          | Ca                   | Mg           | P            | Fe          | Zn         |              | I               |
| <b>завтрак</b>             |             |                  |             |              |               |              |             |            |            |             |                      |              |              |             |            |              |                 |
| Греча отварная с соусом    | 150/50      | 8.7              | 7.8         | 42.6         | 279           | 0.2          | 0           | 0          | 0.6        | 0.1         | 14.8                 | 135.8        | 203.9        | 4.6         | 1.5        | 56.2         | 508<br>2015     |
| Котлета мясная             | 90          | 12.7             | 11.5        | 12.8         | 208.8         | 0.03         | 0           | 0          | 2.9        | 0.1         | 4.8                  | 19.2         | 60           | 1.6         | 0.5        | 24.2         | 451<br>2004     |
| Батон                      | 25          | 2                | 0.3         | 12.9         | 65.5          | 0.025        | 0           | 0          | 0.4        | 0           | 5.8                  | 8.3          | 21.8         | 0.3         | 0.2        | 0            | ТУ 1071<br>2016 |
| Чай с сахаром и лимоном    | 200/5       | 0.3              | 0.1         | 15.2         | 62            | 0            | 2           | 0          | 0          | 0           | 8                    | 5            | 10           | 1           | 0          | 0            | 686<br>2004     |
| <b>Итого</b>               | <b>520</b>  | <b>23.7</b>      | <b>19.7</b> | <b>83.5</b>  | <b>615.3</b>  | <b>0.255</b> | <b>2</b>    | <b>0</b>   | <b>3.9</b> | <b>0.2</b>  | <b>33.4</b>          | <b>168.3</b> | <b>295.7</b> | <b>7.5</b>  | <b>2.2</b> | <b>80.4</b>  |                 |
| <b>обед</b>                |             |                  |             |              |               |              |             |            |            |             |                      |              |              |             |            |              |                 |
| Рассольник с говядиной     | 250/20      | 3.4              | 4           | 20           | 135           | 0.25         | 6.3         | 0.3        | 1.3        | 0           | 29.5                 | 23.6         | 7.3          | 0.9         | 0.3        | 54.1         | 132<br>2004     |
| Жаркое по домашнему        | 180         | 13.9             | 15.5        | 14.2         | 252.9         | 0.1          | 5.8         | 0          | 2.7        | 0.14        | 2.61                 | 36.4         | 176.6        | 3.3         | 0.5        | 63.3         | 259<br>2004     |
| Чай сладкий                | 200         | 0.2              | 0.1         | 15           | 60            | 0            | 0           | 0          | 0          | 0           | 5                    | 4            | 8            | 1           | 0          | 0            | 685<br>2004     |
| Хлеб ржаной                | 40          | 2.6              | 0.4         | 19.6         | 92            | 0.68         | 0           | 0          | 0.4        | 0           | 9.6                  | 10           | 42.4         | 1.2         | 0.4        | 2.2          | Гост 2077<br>84 |
| <b>Итого</b>               | <b>690</b>  | <b>20.1</b>      | <b>20</b>   | <b>68.8</b>  | <b>539.9</b>  | <b>1.03</b>  | <b>12.1</b> | <b>0.3</b> | <b>4.4</b> | <b>0.14</b> | <b>46.71</b>         | <b>74</b>    | <b>234.3</b> | <b>6.4</b>  | <b>1.2</b> | <b>119.6</b> |                 |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>1210</b> | <b>43.8</b>      | <b>39.7</b> | <b>152.3</b> | <b>1155.2</b> | <b>1.285</b> | <b>14.1</b> | <b>0.3</b> | <b>8.3</b> | <b>0.34</b> | <b>80.11</b>         | <b>242.3</b> | <b>530</b>   | <b>13.9</b> | <b>3.4</b> | <b>200</b>   |                 |