

Утверждаю  
Директор МБОУ «Гольинковская СШ»  
Г.А. Тимофеева  
«01» 09 2023г.  
приказ № 201 от  
01.09.2023г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гольинковская средняя школа»**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
Для организации питания детей  
7-11 лет

| №<br>рецепт<br>уры | День 1<br>Наименование<br>блюда Возраст 7-11 лет.<br>1 неделя. | масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |              |             |              |              |             | Минеральные вещества |              |             |              |             |              |             |
|--------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                    |  |                 | Б                | Ж            | У             |                            | В1          | С            | А           | F            | D            | B2          | Ca                   | P            | I           | K            | Se          | Mg           | Fe          |
|                    |  |                 |                  |              |               |                            |             |              |             |              |              |             |                      |              |             |              |             |              |             |
|                    | <b>Завтрак:</b>  |                 |                  |              |               |                            |             |              |             |              |              |             |                      |              |             |              |             |              |             |
| 14                 | Масло сливочное.   | 10              | 0.1              | 0.1          | 0.13          | 66.1                       | 0           | 0            | 0.4         | 0            | 0            | 0.1         | 2.4                  | 1            | 0.02        | 0            | 0           | 1            | 0.1         |
| 15                 | Сыр.   | 10              | 2.3              | 3.4          | 0             | 68.8                       | 0           | 0            | 0           | 0            | 0            | 0.03        | 40                   | 0            | 0           | 32.56        | 0           | 3.5          | 0.1         |
| 847                | Яблоко.  | 100             | 0.6              | 0.6          | 15            | 64.05                      | 0           | 15           | 0.03        | 0.05         | 0.4          | 0.03        | 24                   | 16.5         | 0           | 230          | 0           | 3.5          | 0           |
| 382                | Какао с молоком  | 200             | 3.5              | 3.7          | 25.5          | 89.25                      | 0.06        | 1.6          | 0.04        | 0            | 0            | 0.01        | 102                  | 178          | 0           | 18           | 0.01        | 4.8          | 0           |
| 168                | Каша "Дружба" вязкая   | 150             | 5.55             | 5.63         | 8.25          | 159                        | 0           | 0.98         | 0           | 0            | 1            | 0.2         | 99.75                | 15.75        | 0           | 35           | 0           | 15.75        | 0.34        |
| 5.31               | Хлеб пшеничный.  | 48              | 7.9              | 1            | 18.3          | 44.4                       | 0.12        | 0            | 0           | 0.7          | 0.01         | 0           | 23                   | 98           | 0           | 41           | 0           | 15           | 1           |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                                       | <b>518</b>      | <b>19.95</b>     | <b>14.43</b> | <b>67.18</b>  | <b>491.6</b>               | <b>0.18</b> | <b>17.58</b> | <b>0.47</b> | <b>0.75</b>  | <b>1.41</b>  | <b>0.37</b> | <b>291.15</b>        | <b>309.3</b> | <b>0.02</b> | <b>356.6</b> | <b>0.01</b> | <b>43.55</b> | <b>1.54</b> |
|                    | <b>Обед:</b>   |                 |                  |              |               |                            |             |              |             |              |              |             |                      |              |             |              |             |              |             |
| 33                 | Салат из свеклы  | 60              | 0.86             | 3.65         | 5.02          | 56.34                      | 0.01        | 5.7          | 0           | 0            | 0.2          | 0           | 21                   | 24.5         | 0.01        | 100          | 0           | 12.5         | 0.8         |
| 206                | Суп гороховый  | 200             | 7.23             | 10           | 53.8          | 221                        | 0.03        | 2.2          | 0           | 0            | 0.9          | 0.08        | 60                   | 0.23         | 0.01        | 15           | 0           | 3            | 0           |
| 321                | Тушёная капуста.   | 150             | 7                | 4            | 2             | 185                        | 0           | 0            | 0           | 0.018        | 2.05         | 0.03        | 18                   | 0            | 0           | 126.4        | 0.01        | 20           | 4           |
| 608                | Котлеты мясные.  | 90              | 12               | 9            | 13            | 183                        | 0           | 0            | 23          | 0            | 0.89         | 0.1         | 35                   | 133          | 0           | 4            | 0           | 28           | 1           |
| 868                | Компот из сх/фр.   | 200             | 0                | 0            | 25            | 94                         | 0           | 1            | 0           | 0.2          | 0.08         | 0           | 6                    | 4            | 0           | 13           | 0           | 0            | 0           |
| 5.08               | Хлеб ржаной.   | 40              | 4.48             | 0.88         | 9.5           | 33.1                       | 0.08        | 0            | 0           | 0.7          | 0.008        | 0           | 20.4                 | 98           | 0           | 4            | 0           | 10           | 0.48        |
|                    | <b>Итого за обед:</b>  | <b>740</b>      | <b>31.57</b>     | <b>27.53</b> | <b>108.32</b> | <b>772.44</b>              | <b>0.12</b> | <b>8.9</b>   | <b>23</b>   | <b>0.918</b> | <b>4.128</b> | <b>0.21</b> | <b>160.4</b>         | <b>259.7</b> | <b>0.02</b> | <b>262.4</b> | <b>0.01</b> | <b>73.5</b>  | <b>6.28</b> |

| №<br>рецепт<br>уры | День 2 Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет. 1 неделя. | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |             | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины    |           |           |            |             |             | Минеральные вещества |            |             |            |          |            |             |
|--------------------|--|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|------------|----------|------------|-------------|
|                    |  |                 | б                | ж            | у           |                                | В1          | С         | А         | Ф          | Д           | В2          | Са                   | Р          | І           | К          | Se       | Mg         | Fe          |
|                    | <b>Завтрак:</b>  |                 |                  |              |             |                                |             |           |           |            |             |             |                      |            |             |            |          |            |             |
| 591                | Гуляш  | 80/75           | 20               | 18           | 5           | 168                            | 0           | 1         | 0         | 0          | 0           | 0           | 24                   | 195        | 0           | 35.6       | 0        | 26         | 2           |
| 21                 | Рис отварной.  | 150             | 1                | 2            | 9           | 213                            | 0           | 0         | 0         | 0          | 0           | 0.01        | 2                    | 1          | 0           | 24         | 0        | 0          | 1           |
| 943                | Чай с сахаром  | 200             | 0                | 0            | 14          | 28                             | 0           | 0         | 0         | 0          | 0           | 0           | 6                    | 0          | 0.01        | 78.6       | 0        | 0          | 0           |
| 5.31               | Хлеб пшеничный.  | 40              | 7.9              | 1            | 18.3        | 44.4                           | 0.12        | 0         | 0         | 0.7        | 0.01        | 0           | 23                   | 98         | 0           | 41         | 0        | 15         | 1           |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                                 | <b>545</b>      | <b>28.9</b>      | <b>21</b>    | <b>46.3</b> | <b>453.4</b>                   | <b>0.12</b> | <b>1</b>  | <b>0</b>  | <b>0.7</b> | <b>0.01</b> | <b>0.01</b> | <b>55</b>            | <b>294</b> | <b>0.01</b> | <b>179</b> | <b>0</b> | <b>41</b>  | <b>4</b>    |
|                    | <b>обед</b>  |                 |                  |              |             |                                |             |           |           |            |             |             |                      |            |             |            |          |            |             |
| 209                | Суп картофельный с<br>мясными фрикадельками.             | 200/20          | 6                | 5            | 14          | 119                            | 0           | 10        | 4         | 0          | 0           | 0           | 26                   | 104        | 0.01        | 41.6       | 0        | 32         | 2           |
| 486                | Рыба тушёная в т/с с овощами                             | 75/75           | 14               | 8            | 7           | 150                            | 0           | 3         | 0         | 0          | 0.1         | 0           | 52                   | 238        | 0           | 47         | 0        | 60         | 1           |
| 694                | Пюре картофельное  | 150             | 3                | 5            | 20          | 137                            | 0           | 18        | 26        | 0          | 0           | 0           | 37                   | 87         | 0           | 54.3       | 0        | 28         | 1           |
| 859                | Компот из свежих фруктов.                                | 200             | 0                | 0            | 22          | 110                            | 0           | 0         | 0         | 0          |             | 0.4         | 12                   | 2          | 0           | 50         | 0        | 0          | 1           |
| 5.08               | Хлеб ржаной.   | 50              | 2.8              | 0.88         | 9.5         | 33.1                           | 0.08        | 0         | 0         | 0          | 0           | 0           | 20.4                 | 98         | 0           | 4          | 0        | 10         | 0.48        |
|                    | <b>Итого за обед:</b>                                    | <b>750</b>      | <b>25.8</b>      | <b>18.88</b> | <b>72.5</b> | <b>549.1</b>                   | <b>0.08</b> | <b>31</b> | <b>30</b> | <b>0</b>   | <b>0.1</b>  | <b>0.4</b>  | <b>147.4</b>         | <b>529</b> | <b>0.01</b> | <b>197</b> | <b>0</b> | <b>130</b> | <b>5.48</b> |

| № рецептуры | День 3 Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет. 1 неделя. | Масса порций | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    |              |              |            |              |          | Минеральные вещества |            |             |              |          |              |             |
|-------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|----------|----------------------|------------|-------------|--------------|----------|--------------|-------------|
|             |  |              | Б                | Ж            | У            |                         | В1          | С            | А            | В          | Д            | В2       | Са                   | Р          | І           | К            | Se       | Mg           | Fe          |
|             | <b>Завтрак:</b>  |              |                  |              |              |                         |             |              |              |            |              |          |                      |            |             |              |          |              |             |
| 1           | Салат витаминный   | 60           | 1                | 4            | 2            | 45                      | 0           | 10           | 0            | 0          | 1            | 0        | 11                   | 21         | 0           | 51           | 0        | 10           | 0           |
| 688         | Макаронные изделия отварные                              | 150          | 6                | 5            | 26           | 168                     | 0           | 0            | 21           | 0          | 1            | 0        | 5                    | 37         | 0           | 120          | 0        | 21           | 1           |
| 281         | Рыба жареная   | 90           | 15               | 6            | 4            | 138                     | 0           | 1            | 0            | 0          | 0.01         | 0        | 37                   | 217        | 0           | 41           | 0        | 50           | 1           |
| 5.31        | Хлеб пшеничный.  | 48           | 6.7              | 9.5          | 9.9          | 341.42                  | 0.03        | 0.1          | 0.05         | 0.2        | 2            | 0        | 185                  | 57         | 0           | 10           | 0        | 18           | 0.4         |
| 869         | Компот из изюма  | 200          | 0                | 0            | 25           | 94                      | 0           | 1            | 0            | 0.3        | 0            | 0        | 6                    | 4          | 0           | 2            | 0        | 0            | 0           |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>                                 | <b>548</b>   | <b>27.7</b>      | <b>20.5</b>  | <b>64.9</b>  | <b>741.42</b>           | <b>0.03</b> | <b>2.1</b>   | <b>21.05</b> | <b>0.5</b> | <b>3.01</b>  | <b>0</b> | <b>233</b>           | <b>315</b> | <b>0</b>    | <b>173</b>   | <b>0</b> | <b>89</b>    | <b>2.4</b>  |
|             | <b>Обед:</b>   |              |                  |              |              |                         |             |              |              |            |              |          |                      |            |             |              |          |              |             |
| 15          | Салат из свежих огурцов и помидор.                       | 60           | 0                | 4            | 2.7          | 109.2                   | 0.05        | 12.58        | 0            | 1          | 1            | 0        | 56.8                 | 0          | 0.01        | 87           | 0        | 19.3         | 0.81        |
| 83          | Борщ с капустой и сметаной.                              | 200          | 1                | 4            | 100          | 82                      | 0           | 8            | 0            | 0.1        | 0            | 0        | 36                   | 43         | 0           | 53.69        | 0        | 21           | 1           |
| 265         | Плов из птицы  | 210          | 20               | 17           | 36           | 377                     | 1           | 1            | 48           | 0          | 0.2          | 0        | 45                   | 199        | 0.02        | 23           | 0        | 48           | 2           |
| 389         | Сок.   | 200          | 0                | 4            | 10           | 87                      | 0           | 7            | 0            | 0          | 0            | 0        | 10                   | 150        | 0           | 100          | 0        | 20           | 0           |
|             |  |              |                  |              |              |                         |             |              |              |            |              |          |                      |            |             |              |          |              |             |
| 5.08        | Хлеб ржаной.   | 50           | 4.48             | 0.88         | 9.5          | 33.1                    | 0.08        | 0            | 0            | 0          | 0.008        | 0        | 20.4                 | 98         | 0           | 4            | 0        | 10           | 0.48        |
|             | <b>Итого за обед:</b>                                    | <b>720</b>   | <b>25.48</b>     | <b>29.88</b> | <b>158.2</b> | <b>688.3</b>            | <b>1.13</b> | <b>28.58</b> | <b>48</b>    | <b>1.1</b> | <b>1.208</b> | <b>0</b> | <b>168.2</b>         | <b>490</b> | <b>0.03</b> | <b>267.7</b> | <b>0</b> | <b>118.3</b> | <b>4.29</b> |

| № рецептуры              | День 4<br>Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет. 1 неделя. | Масса порций | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины      |             |            |             |            |             | Минеральные вещества |               |            |          |            |             |              |             |
|--------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|---------------|------------|----------|------------|-------------|--------------|-------------|
|                          |   |              | Б                | Ж            | У            |                         | В1            | С           | А          | F           | D          | B2          | Ca                   | P             | I          | K        | Se         | Mg          | Fe           |             |
|                          |   |              |                  |              |              |                         |               |             |            |             |            |             |                      |               |            |          |            |             |              |             |
| <b>Завтрак:</b>          |   |              |                  |              |              |                         |               |             |            |             |            |             |                      |               |            |          |            |             |              |             |
| 637                      | Птица отварная  | 90           | 19               | 12           | 0            | 186                     | 0             | 0           | 18         | 0           | 0          | 0           | 35                   | 128           | 0          | 36.5     | 0.01       | 18          | 1            |             |
| 979                      | Каша рассыпчатая гречка                                     | 150          | 7.46             | 5.61         | 35.84        | 230                     | 0.18          | 0           | 0.2        | 0           | 0          | 0.1         | 12.98                | 0             | 0          | 12       | 0          | 0           | 0            |             |
| 951                      | Кофейный напиток  | 200          | 1.4              | 2            | 22.4         | 116                     | 0.02          | 0           | 0.08       | 0           | 0          | 0           | 34                   | 45            | 0          | 120      | 0          | 7           | 0.4          |             |
| 5.31                     | Хлеб пшеничный.   | 60           | 7.9              | 1            | 18.3         | 44.4                    | 0.12          | 0           | 0          | 0.7         | 0.01       | 0           | 23                   | 98            | 0          | 41       | 0          | 15          | 1            |             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |              | <b>500</b>       | <b>35.76</b> | <b>20.61</b> | <b>76.54</b>            | <b>576.4</b>  | <b>0.32</b> | <b>0</b>   | <b>18.3</b> | <b>0.7</b> | <b>0.01</b> | <b>0.1</b>           | <b>104.98</b> | <b>271</b> | <b>0</b> | <b>210</b> | <b>0.01</b> | <b>40</b>    | <b>2.4</b>  |
| <b>Обед:</b>             |   |              |                  |              |              |                         |               |             |            |             |            |             |                      |               |            |          |            |             |              |             |
| 54                       | Салат из свеклы и яблоком.                                  | 60           | 3                | 2            | 6            | 109                     | 0             | 2           | 0          | 0           | 1          | 0           | 6                    | 6             | 0          | 69.3     | 0          | 7           | 0            |             |
| 197                      | Рассольник со сметаной.                                     | 200          | 2                | 4            | 13           | 97                      | 0             | 6           | 0          | 0           | 0.1        | 0           | 21                   | 58            | 0          | 18       | 0          | 21          | 1            |             |
| 979                      | Каша рассыпчатая пшено                                      | 150          | 7                | 6            | 38           | 230                     | 0             | 0           | 21         | 0           | 2          | 0.1         | 17                   | 134           | 0          | 100      | 0          | 47          | 2            |             |
| 608                      | Котлеты мясные.   | 90           | 12               | 9            | 13           | 183                     | 0             | 0           | 23         | 0           | 0.89       | 0.1         | 35                   | 133           | 0          | 4        | 0          | 28          | 1            |             |
| 382                      | Какао с молоком   | 200          | 3.5              | 3.7          | 25.5         | 89.25                   | 0.06          | 1.6         | 0.04       | 0           | 0          | 0.01        | 102.6                | 178           | 0          | 18       | 0.01       | 4.8         | 0            |             |
| <b>Итого за обед:</b>    |   |              | <b>740</b>       | <b>31.98</b> | <b>25.58</b> | <b>105</b>              | <b>741.35</b> | <b>0.14</b> | <b>9.6</b> | <b>44</b>   | <b>0.7</b> | <b>4</b>    | <b>0.21</b>          | <b>202</b>    | <b>514</b> | <b>0</b> | <b>214</b> | <b>0.01</b> | <b>117.8</b> | <b>4.48</b> |

| № рецептуры | День 5<br>Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет. 1 неделя. | Масса порций | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    |           |           |          |             |            | Минеральные вещества |            |             |              |          |           |            |
|-------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|----------------------|------------|-------------|--------------|----------|-----------|------------|
|             |   |              | Б                | Ж            | У            |                         | В1          | С         | А         | F        | D           | B2         | Ca                   | P          | I           | K            | Se       | Mg        | Fe         |
|             |   |              |                  |              |              |                         |             |           |           |          |             |            |                      |            |             |              |          |           |            |
|             | <b>Завтрак:</b>   |              |                  |              |              |                         |             |           |           |          |             |            |                      |            |             |              |          |           |            |
| 14          | Салат из свежих огурцов                                     | 100          | 1                | 6            | 2            | 67                      | 0           | 10        | 0         | 1.3      | 0           | 0          | 22                   | 40         | 0           | 0            | 0        | 13        | 1          |
| 436         | Жаркое по-домашнему   | 150          | 17               | 5            | 14           | 166                     | 0           | 6         | 15        | 0        | 0           | 0.3        | 19                   | 211        | 0           | 25           | 0        | 41        | 3          |
| 5.31        | Хлеб пшеничный.   | 30           | 0.9              | 1            | 18.3         | 44.4                    | 0.12        | 0         | 0         | 0        | 0.6         | 0          | 13                   | 73         | 0.02        | 69.78        | 0        | 15        | 0          |
| 5.08        | Хлеб ржаной.  | 27           | 4.48             | 0.88         | 9.5          | 33.1                    | 0.08        | 0         | 0         | 0        | 0.01        | 0.2        | 20.4                 | 98         | 0           | 4            | 0        | 10        | 0.5        |
| 389         | Сок   | 200          | 0                | 4            | 10           | 87                      | 0           | 7         | 0         | 0.7      | 0           | 0          | 10                   | 150        | 0           | 10           | 0        | 20        | 0          |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>                                    | <b>507</b>   | <b>23.38</b>     | <b>16.88</b> | <b>53.8</b>  | <b>397.5</b>            | <b>0.2</b>  | <b>23</b> | <b>15</b> | <b>2</b> | <b>0.61</b> | <b>0.5</b> | <b>84.4</b>          | <b>572</b> | <b>0.02</b> | <b>108.8</b> | <b>0</b> | <b>99</b> | <b>4.5</b> |
|             | <b>Обед:</b>  |              |                  |              |              |                         |             |           |           |          |             |            |                      |            |             |              |          |           |            |
| 25          | Салат овощной "Степной"                                     | 60           | 7                | 10           | 26           | 64                      | 0           | 0         | 0         | 0        | 2           | 0          | 8                    | 40         | 0           | 220.4        | 0        | 10        | 1          |
| 187         | Ши из свежей капусты с картофелем                           | 200          | 1                | 4            | 8            | 68                      | 0           | 15        | 0         | 0        | 0           | 0.1        | 35                   | 38         | 0           | 58           | 0        | 18        | 1          |
| 441         | Печень по-строгановски                                      | 90           | 23               | 7            | 60           | 136                     | 0           | 3         | 0         | 0        | 0           | 0          | 60                   | 135        | 0.01        | 23.36        | 0        | 49        | 0          |
| 21          | Рис отварной  | 150          | 1                | 2            | 9            | 213                     | 0           | 0         | 0         | 0        | 0           | 0          | 2                    | 1          | 0           | 2            | 0        | 0         | 1          |
| 869         | Компот из изюма   | 200          | 0                | 0            | 25           | 94                      | 0           | 1         | 0         | 0        | 0           | 0          | 6                    | 4          | 0           | 18           | 0        | 0         | 0          |
|             |   |              |                  |              |              |                         |             |           |           |          |             |            |                      |            |             |              |          |           |            |
| 5.08        | Хлеб ржаной.  | 27           | 4.48             | 0.88         | 9.5          | 33.1                    | 0.08        | 0         | 0         | 0        | 0.01        | 0          | 20.4                 | 98         | 0           | 4            | 0        | 10        | 0.5        |
|             | <b>Итого за обед:</b>                                       | <b>727</b>   | <b>36.48</b>     | <b>23.88</b> | <b>137.5</b> | <b>608.1</b>            | <b>0.08</b> | <b>19</b> | <b>0</b>  | <b>0</b> | <b>2.01</b> | <b>0.1</b> | <b>131.4</b>         | <b>316</b> | <b>0.01</b> | <b>325.7</b> | <b>0</b> | <b>87</b> | <b>3.5</b> |

| № рецептуры              | День 6<br>Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет. 2 неделя. | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | Витамины      |             |           |              |              |            | Минеральные вещества |              |              |             |              |             |             |            |
|--------------------------|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------|--------------|--------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|
|                          |   |              | Б                | Ж           | У           |                         | В1            | С           | А         | F            | D            | B2         | Ca                   | P            | I            | K           | Se           | Mg          | Fe          |            |
|                          |   |              |                  |             |             |                         |               |             |           |              |              |            |                      |              |              |             |              |             |             |            |
| <b>Завтрак:</b>          |   |              |                  |             |             |                         |               |             |           |              |              |            |                      |              |              |             |              |             |             |            |
| 14                       | Масло сливочное.  | 10           | 0.1              | 0.1         | 0.13        | 66.1                    | 0             | 0           | 0.4       | 0            | 0            | 0.1        | 2.4                  | 1            | 0.02         | 0           | 0            | 1           | 0.1         |            |
| 15                       | Сыр.  | 20           | 4.6              | 6.8         | 0           | 137.6                   | 0             | 0           | 0         | 0            | 0.1          | 0.03       | 80                   | 0            | 0            | 10          | 0            | 7           | 0.2         |            |
| 5.31                     | Хлеб пшеничный.   | 30           | 7.9              | 1           | 18.3        | 44.4                    | 0.12          | 0           | 0         | 0            | 0            | 0          | 23                   | 98           | 0            | 24          | 0.01         | 15          | 1           |            |
| 847                      | Яблоко.   | 100          | 0.6              | 0.6         | 15          | 64.05                   | 0             | 15          | 0.03      | 0.05         | 0.4          | 0.03       | 24                   | 16.5         | 0            | 230         | 0            | 13.5        | 0           |            |
| 168                      | Каша гречневая молочная.                                    | 160          | 5                | 5           | 26          | 166                     | 0             | 0           | 20        | 0            | 0            | 0          | 9                    | 111          | 0            | 78.58       | 0            | 74          | 2           |            |
| 951                      | Кофейный напиток.   | 200          | 1.4              | 2           | 22.4        | 116                     | 0.02          | 0           | 0.08      | 0.7          | 0            | 0          | 34                   | 45           | 0.01         | 41          | 0            | 7           | 0           |            |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |              | <b>520</b>       | <b>19.6</b> | <b>15.5</b> | <b>81.83</b>            | <b>594.15</b> | <b>0.14</b> | <b>15</b> | <b>20.51</b> | <b>0.75</b>  | <b>0.5</b> | <b>0.16</b>          | <b>172.4</b> | <b>271.5</b> | <b>0.03</b> | <b>383.6</b> | <b>0.01</b> | <b>118</b>  | <b>3.3</b> |
| <b>Обед:</b>             |   |              |                  |             |             |                         |               |             |           |              |              |            |                      |              |              |             |              |             |             |            |
| 10                       | Салат "Ассорти"   | 60           | 1                | 0           | 5           | 24                      | 0             | 4           | 0         | 0            | 0            | 0          | 16                   | 22           | 0            | 58          | 0            | 10          | 0           |            |
| 113                      | Борщ "Сибирский" с фасолью.                                 | 200          | 5                | 11          | 10          | 121                     | 0             | 0           | 0         | 0.018        | 0            | 0          | 12                   | 0            | 0            | 41.57       | 0.01         | 13.8        | 0           |            |
| 306                      | Ленивые голубцы.  | 250          | 3                | 10          | 0           | 415                     | 0             | 1           | 3         | 0            | 0            | 0.01       | 20                   | 101          | 0            | 47          | 0            | 0           | 0           |            |
| 389                      | Сок.  | 200          | 0                | 4           | 10          | 87                      | 0             | 7           | 0         | 0            | 0            | 0          | 10                   | 150          | 0            | 60          | 0            | 20          | 0           |            |
| <b>Итого за обед:</b>    |   |              | <b>710</b>       | <b>9</b>    | <b>25</b>   | <b>25</b>               | <b>647</b>    | <b>0</b>    | <b>12</b> | <b>3</b>     | <b>0.018</b> | <b>0</b>   | <b>0.01</b>          | <b>58</b>    | <b>273</b>   | <b>0</b>    | <b>206.6</b> | <b>0.01</b> | <b>43.8</b> | <b>0</b>   |

| № рецептуры              | День 7<br>Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет.2 неделя. | Масса порций | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность | Витамины     |             |           |             |             |             | Минеральные вещества |              |            |              |              |             |           |             |
|--------------------------|--|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------------|
|                          |  |              | Б                | Ж            | У           |                         | В1           | С           | А         | F           | D           | B2          | Ca                   | P            | I          | K            | Se           | Mg          | Fe        |             |
|                          |  |              |                  |              |             |                         |              |             |           |             |             |             |                      |              |            |              |              |             |           |             |
| <b>Завтрак:</b>          |  |              |                  |              |             |                         |              |             |           |             |             |             |                      |              |            |              |              |             |           |             |
| 511                      | Котлета рыбная   | 90           | 13               | 3            | 8           | 104                     | 1            | 0           | 20        | 0           | 0.89        | 0.1         | 32                   | 169          | 0.001      | 4            | 0            | 37          | 1         |             |
| 321                      | Тушёная капуста  | 150          | 7                | 4            | 2           | 185                     | 0            | 0           | 0         | 1.73        | 0.4         | 0           | 18                   | 0            | 0          | 230          | 0            | 20          | 4         |             |
| 943                      | Чай с сахаром.   | 200          | 0                | 0            | 14          | 28                      | 0            | 0           | 0         | 0           | 0           | 0           | 6                    | 0            | 0.001      | 18           | 0.01         | 0           | 0         |             |
| 14                       | Масло сливочное.   | 10           | 0.1              | 0.1          | 0.13        | 66.1                    | 0            | 0           | 0.4       | 0           | 0           | 0.1         | 2.4                  | 1            | 0.02       | 0            | 0            | 1           | 0.1       |             |
| 5.31                     | Хлеб пшеничный.  | 50           | 0.9              | 1            | 18.3        | 44.4                    | 0.12         | 0           | 0         | 0.2         | 1           | 0.2         | 13                   | 73           | 0          | 35           | 0            | 15          | 0         |             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |              | <b>500</b>       | <b>21</b>    | <b>8.1</b>  | <b>42.43</b>            | <b>427.5</b> | <b>1.12</b> | <b>0</b>  | <b>20.4</b> | <b>1.93</b> | <b>2.29</b> | <b>0.4</b>           | <b>71.4</b>  | <b>243</b> | <b>0.022</b> | <b>287</b>   | <b>0.01</b> | <b>73</b> | <b>5.1</b>  |
| <b>Обед:</b>             |  |              |                  |              |             |                         |              |             |           |             |             |             |                      |              |            |              |              |             |           |             |
| 187                      | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 200          | 1                | 4            | 8           | 68                      | 0            | 15          | 0         | 0.1         | 2.05        | 0           | 35                   | 38           | 0          | 126.4        | 0.01         | 18          | 1         |             |
| 288                      | Фрикадельки в т/см соусе                                   | 150          | 11               | 12           | 14          | 203                     | 0            | 1           | 48        | 0           | 0.89        | 0.6         | 34                   | 119          | 0.001      | 4            | 0            | 26          | 1         |             |
| 694                      | Пюре картофельное  | 150          | 3                | 5            | 20          | 137                     | 0            | 18          | 26        | 0           | 0.08        | 0           | 37                   | 87           | 0          | 13           | 0            | 28          | 1         |             |
| 859                      | Компот из св.фруктов.                                      | 200          | 0                | 0            | 22          | 110                     | 0            | 0           | 0         | 0           | 0.6         | 1           | 12                   | 2            | 0.02       | 69.78        | 0            | 0           | 1         |             |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |              | <b>730</b>       | <b>19.48</b> | <b>21.9</b> | <b>73.5</b>             | <b>551.1</b> | <b>0.08</b> | <b>34</b> | <b>74</b>   | <b>0.1</b>  | <b>3.82</b> | <b>1.6</b>           | <b>138.4</b> | <b>344</b> | <b>0.041</b> | <b>313.1</b> | <b>0.01</b> | <b>82</b> | <b>4.48</b> |

| № рецептуры | День 8<br>Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет.2 неделя. | Масса порций | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность | Витамины    |             |              |             |              |             | Минеральные вещества |              |             |              |             |            |             |
|-------------|--|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|
|             |  |              | Б                | Ж            | У           |                         | В1          | С           | А            | Ф           | Д            | В2          | Са                   | Р            | І           | К            | Se          | Mg         | Fe          |
|             | <b>Завтрак:</b>  |              |                  |              |             |                         |             |             |              |             |              |             |                      |              |             |              |             |            |             |
| 11          | Молоко сгущёное.   | 20           | 1.5              | 6            | 0           | 99                      | 0.04        | 1.3         | 0            | 0           | 0            | 0           | 75                   | 103          | 0           | 32.65        | 0           | 30         | 0.4         |
| 463         | Сырники из творога   | 160          | 28               | 20           | 17          | 357                     | 0           | 0           | 89.95        | 0           | 0            | 0.22        | 249                  | 351          | 0.02        | 69.78        | 0.01        | 40.6       | 0           |
| 686         | Чай с лимоном  | 200          | 0                | 0            | 15          | 60                      | 1           | 1           | 0            | 0           | 0            | 0           | 50                   | 0            | 0           | 18           | 0           | 3          | 0           |
| 5.31        | Хлеб пшеничный.  | 48           | 7.9              | 1            | 18.3        | 44.4                    | 0.12        | 0           | 0            | 0.2         | 0.01         | 0           | 23                   | 98           | 0           | 4            | 0           | 15         | 1           |
| 847         | Яблоко.  | 100          | 0.6              | 0.6          | 15          | 64.05                   | 0           | 15          | 0.03         | 0.05        | 0.4          | 0.03        | 24                   | 16.5         | 0           | 230          | 0           | 13.5       | 0           |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>                                   | <b>528</b>   | <b>38</b>        | <b>27.6</b>  | <b>65.3</b> | <b>624.45</b>           | <b>1.16</b> | <b>17.3</b> | <b>89.98</b> | <b>0.25</b> | <b>0.41</b>  | <b>0.25</b> | <b>421</b>           | <b>568.5</b> | <b>0.02</b> | <b>354.4</b> | <b>0.01</b> | <b>102</b> | <b>1.4</b>  |
|             | <b>Обед:</b>   |              |                  |              |             |                         |             |             |              |             |              |             |                      |              |             |              |             |            |             |
| 1           | Салат витаминный.  | 60           | 28               | 0            | 38          | 68                      | 0           | 10          | 0            | 0           | 3            | 0           | 234                  | 120          | 0           | 10           | 0           | 9          | 1           |
| 87          | Суп с рыбными консервами                                   | 200          | 7                | 7            | 11          | 134                     | 0           | 7           | 12           | 0.1         | 0.1          | 0           | 36                   | 141          | 0           | 58           | 0.01        | 38         | 1           |
| 637         | Птица отварная.  | 90           | 19               | 12           | 0           | 186                     | 0           | 0           | 18           | 0           | 2            | 0.15        | 35                   | 128          | 0.01        | 23.36        | 0           | 18         | 1           |
| 21          | Рис отварной   | 150          | 1                | 2            | 9           | 213                     | 0           | 0           | 0            | 0           | 0            | 0           | 2                    | 1            | 0           | 2            | 0           | 0          | 1           |
| 389         | Сок  | 200          | 0                | 4            | 10          | 87                      | 0           | 7           | 0            | 0           | 0            | 0           | 10                   | 150          | 0           | 25           | 0           | 20         | 0           |
|             |  |              |                  |              |             |                         |             |             |              |             |              |             |                      |              |             |              |             |            |             |
| 5.08        | Хлеб ржаной.   | 50           | 4.48             | 0.88         | 9.5         | 33.1                    | 0.08        | 0           | 0            | 0           | 0.008        | 0           | 20.4                 | 98           | 0           | 4            | 0           | 10         | 0.48        |
|             | <b>Итого за обед:</b>                                      | <b>750</b>   | <b>59.48</b>     | <b>25.88</b> | <b>77.5</b> | <b>721.1</b>            | <b>0.08</b> | <b>24</b>   | <b>30</b>    | <b>0.1</b>  | <b>5.108</b> | <b>0.15</b> | <b>337</b>           | <b>638</b>   | <b>0.01</b> | <b>122.4</b> | <b>0.01</b> | <b>95</b>  | <b>4.48</b> |

| № рецептуры | День 9 Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет.2 неделя. | Масса порций | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины    |            |              |              |             |            | Минеральные вещества |              |             |              |             |           |             |
|-------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------|-------------|
|             |   |              | Б                | Ж            | У            |                         | В1          | С          | А            | F            | D           | B2         | Ca                   | P            | I           | K            | Se          | Mg        | Fe          |
|             |   |              |                  |              |              |                         |             |            |              |              |             |            |                      |              |             |              |             |           |             |
|             | <b>Завтрак:</b>   |              |                  |              |              |                         |             |            |              |              |             |            |                      |              |             |              |             |           |             |
| 15          | Салат из св. помидор и огурцов.                         | 60           | 1                | 4            | 2            | 45                      | 0           | 10         | 0            | 1            | 1           | 0          | 11                   | 21           | 0           | 87           | 0           | 10        | 0           |
| 278         | Тефтели мясные  | 90           | 0                | 3            | 6            | 107                     | 0           | 1          | 0            | 0.05         | 0.4         | 0          | 8                    | 6            | 0           | 36           | 0           | 1         | 0           |
| 688         | Макаронные изделия отв.                                 | 150          | 6                | 5            | 26           | 168                     | 0           | 0          | 21           | 0            | 0           | 0.1        | 5                    | 37           | 0           | 12           | 0           | 21        | 1           |
|             |   |              |                  |              |              |                         |             |            |              |              |             |            |                      |              |             |              |             |           |             |
| 5.31        | Хлеб пшеничный.   | 30           | 7.9              | 1            | 18.3         | 44.4                    | 0.12        | 0          | 0            | 0            | 1           | 0          | 23                   | 98           | 0           | 10           | 0           | 15        | 1           |
| 951         | Кофейный напиток  | 200          | 1.4              | 2            | 22.4         | 116                     | 0.02        | 0          | 0.08         | 0            | 0           | 0          | 34                   | 45           | 0.01        | 78.6         | 0.01        | 7         | 0           |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>                                | <b>530</b>   | <b>16.3</b>      | <b>15</b>    | <b>74.7</b>  | <b>480.4</b>            | <b>0.14</b> | <b>11</b>  | <b>21.08</b> | <b>1.05</b>  | <b>2.4</b>  | <b>0.1</b> | <b>81</b>            | <b>207</b>   | <b>0.01</b> | <b>223.6</b> | <b>0.01</b> | <b>54</b> | <b>2</b>    |
|             | <b>Обед:</b>  |              |                  |              |              |                         |             |            |              |              |             |            |                      |              |             |              |             |           |             |
| 25          | Салат овощной "Степной".                                | 60           | 7                | 10           | 26           | 64                      | 0           | 0          | 0            | 2            | 2           | 0          | 8                    | 40           | 0           | 220.4        | 0           | 10        | 1           |
| 206         | Суп гороховый.  | 200          | 7.23             | 10           | 53.8         | 221                     | 0.03        | 2.2        | 0            | 0.018        | 2.05        | 0          | 60                   | 0.23         | 0           | 53.69        | 0.02        | 3         | 0           |
| 436         | Жаркое по-домашнему.                                    | 150          | 17               | 5            | 14           | 166                     | 0           | 6          | 15           | 0            | 0.89        | 0          | 19                   | 211          | 0           | 23           | 0           | 41        | 3           |
| 943         | Чай с сахаром   | 200          | 0                | 0            | 14           | 28                      | 0           | 0          | 0            | 0            | 0           | 0          | 6                    | 0            | 0           | 50           | 0           | 0         | 0           |
| 5.31        | Хлеб пшеничный.   | 50           | 0.9              | 1            | 18.3         | 44.4                    | 0.12        | 0          | 0            | 0            | 0.6         | 0          | 13                   | 73           | 0.02        | 69.78        | 0           | 15        | 0           |
| 5.08        | Хлеб ржаной.  | 50           | 4.48             | 0.88         | 9.5          | 33.1                    | 0.08        | 0          | 0            | 0.7          | 0.01        | 0          | 20.4                 | 98           | 0           | 4            | 0           | 10        | 0.48        |
|             | <b>Итого за обед:</b>                                   | <b>710</b>   | <b>36.61</b>     | <b>26.88</b> | <b>135.6</b> | <b>556.5</b>            | <b>0.23</b> | <b>8.2</b> | <b>15</b>    | <b>2.718</b> | <b>5.55</b> | <b>0</b>   | <b>126</b>           | <b>422.2</b> | <b>0.02</b> | <b>420.8</b> | <b>0.02</b> | <b>79</b> | <b>4.48</b> |

| №<br>рецепт<br>уры | День 10<br>Наименование блюда<br>Возраст 7-11 лет.2 неделя. | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |           |           |            |            |             | Минеральные вещества |            |              |            |             |            |             |
|--------------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|----------------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
|                    |   |                 | Б                | Ж            | У            |                            | В1          | С         | А         | F          | D          | B2          | Ca                   | P          | I            | K          | Se          | Mg         | Fe          |
|                    |   |                 |                  |              |              |                            |             |           |           |            |            |             |                      |            |              |            |             |            |             |
|                    | <b>Завтрак:</b>   |                 |                  |              |              |                            |             |           |           |            |            |             |                      |            |              |            |             |            |             |
| 979                | Каша рассыпчатая пшено                                      | 150             | 7                | 6            | 38           | 230                        | 0           | 0         | 21        | 0          | 0          | 0.03        | 17                   | 134        | 0            | 10         | 0           | 47         | 2           |
| 441                | Печень по-строгоновски.                                     | 90              | 23               | 7            | 60           | 136                        | 0           | 3         | 0         | 0          | 0.4        | 0           | 60                   | 135        | 0.001        | 35.6       | 0           | 49         | 0           |
| 15                 | Сыр.  | 20              | 4.6              | 6.8          | 0            | 137.6                      | 0           | 0         | 0         | 1          | 0          | 0.03        | 80                   | 0          | 0.003        | 32.56      | 0           | 7          | 0.2         |
| 377                | Чай с молоком.  | 200             | 1                | 1            | 16           | 86                         | 0           | 0         | 1         | 0          | 0          | 0           | 33                   | 68         | 0            | 24         | 0.01        | 11         | 0           |
| 5.31               | Хлеб пшеничный.   | 50              | 7.9              | 1            | 18.3         | 44.4                       | 0.12        | 0         | 0         | 0          | 1          | 0           | 23                   | 98         | 0.001        | 78.6       | 0           | 15         | 1           |
|                    |   |                 |                  |              |              |                            |             |           |           |            |            |             |                      |            |              |            |             |            |             |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                                    | <b>510</b>      | <b>43.5</b>      | <b>21.8</b>  | <b>132.3</b> | <b>634</b>                 | <b>0.12</b> | <b>3</b>  | <b>22</b> | <b>1</b>   | <b>1.4</b> | <b>0.06</b> | <b>213</b>           | <b>435</b> | <b>0.005</b> | <b>181</b> | <b>0.01</b> | <b>129</b> | <b>3.2</b>  |
|                    | <b>Обед:</b>  |                 |                  |              |              |                            |             |           |           |            |            |             |                      |            |              |            |             |            |             |
| 43                 | Салат из белокочанной<br>капусты                            | 60              | 1                | 3            | 5            | 52                         | 0           | 19        | 0         | 0          | 0.9        | 0           | 22                   | 17         | 0.009        | 58         | 0           | 9          | 0           |
| 204                | Суп картофельный с<br>крупой                                | 200             | 2                | 2            | 14           | 83                         | 0           | 7         | 0         | 0          | 2.1        | 0           | 21                   | 70         | 0            | 41.6       | 0.01        | 21         | 1           |
| 281                | Рыба жареная  | 90              | 15               | 6            | 4            | 138                        | 0           | 1         | 0         | 0          | 0.9        | 0           | 37                   | 217        | 0.02         | 47         | 0           | 50         | 1           |
| 141                | Рагу из овощей.   | 150             | 2                | 11           | 14           | 166                        | 0           | 9         | 31        | 1.2        | 0.1        | 0           | 24                   | 62         | 0            | 54.3       | 0           | 28         | 1           |
| 389                | Сок.  | 200             | 0                | 4            | 10           | 87                         | 0           | 7         | 0         | 0          | 0.6        | 0.1         | 10                   | 150        | 0.02         | 60         | 0           | 20         | 0           |
|                    |   |                 |                  |              |              |                            |             |           |           |            |            |             |                      |            |              |            |             |            |             |
| 5.08               | Хлеб ржаной.  | 27              | 4.48             | 0.88         | 9.5          | 33.1                       | 0.08        | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 20.4                 | 98         | 0.003        | 4          | 0           | 10         | 0.48        |
|                    | <b>Итого за обед:</b>                                       | <b>727</b>      | <b>24.48</b>     | <b>26.88</b> | <b>56.5</b>  | <b>559.1</b>               | <b>0.08</b> | <b>43</b> | <b>31</b> | <b>1.2</b> | <b>4.5</b> | <b>0.1</b>  | <b>134.4</b>         | <b>614</b> | <b>0.052</b> | <b>265</b> | <b>0.01</b> | <b>138</b> | <b>3.48</b> |