

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 19

ДОКУМЕНТОВ

*Маглов*

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»  
Чепига В.И.



# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)



**Примерное перспективное (10-дневное) меню обед**  
**Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20 Для категории детей 7-11 лет**

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| № рец.      | Приём пищи, наименование блюда             | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------|--|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |  |            | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е            | Са                   | Р             | Mg           | Fe(мкг)     |
| <b>ОБЕД</b> |  |            |                     |              |               |               |               |              |              |              |                      |               |              |             |
| б/н         | Овощи свежие (помидор) нарезка**           | <b>60</b>  | 0,96                | 3,78         | 4,44          | 54,48         | 1,98          | 10,20        | 2,640        | 10,20        | 10,20                | 3,78          | 3,12         | 0,06        |
| 147         | Суп картофельный (с макаронными изделиями) | <b>250</b> | 2,70                | 2,85         | 18,80         | 111,25        | 0,10          | 8,20         | 0,000        | 1,37         | 15,20                | 63,50         | 24,00        | 0,92        |
| 406         | Плов из отварной курицы                    | <b>200</b> | 15,20               | 15,10        | 36,00         | 341,90        | 0,03          | 1,20         | 0,009        | 5,10         | 31,40                | 126,00        | 29,50        | 1,20        |
| 508         | Компот из сухофруктов                      | <b>200</b> | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00        | 0,01          | 0,50         | 0,000        | 0,00         | 28,00                | 19,00         | 7,00         | 1,30        |
| 108         | Хлеб пшеничный                             | <b>30</b>  | 2,30                | 0,24         | 14,70         | 70,50         | 0,03          | 0,00         | 0,000        | 0,32         | 6,00                 | 19,40         | 4,20         | 0,32        |
| 109         | Хлеб ржаной                                | <b>30</b>  | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20         | 0,04          | 0,00         | 0,028        | 0,45         | 10,50                | 47,30         | 14,00        | 1,16        |
| 590         | Кондитерское изделие (пряники )            | <b>50</b>  | 2,90                | 2,30         | 37,50         | 183,00        | 0,04          | 0,00         | 0,000        | 1,16         | 5,50                 | 25,00         | 4,40         | 0,40        |
|             | <b>Итого:</b>                              | <b>820</b> | <b>26,54</b>        | <b>24,63</b> | <b>148,46</b> | <b>923,33</b> | <b>2,23</b>   | <b>20,10</b> | <b>2,677</b> | <b>18,60</b> | <b>106,80</b>        | <b>303,98</b> | <b>86,22</b> | <b>5,36</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>                    | <b>700</b> | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b>  | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b> | <b>4,20</b> |

*Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| № рец.      | Приём пищи, наименование блюда  | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|-------------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|             |                                 |            | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е           | Са                   | Р             | Mg            | Fe(мкг)      |
| <b>ОБЕД</b> |                                 |            |                     |              |               |               |               |              |              |             |                      |               |               |              |
| 107         | Овощи свежие(огурец) нарезка ** | <b>60</b>  | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80          | 0,01          | 3,00         | 0,000        | 0,06        | 13,80                | 14,40         | 8,40          | 0,36         |
| 144         | Суп гороховый                   | <b>250</b> | 2,30                | 4,25         | 15,10         | 108,00        | 0,19          | 8,70         | 0,040        | 0,22        | 19,00                | 65,00         | 25,50         | 7,30         |
| 381         | Котлета из говядины (биточки)   | <b>110</b> | 14,56               | 15,10        | 13,52         | 248,48        | 0,07          | 0,47         | 0,039        | 0,46        | 32,55                | 152,60        | 23,00         | 2,35         |
| 423         | Капуста тушеная                 | <b>200</b> | 7,40                | 7,20         | 7,80          | 126,00        | 0,08          | 34,00        | 0,05         | 1,40        | 212,00               | 110,00        | 48,00         | 2,00         |
| 507         | Компот (из свежих фруктов)      | <b>200</b> | 0,50                | 0,20         | 23,10         | 96,00         | 0,01          | 3,30         | 0,000        | 0,10        | 11,00                | 7,00          | 5,00          | 1,20         |
| 108         | Хлеб пшеничный                  | <b>50</b>  | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,000        | 0,55        | 10,00                | 32,00         | 7,00          | 0,50         |
| 109         | Хлеб ржаной                     | <b>50</b>  | 3,25                | 0,60         | 16,70         | 87,00         | 0,05          | 0,00         | 0,047        | 0,75        | 17,50                | 78,70         | 23,20         | 1,92         |
|             | <b>Итого:</b>                   | <b>920</b> | <b>32,29</b>        | <b>27,81</b> | <b>101,84</b> | <b>790,78</b> | <b>0,46</b>   | <b>49,47</b> | <b>0,176</b> | <b>3,54</b> | <b>315,85</b>        | <b>459,70</b> | <b>140,10</b> | <b>15,63</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>         | <b>700</b> | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b> | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b>  |

*Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| №<br>реп.   | Приём пищи, наименование блюда         | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества |               |               |             |
|-------------|--|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|             |  |            | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е            | Са                   | Р             | Mg            | Fe(мкг)     |
| <b>ОБЕД</b> |  |            |                     |              |               |               |               |              |              |              |                      |               |               |             |
| б/н         | Салат из капусты с луком               | <b>60</b>  | 0,96                | 3,78         | 4,44          | 54,48         | 1,98          | 10,20        | 2,640        | 10,20        | 10,20                | 3,78          | 3,12          | 0,06        |
| 143         | Суп из овощей                          | <b>250</b> | 3,67                | 4,40         | 15,27         | 115,50        | 0,11          | 15,70        | 0,040        | 0,25         | 49,70                | 120,00        | 33,50         | 1,45        |
| 340         | Рыба запечённая с картофелем по-русски | <b>220</b> | 14,60               | 8,16         | 20,80         | 215,42        | 0,15          | 8,06         | 0,040        | 0,91         | 40,30                | 344,60        | 45,80         | 1,46        |
| 508         | Компот из сухофруктов                  | <b>200</b> | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00        | 0,01          | 0,50         | 0,000        | 0,00         | 28,00                | 19,00         | 7,00          | 1,30        |
| 108         | Хлеб пшеничный                         | <b>50</b>  | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,000        | 0,55         | 10,00                | 32,00         | 7,00          | 0,50        |
| 109         | Хлеб ржаной                            | <b>50</b>  | 3,25                | 0,60         | 16,70         | 87,00         | 0,05          | 0,00         | 0,047        | 0,75         | 17,50                | 78,70         | 23,20         | 1,92        |
| 112         | Фрукты (яблоки) ***                    | <b>100</b> | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,000        | 0,20         | 16,00                | 11,00         | 9,00          | 2,20        |
|             | <b>Итого:</b>                          | <b>930</b> | <b>27,18</b>        | <b>17,74</b> | <b>118,61</b> | <b>746,90</b> | <b>2,38</b>   | <b>44,46</b> | <b>2,767</b> | <b>12,86</b> | <b>171,70</b>        | <b>609,08</b> | <b>128,62</b> | <b>8,89</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>                | <b>700</b> | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b>  | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b> |

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| №<br>реп.   | Приём пищи, наименование блюда   | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|-------------|----------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|             |                                  |            | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е           | Са                   | Р             | Mg            | Fe(мкг)     |
| <b>ОБЕД</b> |                                  |            |                     |              |               |               |               |              |              |             |                      |               |               |             |
| 107         | Овощи свежие (помидор) нарезка** | <b>60</b>  | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80          | 0,01          | 3,00         | 0,000        | 0,06        | 13,80                | 14,40         | 8,40          | 0,36        |
| 145         | Суп картофельный (с фасолью)     | <b>250</b> | 4,90                | 5,35         | 20,15         | 148,30        | 0,15          | 0,58         | 0,000        | 2,45        | 41,50                | 138,00        | 38,00         | 1,80        |
| 407         | Рагу из птицы                    | <b>200</b> | 15,80               | 16,40        | 18,17         | 283,00        | 0,14          | 11,90        | 0,020        | 0,53        | 28,50                | 159,00        | 44,20         | 2,00        |
| 507         | Компот (из свежих фруктов)       | <b>200</b> | 0,50                | 0,20         | 23,10         | 96,00         | 0,01          | 3,30         | 0,000        | 0,10        | 11,00                | 7,00          | 5,00          | 1,20        |
| 108         | Хлеб пшеничный                   | <b>50</b>  | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,000        | 0,55        | 10,00                | 32,00         | 7,00          | 0,50        |
| 109         | Хлеб ржаной                      | <b>50</b>  | 3,25                | 0,60         | 16,70         | 87,00         | 0,05          | 0,00         | 0,047        | 0,75        | 17,50                | 78,70         | 23,20         | 1,92        |
| 589         | Кондитерское изделие (пряники)   | <b>30</b>  | 1,77                | 1,40         | 22,56         | 109,80        | 0,02          | 0,00         | 0,000        | 0,70        | 3,30                 | 15,00         | 2,64          | 0,24        |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>840</b> | <b>30,50</b>        | <b>24,41</b> | <b>126,3</b>  | <b>849,4</b>  | <b>0,436</b>  | <b>18,78</b> | <b>0,067</b> | <b>5,14</b> | <b>125,6</b>         | <b>444,1</b>  | <b>128,44</b> | <b>8,02</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>          | <b>700</b> | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b> | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b> |

Овощи свежие в нарезке\*\*- допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| №<br>реп.   | Приём пищи, наименование блюда  | Выход       | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества |               |               |             |
|-------------|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|             |                                 |             | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е            | Са                   | Р             | Mg            | Fe(мкг)     |
| <b>ОБЕД</b> |                                 |             |                     |              |               |               |               |              |              |              |                      |               |               |             |
| б/н         | Овощи свежие(огурец) нарезка ** | 60          | 0,96                | 3,78         | 4,44          | 54,48         | 1,98          | 10,20        | 2,640        | 10,20        | 10,20                | 3,78          | 3,12          | 0,06        |
| 131         | Свекольник                      | 250         | 2,18                | 4,45         | 12,02         | 97,00         | 0,06          | 9,20         | 0,230        | 0,25         | 277,00               | 160,00        | 31,00         | 1,52        |
| 345         | Котлета рыбная в томатном соусе | 120         | 12,82               | 2,99         | 10,72         | 121,38        | 0,06          | 0,83         | 0,03         | 0,96         | 32,85                | 148,60        | 22,90         | 0,65        |
| 240         | Каша рисовая рассыпчатая        | 180         | 4,44                | 7,32         | 44,80         | 262,80        | 0,04          | 0,00         | 0,048        | 0,03         | 5,90                 | 96,00         | 31,40         | 0,64        |
| 494         | Чай с сахаром с лимоном         | 200         | 0,10                | 0,00         | 15,20         | 61,00         | 0,00          | 2,80         | 0,000        | 0,00         | 14,20                | 4,00          | 2,00          | 0,40        |
| 108         | Хлеб пшеничный                  | 50          | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,000        | 0,55         | 10,00                | 32,00         | 7,00          | 0,50        |
| 109         | Хлеб ржаной                     | 50          | 3,25                | 0,60         | 16,70         | 87,00         | 0,05          | 0,00         | 0,047        | 0,75         | 17,50                | 78,70         | 23,20         | 1,92        |
| 112         | Фрукты (яблоки) ***             | 100         | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,000        | 0,20         | 16,00                | 11,00         | 9,00          | 2,20        |
|             | <b>Итого:</b>                   | <b>1010</b> | <b>27,95</b>        | <b>19,94</b> | <b>138,28</b> | <b>848,16</b> | <b>2,27</b>   | <b>33,03</b> | <b>2,992</b> | <b>12,94</b> | <b>383,65</b>        | <b>534,08</b> | <b>129,62</b> | <b>7,89</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>         | <b>700</b>  | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b>  | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b> |

Овощи свежие в нарезке\*\*- допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| №<br>реп.   | Приём пищи, наименование блюда   | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------|----------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |                                  |            | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е            | Са                   | Р             | Mg           | Fe(мкг)     |
| <b>ОБЕД</b> |                                  |            |                     |              |               |               |               |              |              |              |                      |               |              |             |
| 107         | Овощи свежие (помидор) нарезка** | 60         | 0,66                | 0,06         | 2,10          | 12,00         | 0,01          | 9,00         | 0,000        | 0,42         | 6,00                 | 21,00         | 9,00         | 0,48        |
| 134         | Рассольник ленинградский         | 250        | 2,05                | 5,25         | 16,25         | 121,30        | 0,09          | 7,70         | 0,000        | 2,35         | 155,00               | 163,00        | 26,20        | 0,92        |
| 291         | Макароны отварные                | 150        | 5,65                | 0,67         | 29,04         | 145,00        | 0,06          | 0,01         | 0,000        | 0,80         | 5,70                 | 357,00        | 8,10         | 0,08        |
| 398         | Сердце под соусом                | 105        | 17,10               | 13,10        | 4,10          | 203,30        | 0,27          | 8,10         | 7,60         | 5,15         | 22,00                | 301,00        | 17,10        | 0,60        |
| 494         | Чай с сахаром с лимоном          | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20         | 61,00         | 0,00          | 2,80         | 0,000        | 0,00         | 14,20                | 4,00          | 2,00         | 0,40        |
| 108         | Хлеб пшеничный                   | 50         | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,000        | 0,55         | 10,00                | 32,00         | 7,00         | 0,50        |
| 109         | Хлеб ржаной                      | 50         | 3,25                | 0,60         | 16,70         | 87,00         | 0,05          | 0,00         | 0,047        | 0,75         | 17,50                | 78,70         | 23,20        | 1,92        |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>865</b> | <b>32,61</b>        | <b>20,08</b> | <b>107,99</b> | <b>747,10</b> | <b>0,53</b>   | <b>27,61</b> | <b>7,647</b> | <b>10,02</b> | <b>230,40</b>        | <b>956,70</b> | <b>92,60</b> | <b>4,90</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>          | <b>700</b> | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b>  | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b> | <b>4,20</b> |

Овощи свежие в нарезке\*\*- допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| №<br>реп.   | Приём пищи, наименование блюда         | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|-------------|--|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|             |  |            | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е           | Са                   | Р             | Mg            | Fe(мкг)      |
| <b>ОБЕД</b> |  |            |                     |              |               |               |               |              |              |             |                      |               |               |              |
| 107         | Овощи свежие(огурец) нарезка **        | 60         | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80          | 0,01          | 3,00         | 0,000        | 0,06        | 13,80                | 14,40         | 8,40          | 0,36         |
| 128         | Борщ с капустой и картофелем (с мясом) | 250        | 4,64                | 8,43         | 10,53         | 138,66        | 0,09          | 6,75         | 0,060        | 2,45        | 51,48                | 128,00        | 37,90         | 12,50        |
| 372         | Голубцы ленивые                        | 100        | 8,50                | 8,30         | 4,00          | 125,00        | 0,04          | 12,40        | 0,020        | 0,30        | 34,00                | 103,00        | 21,00         | 1,50         |
| 429         | Картофельное пюре                      | 180        | 3,78                | 7,92         | 19,62         | 165,60        | 0,15          | 6,10         | 0,000        | 0,18        | 47,00                | 102,00        | 34,20         | 1,20         |
| 507         | Компот (из свежих фруктов)             | 200        | 0,50                | 0,20         | 23,10         | 96,00         | 0,01          | 3,30         | 0,000        | 0,10        | 11,00                | 7,00          | 5,00          | 1,20         |
| 108         | Хлеб пшеничный                         | 50         | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,000        | 0,55        | 10,00                | 32,00         | 7,00          | 0,50         |
| 109         | Хлеб ржаной                            | 50         | 3,25                | 0,60         | 16,70         | 87,00         | 0,05          | 0,00         | 0,047        | 0,75        | 17,50                | 78,70         | 23,20         | 1,92         |
|             |  |            |                     |              |               |               |               |              |              |             |                      |               |               |              |
|             | <b>Итого:</b>                          | <b>890</b> | <b>24,95</b>        | <b>25,91</b> | <b>99,57</b>  | <b>737,56</b> | <b>0,40</b>   | <b>31,55</b> | <b>0,127</b> | <b>4,39</b> | <b>184,78</b>        | <b>465,10</b> | <b>136,70</b> | <b>19,18</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>                | <b>700</b> | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b> | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b>  |

Овощи свежие в нарезке\*\*- допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| №<br>реп.   | Приём пищи, наименование блюда     | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества |               |               |             |
|-------------|------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|             |                                    |            | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е            | Са                   | Р             | Mg            | Fe(мкг)     |
| <b>ОБЕД</b> |                                    |            |                     |              |               |               |               |              |              |              |                      |               |               |             |
| б/н         | Салат витаминный                   | 60         | 0,96                | 3,78         | 4,44          | 54,48         | 1,98          | 10,20        | 2,640        | 10,20        | 10,20                | 3,78          | 3,12          | 0,06        |
| 133         | Рассольник "Ленинградский"         | 200        | 1,48                | 4,05         | 4,06          | 87,60         | 1,15          | 8,08         | 0,000        | 1,84         | 16,64                | 47,04         | 19,36         | 0,72        |
| 381         | Котлета из говядины (биточки)      | 110        | 14,56               | 15,10        | 13,52         | 248,48        | 0,07          | 0,47         | 0,039        | 0,46         | 32,55                | 152,60        | 23,00         | 2,35        |
| 237         | Каша гречневая рассыпчатая         | 150        | 8,50                | 7,80         | 37,00         | 253,00        | 0,20          | 0,00         | 0,040        | 0,60         | 14,25                | 202,00        | 135,30        | 4,54        |
| 512         | Компот из плодов или ягод сушёных. | 200        | 0,30                | 0,00         | 20,10         | 81,00         | 0,00          | 10,00        | 0,000        | 0,00         | 10,00                | 6,00          | 3,00          | 0,60        |
| 108         | Хлеб пшеничный                     | 30         | 2,30                | 0,24         | 14,70         | 70,50         | 0,03          | 0,00         | 0,000        | 0,32         | 6,00                 | 19,40         | 4,20          | 0,32        |
| 109         | Хлеб ржаной                        | 30         | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20         | 0,04          | 0,00         | 0,028        | 0,45         | 10,50                | 47,30         | 14,00         | 1,16        |
| 589         | Кондитерское изделие (пряники)     | 30         | 1,77                | 1,40         | 22,56         | 109,80        | 0,02          | 0,00         | 0,000        | 0,70         | 3,30                 | 15,00         | 2,64          | 0,24        |
|             |                                    |            |                     |              |               |               |               |              |              |              |                      |               |               |             |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>810</b> | <b>31,85</b>        | <b>32,73</b> | <b>126,40</b> | <b>957,06</b> | <b>3,50</b>   | <b>28,75</b> | <b>2,747</b> | <b>14,57</b> | <b>103,44</b>        | <b>493,12</b> | <b>204,62</b> | <b>9,99</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>            | <b>700</b> | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b>  | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b> |

Овощи свежие в нарезке\*\*- допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| №<br>реп.   | Приём пищи, наименование блюда   | Выход         | Пищевые вещества(г) |              |               | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества |               |              |              |
|-------------|----------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
|             |                                  |               | Б                   | Ж            | У             |               | В 1           | С            | А            | Е           | Са                   | Р             | Mg           | Fe(мкг)      |
| <b>ОБЕД</b> |                                  |               |                     |              |               |               |               |              |              |             |                      |               |              |              |
| 107         | Овощи свежие (помидор) нарезка** | 60            | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80          | 0,01          | 3,00         | 0,000        | 0,06        | 13,80                | 14,40         | 8,40         | 0,36         |
| 146         | Суп гороховый                    | 250           | 2,30                | 4,25         | 15,10         | 108,00        | 0,19          | 8,70         | 0,040        | 0,22        | 19,00                | 65,00         | 25,50        | 7,30         |
| 406         | Плов из отварной курицы          | 200           | 15,20               | 15,10        | 36,00         | 341,90        | 0,03          | 1,20         | 0,009        | 5,10        | 31,40                | 126,00        | 29,50        | 1,20         |
| 508         | Компот из сухофруктов            | 200           | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00        | 0,01          | 0,50         | 0,000        | 0,00        | 28,00                | 19,00         | 7,00         | 1,30         |
| 590         | Кондитерские изделия (печенье)   | 25            | 1,80                | 2,45         | 18,60         | 104,30        | 0,02          | 0,00         | 0,002        | 0,90        | 7,30                 | 22,50         | 5,00         | 0,50         |
| 108         | Хлеб пшеничный                   | 50            | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,000        | 0,55        | 10,00                | 32,00         | 7,00         | 0,50         |
| 109         | Хлеб ржаной                      | 30            | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20         | 0,04          | 0,00         | 0,028        | 0,45        | 10,50                | 47,30         | 14,00        | 1,16         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>815,00</b> | <b>26,06</b>        | <b>22,62</b> | <b>132,34</b> | <b>841,70</b> | <b>0,35</b>   | <b>13,40</b> | <b>0,079</b> | <b>7,28</b> | <b>120,00</b>        | <b>326,20</b> | <b>96,40</b> | <b>12,32</b> |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>          | <b>700</b>    | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b> | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b> | <b>0,280</b> | <b>3,50</b> | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b> | <b>87,50</b> | <b>4,20</b>  |

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

| №<br>реп.   | Приём пищи, наименование блюда  | Выход         | Пищевые вещества(г) |               |                | Ккал           | Витамины (мг) |               |               |               | Минеральные вещества |                |                |               |
|-------------|---------------------------------|---------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|
|             |                                 |               | Б                   | Ж             | У              |                | В 1           | С             | А             | Е             | Са                   | Р              | Mg             | Fe(мкг)       |
| <b>ОБЕД</b> |                                 |               |                     |               |                |                |               |               |               |               |                      |                |                |               |
| б/н         | Овощи свежие(огурец) нарезка ** | 60            | 0,96                | 3,78          | 4,44           | 54,48          | 1,98          | 10,20         | 2,640         | 10,20         | 10,20                | 3,78           | 3,12           | 0,06          |
| 128         | Борщ (с мясом )                 | 200           | 4,28                | 7,43          | 8,82           | 119,66         | 0,06          | 5,41          | 0,060         | 1,96          | 42,90                | 108,90         | 31,00          | 2,76          |
| 390         | Тефтели из говядины             | 110           | 10,45               | 16,83         | 12,54          | 243,10         | 0,06          | 0,88          | 0,120         | 0,55          | 12,10                | 118,00         | 17,60          | 1,65          |
| 429         | Картофельное пюре               | 150           | 3,15                | 6,60          | 16,35          | 138,00         | 0,13          | 5,10          | 0,000         | 0,15          | 39,00                | 85,50          | 28,50          | 1,05          |
| 507         | Компот (из свежих фруктов)      | 200           | 0,50                | 0,20          | 23,10          | 96,00          | 0,01          | 3,30          | 0,000         | 0,10          | 11,00                | 7,00           | 5,00           | 1,20          |
| 108         | Хлеб пшеничный                  | 30            | 2,30                | 0,24          | 14,70          | 70,50          | 0,03          | 0,00          | 0,000         | 0,32          | 6,00                 | 19,40          | 4,20           | 0,32          |
| 109         | Хлеб ржаной                     | 30            | 1,98                | 0,36          | 10,02          | 52,20          | 0,04          | 0,00          | 0,028         | 0,45          | 10,50                | 47,30          | 14,00          | 1,16          |
| 590         | Кондитерские изделия (печенье)  | 50            | 2,25                | 2,90          | 22,30          | 125,10         | 0,02          | 0,00          | 0,002         | 1,08          | 8,76                 | 27,00          | 6,000          | 0,60          |
|             | <b>Итого:</b>                   | <b>830</b>    | <b>25,87</b>        | <b>38,34</b>  | <b>112,27</b>  | <b>899,04</b>  | <b>2,33</b>   | <b>24,89</b>  | <b>2,850</b>  | <b>14,81</b>  | <b>140,46</b>        | <b>416,88</b>  | <b>109,42</b>  | <b>8,80</b>   |
|             | <b>Норма по СанПин:</b>         | <b>700</b>    | <b>26,90</b>        | <b>27,60</b>  | <b>117,20</b>  | <b>822,50</b>  | <b>0,40</b>   | <b>21,00</b>  | <b>0,280</b>  | <b>3,50</b>   | <b>385,00</b>        | <b>577,00</b>  | <b>87,50</b>   | <b>4,20</b>   |
|             | <b>Итого средняя за 10 дней</b> | <b>8730,0</b> | <b>285,80</b>       | <b>254,21</b> | <b>1212,06</b> | <b>8341,03</b> | <b>14,88</b>  | <b>292,04</b> | <b>22,129</b> | <b>104,15</b> | <b>1882,68</b>       | <b>5008,94</b> | <b>1252,74</b> | <b>100,98</b> |

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.