



**Утверждаю:**  
**Директор МБОУ "Зеленецкая СОШ"**

**М.А. Дубняк/**

**Примерное двухнедельное меню для  
школьной столовой при Муниципальном бюджетном  
общеобразовательном учреждении "Зеленецкая СОШ"**

№ сб. реп.	Понедельник																							
	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг								
	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
Наименование блюд	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	
	<b>Завтрак</b>																							
234	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	250/5	5,9/7,38	6,6/8,25	36,6/45,75	229,4	286,75	0,06	0,07	1,26	1,58	38,6	48,25	0,23	0,28	121,8	152,25	154	192,5	35,4	44,25	0,11	0,14
502	Какао с молоком и витаминами	1/200	1/200	3,9	3,1	25,16	145	145	0,26	0,26	21,4	21,4	0,35	0,35	2,4	2,4	120,6	120,6	0	0	14	14	0,16	0,16
65	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/20	70/10/20	9,97	15,18	36,11	323,19	323,19	0,02	0,02	0,2	0,2	84,4	84,4	0,4	0,4	217,6	217,6	142,8	142,8	14,4	14,4	0,39	0,39
	ИТОГО:			19,77/ 21,25	24,88 \\ 26,53	97,87/ 107,02	697,59	754,94	0,34	0,35	22,86	23,18	123,35	133	3,03	3,08	460	490,45	296,8	335,3	63,8	72,65	0,66	0,69
	<b>Обед</b>																							
148	Овощи свежие порциями	1/60	1/100	0,42/0,7	0,06/0,1	1,14/1,9	6,6	11	0,02	0,03	2,1	3,5			0,06	0,1	10,68	17,8	18,18	30,3	8,46	14,1	0,31	0,51
101\4 33	Рассольник домашний со сметаной	250/10	300/10	7,20/8,64	10,29 \ 12,35	14,19 \ 17,03	178,13	213,76	0,1	0,11	9,91	11,88	12,67	12,67	2,39	2,86	36,06	41,16	68,16	80,41	26,58	31,68	1	1,19
339\4 19	Котлеты из говядины, соус томатный	90/30	100/50	12,03 \ 13,56	8,18 \ 9,64	14,87 \ 17,29	181,29	210,15	0,13	0,15	0,47	0,78	9,78	14,2	1,28	1,47	47,6	54,33	121,11	137,36	20,3	23,84	1,7	1,95
256	Макаронные изделия отварные	1/150	1/180	5,55 \ 6,66	0,45 \ 0,54	29,57 \ 35,48	190,35	228,42	0,06	0,07	0	0	34,32	41,18	0,84	1,01	13,79	16,54	45,38	54,45	8,87	10,64	1,08	1,29
489	Компот из вишен и яблок	1/200	1/200	0,2	0,1	13,5	56	56	0,01	0,01	1,7	1,7	0	0	0,1	0,1	11	11	7,7	7,7	6,7	6,7	0,68	0,68
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	2/30	5,32	0,66	32,69	161,7	161,7																
	ИТОГО:			30,72 \ 35,08	19,74 \ 23,39	105,96 / 117,89	774,07	881,03	0,32	0,37	14,18	17,86	56,77	68,05	4,67	5,54	119,13	140,83	260,53	310,22	70,91	86,96	4,77	5,62
	<b>Полдник</b>																							
470	Напиток кисломолочный (кефир, йогурт, снежок)	1/200	1/250	5,80 \ 7,25	5,00 \ 6,25	8,00 \ 10,00	101	126,25	0,08	0,1	1,4	1,75	40,1	50,13			240,8	301	180,6	226,2	28,1	35,13	0,2	0,25
530	Ватрушка с повидлом	1/100	1/100	5,83	2,33	60,97	276,67	276,67	0,07	0,07			14,33	14,33	0,83	0,83	17,67	17,67	45,33	45,33	11	11	1,12	1,12
	ИТОГО:			11,63 \ 24,71	7,33 \ 8,58	68,97 \ 70,97	377,67	402,92	0,15	0,17	1,4	1,75	54,43	64,46	0,83	0,83	258,47	318,67	225,93	271,53	39,1	46,13	1,32	1,37



№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг							
		с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
																	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше
	<b>Вторник</b>																							
	<b>Завтрак</b>																							
279/ 471	Залеюанка из творога с молоком сгущенным	150/20	200/20	33,04/ 43,57	10,90/ 13,97	36,40/ 44,83	375,4	478,73	0,13	0,17	0,8	1	72,9	94,4	0,34	0,44	336,6	428,33	390,5	506,07	45,2	58	1,15	1,52
466	Кофейный напиток на сгущ. молоке	1/200	1/200	2,6	3,2	19	115	115	0,02	0,02	0,2	0,2	15,2	15,2	0,08	0,08	105	105	70,7	70,7	11,6	11,6	0,07	0,07
	фрукты	1/150	1/150	0,6	0,6	14,7	67,5	67,5																
	<b>ИТОГО:</b>			36,24/46,77	14,70/ 17,77	70,10/78,53	557,9	661,23	0,15	0,19	1	1,2	88,1	109,6	0,42	0,52	441,6	533,33	461,2	576,77	56,8	69,6	1,22	1,59
	<b>Обед</b>																							
149	Овощи консервированные (порциями)	1/60	1/100	0,48/0,8	0,06/0,10	1,02/1,70	6,6	11	0,01	0,02	1,5	2,5			0,06	0,1	13,92	23,2	14,52	24,2	8,46	14,1	0,36	0,6
95/ 433	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	300/10	7,76/9,31	10,17/12,20	7,95/9,54	154,38	185,26	0,06	0,07	8,11	9,72	37,03	41,9	2,63	3,14	60,6	70,6	101,95	120,95	32,74	39,07	1,68	2,01
375	Плов	1/250	1/300	25,0/30,0	21,25/25,50	31,25/37,50	416,25	499,5	0,06	0,07	1,88	2,26	23,75	28,5	4,71	5,65	43,75	52,5	207,5	249	45	54	1,86	2,23
507	Напиток с витаминами "Витошка"	1/200	1/200	0	0	19	80	80	0,3	0,3	20	20	0,12	0,12	2,34	2,34	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	2/30	5,32 38,56/ 45,43	0,66	32,69 91,91/ 100,43	161,7	161,7																
	<b>ИТОГО:</b>			32,14/ 39,0		100,43	818,93	937,46	0,43	0,46	31,49	34,48	60,9	70,52	9,74	11,23	118,27	146,3	323,97	394,15	86,2	107,17	3,9	4,84
	<b>Полдник</b>																							
468	Молоко	1/200	1/250	5,8/7,25	5,00/6,25	9,60/12,00	107	133,75	0,08	0,1	2,6	3,25	40	50			240	300	180	225	28	35	0,2	0,25
547	Корж молочный	1/100	1/100	4,67	8,17	41,33	256,67	256,67	0,05	0,05			60,5	60,5	0,67	0,67	18	18	37,33	37,33	6,83	6,83	0,52	0,52
	<b>ИТОГО:</b>			10,47/11,92	13,17/14,42	50,93/53,33	363,67	390,42	0,13	0,15	2,6	3,25	100,5	110,5	0,67	0,67	258	318	217,33	262,33	34,83	41,83	0,72	0,77



№ сб. реп.	Наименование блюда	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг									
		с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
																	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше
	Среда																									
	Завтрак																									
213	Каша гречневая молочная с маслом	200\15	250\15	8,8\11	7,6\9,5	32\40	231,6	289,5	0,188	0,235	0,6	0,75	38,2	47,75	0,44	0,55	115,6	144,5	221,2	276,5	110,2	137,75	3,4	4,25		
69	Бутерброд с маслом	45\10	45\10	3,46	8,57	23,26	185,34	185,34	0,02	0,02	0	0	60	60	0,4	0,4	7,6	7,6	17,5	17,5	2,8	10,5	0,28	0,28		
267	Яйцо варёное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	63	0,03	0,03	0	0	100,6	100,6	0,2	0,2	22,1	22,1	77,3	77,3	7,8	7,8	1,01	1,01		
460	Чай с молоком	1\200	1\200	1,6	1,3	11,5	64	64	0,02	0,02	0,3	0,3	9,5	9,5	0	0	59,1	59,1	45,9	45,9	10,5	10,5	0,87	0,87		
	ИТОГО:			18,96\21,16	22,07\23,97	67,06\75,06	543,94	601,84	0,258	0,305	0,9	1,05	208,3	217,85	1,04	1,15	204,4	233,3	361,9	417,2	131,3	166,55	5,56	6,41		
	Обед																									
150	Икра кабачковая	1\60	1\100	1,14\1,9	5,34\8,90	4,62\7,70	70,8	118	0,01	0,02	4,2	7			1,86	3,1	24,6	41	22,2	37	9	15	0,42	0,7		
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	1\250	1\300	7,69\ 8,22	6,29\ 6,80	17,17\ 20,6	155,88	186	0,12	0,14	8,3	9,96	23,02	27,62	1,54	1,84	30,92	37,1	103,37	124,04	29,56	35,47	1,48	3,97		
310\79	Шницель рыбный натуральный	1\90	1\100	13,24\14,71	6,03\6,30	9,67\10,74	145,85	162,06	0,16	0,18	2,64	2,93	20	22	1,33	1,48	60,12	66,79	190,95	212,15	32,4	36	1,14	1,27		
152	Картофель отварной с маслом сливочным	1\155	1\185	2,99\3,56	6,60\8,20	16,52\19,69	137,19	166,04	0,16	0,19	21,4	25,55	4	4	3,41	4,06	17,78	21,19	80,9	96,56	30,11	35,94	1,2	1,43		
487	Компот из яблок и лимона	1\200	1\200	0,3	0,2	14,2	60	60	0,02	0,02	3,3	3,3			0,1	0,1	13,5	13,5	8	8	5,9	5,9	1,16	1,16		
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,66	32,69	161,7	161,7																		
	ИТОГО:			30,68\ 34,01	25,12\31,06	94,87\105,62	731,42	853,8	0,47	0,55	39,84	48,74	47,02	53,62	8,24	10,58	146,92	179,58	405,42	477,75	106,97	128,31	5,4	8,53		
	Полдник																									
466	Кофейный напиток на сгущ. молоке	1\200	1\200	2,6	3,2	19	115	115	0,02	0,03	0,2	0,25	15,2	19	0,08	0,1	105	131,25	70,7	88,38	11,6	14,5	0,07	0,09		
531	Ватрушка с творогом	1\100	1\100	5,67	2,33	31	168,33	168,33	0,06	0,06			14,33	14,33	0,83	0,83	11,83	11,83	42	42	8	8	0,6	0,6		
	Банан	1\200	1\200	3	0,2	42	178	178																		
	ИТОГО:			11,27	5,73	92	461,33	461,33	0,08	0,09	0,2	0,25	29,53	33,33	0,91	0,93	116,83	143,08	112,7	130,38	19,6	22,5	0,67	0,69		



№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг									
		с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
	<b>Четверг</b>																									
	<b>Завтрак</b>																									
233	Каша пшеничная молочная	200\5	250\5	6,0\7,5	6,8\8,5	28,6\35,75	211,37	249,5	0,146	0,183	1,17	1,46	37	46,25	0,14	0,175	119,8	149,75	150,6	188,25	37	46,25	0,94	1,17		
65	Бутерброд с маслом и сыром	70\10\20	70\10\20	9,97	15,18	36,11	323,19	323,19	0,02	0,02	0,2	0,2	84,4	84,4	0,4	0,4	217,6	217,6	142,8	142,8	14,4	14,4	0,39	0,39		
459	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,3	0,1	9,5	40	40	0	0	1	1	0	0	0,02	0,02	7,9	7,9	9,1	9,1	5	5	0,87	0,87		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>16,27\17,77</b>	<b>22,08\ 23,78</b>	<b>74,21\ 81,36</b>	<b>574,56</b>	<b>612,69</b>	<b>0,166</b>	<b>0,203</b>	<b>2,37</b>	<b>2,66</b>	<b>121,4</b>	<b>130,65</b>	<b>0,56</b>	<b>0,595</b>	<b>345,3</b>	<b>375,25</b>	<b>302,5</b>	<b>340,15</b>	<b>56,4</b>	<b>65,65</b>	<b>2,2</b>	<b>2,43</b>		
	<b>Обед</b>																									
148	Овощи свежие порциями	1\60	1\100	0,42\0,7	0,06\0,1	1,14\1,9	6,6	11	0,02	0,03	2,1	3,5			0,06	0,1	10,68	17,8	18,18	30,3	8,46	14,1	0,31	0,51		
123	Суп с рыбными консервами (сайра, скумбрия)	1\250	1\300	8,75\ 10,5	11,4\ 13,68	13,47\ 16,17	191,5	229,8	0,09	0,108	7,95	9,54	15	18	0,225	0,27	31,15	37,38	152,52	183,03	34,72	41,67	1,137	1,365		
353\79	Сосиски, сардельки, колбаса вареная отварная	90\5	100\5	9,62\ 10,68	22,82\ 24,55	0,31\ 0,33	245,19	265,09	0,13	0,14	0	0	4	4	0,037	0,41	29,31	32,54	107,67	119,6	14,31	15,9	1,23	1,37		
380	Капуста тушеная	1\150	1\180	3,30\3,96	5,10\6,12	12,15\14,58	108	129,6	0,05	0,054	21,3	25,56	25,65	30,78	0,45	0,54	90,2	108,18	66,45	79,74	34,35	41,22	1,32	1,58		
501	Сок фруктовый	1\200	1\200	1	0,2	20,2	86	86	0,02	0,02	4	4	0	0	0,2	0,2	14	14	14	14	8	8	2,8	2,8		
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,66	32,69	161,7	161,7																		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>28,41\ 32,16</b>	<b>40,24\45,31</b>	<b>79,96\ 85,87</b>	<b>798,99</b>	<b>883,19</b>	<b>0,31</b>	<b>0,352</b>	<b>35,35</b>	<b>42,6</b>	<b>44,65</b>	<b>52,78</b>	<b>0,972</b>	<b>1,52</b>	<b>175,34</b>	<b>209,9</b>	<b>358,82</b>	<b>426,67</b>	<b>99,84</b>	<b>120,89</b>	<b>6,797</b>	<b>7,625</b>		
	<b>Полдник</b>																									
468	Молоко	1\200	1\200	5,8	5	9,6	107	107	0,08	0,1	2,6	3,25	40	50			240	300	180	225	28	35	0,2	0,25		
542	Булочка домашняя	1\100	1\100	7	11,17	46,33	315	315	0,08	0,08			64,67	64,637	1,17	1,17	16,17	16,17	51,33	51,33	9,5	9,5	0,75	0,75		
	фрукты	1\100	1\100	0,4	0,4	9,8	45	45																		
	<b>Итого:</b>			<b>13,2</b>	<b>16,57</b>	<b>65,73</b>	<b>467</b>	<b>467</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>2,6</b>	<b>3,25</b>	<b>104,67</b>	<b>114,64</b>	<b>1,17</b>	<b>1,17</b>	<b>256,17</b>	<b>316,17</b>	<b>231,33</b>	<b>276,33</b>	<b>37,5</b>	<b>44,5</b>	<b>0,95</b>	<b>1</b>		



№ сб.	Наименование блюда	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг							
		с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
	<b>Пятница</b>																							
	<b>Завтрак</b>																							
231	Каша кукурузная молочная	200/5	250/5	5,4/6,75	6,4/8,00	30,40\38,0	200,4	250,5	0,07	0,09	1,3	1,63	39	48,75	0,26	0,32	129,6	162	123,4	154,25	23	38,25	0,95	1,19
502	Какао с молоком и витаминами	1\200	1\200	3,9	3,1	25,16	145	145	0,26	0,26	21,4	21,4	0,35	0,35	2,4	2,4	120,6	120,6	0	0	14	14	0,16	0,16
267	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	63	0,03	0,03	0	0	100,6	100,6	0,2	0,2	22,1	22,1	77,3	77,3	7,8	7,8	1,01	1,01
69	Бутерброд с маслом	45\10	45\10	3,46	8,57	23,26	185,34	185,34	0,02	0,02	0	0	60	60	0,4	0,4	7,6	7,6	17,5	17,5	2,8	10,5	0,28	0,28
	<b>ИТОГО:</b>			<b>17,86\19,21</b>	<b>22,67\ 24,27</b>	<b>79,12\86,72</b>	<b>593,74</b>	<b>643,84</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>22,7</b>	<b>23,03</b>	<b>199,95</b>	<b>209,7</b>	<b>3,26</b>	<b>3,32</b>	<b>279,9</b>	<b>312,3</b>	<b>218,2</b>	<b>249,05</b>	<b>47,6</b>	<b>70,55</b>	<b>2,4</b>	<b>2,64</b>
	<b>Обед</b>																							
157	овощи консервированные отварные	1\60	1\100	2,0\ 3,33	2,0\3,33	3,0\5,0	40	66,67	0,05	0,08	1,2	2	11,4	19	0,15	0,25	11,46	19,1	34,26	57,1	11,34	18,9	0,38	0,64
113	Суп куриный с картофелем	1\250	1\300	7,44\8,93	6,31\7,57	16,67\ 20,00	153,13	183,76	0,13	0,16	11,7	14,04			1,3	1,56	24,73	29,67	79,48	95,37	32,4	38,88	1,27	1,52
350\419	Тефтели из говядины "Ёжики"	90\30	100\50	13,19\ 14,85	13,84\ 15,93	14,23\ 16,58	234,26	269,01	0,05	0,07	0,47	0,78	26,57	32,86	1,73	1,97	50,17	57,19	143,87	162,65	22,87	26,7	1,79	2,06
377	Картофельное пюре	1\150	1\180	3,15\ 3,78	6,0\7,2	9,15\ 10,98	102	122,4	0,12	0,144	3,75	4,5	29,85	35,82	0,15	0,18	38,25	45,9	77,25	92,7	24,6	29,52	0,87	1,04
504	Кисель с витаминами "Витошка"	1\200	1\200	0	0	24	95	95	0,3	0,3	20,1	20,1	0,13	0,13	2,35	2,35	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,66	32,69	161,7	161,7																
	<b>ИТОГО:</b>			<b>31,10\36,21</b>	<b>28,81\34,69</b>	<b>99,74\109,25</b>	<b>786,09</b>	<b>898,54</b>	<b>0,65</b>	<b>0,754</b>	<b>37,22</b>	<b>41,42</b>	<b>67,95</b>	<b>87,81</b>	<b>5,68</b>	<b>6,31</b>	<b>124,61</b>	<b>151,86</b>	<b>334,86</b>	<b>407,82</b>	<b>91,21</b>	<b>114</b>	<b>4,31</b>	<b>5,26</b>
	<b>Полдник</b>																							
459	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,3	0,1	9,5	40	40	0	0	1	1	0	0	0,02	0,02	7,9	7,9	9,1	9,1	5	5	0,87	0,87
56	Бутерброд с вареными колбасами	50\50	50\50	9,33	11,33	25,8	256,67	256,67	0,13	0,13					0,8	0,8	18	18	85,33	85,33	13,67	13,67	1,27	1,27
	Печенье	50	50	3,75	5,9	37,2	218	218																
	<b>ИТОГО:</b>			<b>13,38</b>	<b>17,33</b>	<b>72,5</b>	<b>514,67</b>	<b>514,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>7,9</b>	<b>7,9</b>	<b>9,1</b>	<b>9,1</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,87</b>	<b>0,87</b>



		Понедельник																						
№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг							
		с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
									с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше
	<b>Завтрак</b>																							
230	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	250/5	5,4/6,75	6,2/7,75	25,8/32,25	180,6	225,75	0,1	0,125	1,17	1,46	37	46,25	0,5	0,63	121,6	152	146,8	183,5	27,6	34,5	1,23	1,54
466	Кофейный напиток на сгущ. молоке	1/200	1/200	2,6	3,2	19	115	115	0,02	0,02	0,2	0,2	15,2	15,2	0,08	0,08	105	105	70,7	70,7	11,6	11,6	0,07	0,07
65	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/20	70/10/20	9,97	15,18	36,11	323,19	323,19	0,02	0,02	0,2	0,2	84,4	84,4	0,4	0,4	217,6	217,6	142,8	142,8	14,4	14,4	0,39	0,39
	<b>ИТОГО:</b>			17,97\19,32	24,58\26,13	80,91\87,36	618,79	663,94	0,14	0,165	1,57	1,86	136,6	145,85	0,98	1,11	444,2	474,6	360,3	397	53,6	60,5	1,69	2
	<b>Обед</b>																							
148	Овощи свежие порциями	1\60	1/100	0,42/0,7	0,06/0,1	1,14/1,9	6,6	11	0,02	0,03	2,1	3,5			0,06	0,1	10,68	17,8	18,18	30,3	8,46	14,1	0,31	0,51
114	Суп картофельный с бобовыми	1/250	1/300	6,85\8,22	6,88\8,26	11,37/13,64	134,69	161,63	0,103	0,123	8	9,6	20	24	0,225	0,27	26,8	32,16	67,28	80,73	25,5	30,6	0,97	1,16
348	Тефтели из говядины	1\90	1\100	11,70\13,0	9,0\10,0	6,30\7,00	153	170	0,06	0,07	0	0	0	0	1,22	1,35	10,8	12	97,2	108	13,5	15	1,6	1,78
256	Макароны отварные	1/150	1/180	5,55\6,66	0,45\0,54	29,57\35,48	190,35	232,42	0,06	0,07	0	0	34,32	41,18	0,084	1,01	13,79	16,54	45,38	54,45	8,87	10,64	1,08	1,29
507	Напиток с витаминами "Витошка"	1\200	1\200	0	0	19	80	80	0,3	0,3	20	20	0,12	0,12	2,34	2,34	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,66	32,69	161,7	161,7																
	<b>ИТОГО:</b>			29,84\33,90	17,05\19,56	100,07\109,71	726,34	816,75	0,543	0,593	30,1	33,1	54,44	65,3	3,929	5,07	62,07	78,5	228,04	273,48	56,33	70,34	3,96	4,74
	<b>Полдник</b>																							
468	Молоко	1\200	1\250	5,80\7,25	5,00\6,25	9,60\12,0	107	133,75	0,08	0,1	2,6	3,25	40	50			240	300	180	225	28	35	0,2	0,25



№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг							
		с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
<b>Вторник</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
140	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	1/300	7,15/ 8,58	6,33/ 7,59	23,55/ 28,26	179,75	215,7	0,1	0,11	1,13	1,35	48,4	58,08	0,33	0,39	203,3	243,96	171,55	205,86	25,4	30,48	0,6	0,72
267	Яйцо варёное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	63	0,03	0,03	0	0	100,6	100,6	0,2	0,2	22,1	22,1	77,3	77,3	7,8	7,8	1,01	1,01
457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,32	38	38									5,1	5,1	7,7	7,7	4,2	4,2	0,82	0,82
69	Бутерброд с маслом	45\10	45\10	3,46	8,57	23,26	185,34	185,34	0,02	0,02	0	0	60	60	0,4	0,4	7,6	7,6	17,5	17,5	2,8	10,5	0,28	0,28
ИТОГО:				15,91/ 17,34	19,67/ 20,86	56,43/ 61,14	466,09	502,04	0,15	0,16	1,13	1,35	209	218,68	0,93	0,99	238,1	278,76	274,05	308,36	40,2	52,98	2,71	2,83
<b>Обед</b>																								
1	Салат из капусты белокочанной	1\60	1\100	0,84\ 1,40	3,60\ 6,00	4,98\ 8,30	55,8	93	0,01	0,02	10,2	17	0	0	1,68	2,8	23,4	39	16,8	28	9,6	16	0,31	0,52
124	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\35	300\35	16,42\ 19,70	13,82\ 16,58	15,12\ 18,14	250,43	300,52	0,143	0,171	10,45	12,54	7,1	8,52	1,45	1,74	28,65	34,38	146,28	175,53	38,08	45,69	2,27	2,72
366	Курица отварная (бедро или голень)	1\90	1\100	21,38/ 23,75	15,75/ 17,5	0	227,25	252,5	0,3	0,37	1,35	1,5	36	40	0	0	32,63	36,25	147,38	163,75	18	20	1,53	1,7
205	Рис отварной	1/150	1/180	3,6/4,32	4,8/5,76	37,8/ 45,36	208,8	250,56	0,03	0,036	0	0	24	28,8	0,27	0,32	6,9	8,28	79,95	95,94	26,1	31,32	0,02	0,03
494	Компот из сушёных плодов (изюм)	1/200	1/200	0,3	0,01	17,5	72	72			0,1	0,1	0	0	0,1	0,1	16,4	16,4	10,7	10,7	4,3	4,3	0,9	0,9
ИТОГО:				47,86\ 54,79	38,64\ 46,51	108,09\ 118,97	975,98	1130,28	0,483	0,597	22,1	31,14	67,1	77,32	3,5	4,96	107,98	134,31	401,11	473,92	96,08	117,31	5,03	5,87
<b>Полдник</b>																								
470	Напиток кисломолочный (кефир, йогурт, снежок)	1/200	1\250	5,80\7,25	5,0\ 6,25	8,00\10,00	101	126,25	0,08	0,1	1,4	1,75	40,1	50,13			240,8	301	180,6	226,2	28,1	35,13	0,2	0,25
ИТОГО:				7,5 13,3\ 14,75	11,88 16,88\ 18,13	74,4 82,4\84,4	436	436	0,08	0,1	1,4	1,75	40,1	50,13	0	0	240,8	301	180,6	226,2	28,1	35,13	0,2	0,25



№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг							
		с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
																	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше
Среда																								
Завтрак																								
226	Каша "Дружба" молочная с маслом	200\5	250\5	5,2\6,5	6,6\8,25	27,6\ 34,5	190,6	238,25	0,09	0,11	1,32	1,65	39,4	49,25	0,14	0,18	130	162,5	140	175	30,6	38,25	0,44	0,55
502	Какао с молоком и витаминами	1\200	1\200	3,9	3,1	25,16	145	145	0,26	0,26	21,4	21,4	0,35	0,35	2,4	2,4	120,6	120,6	0	0	14	14	0,16	0,16
65	Бутерброд с маслом и сыром	70\10\20	70\10\20	9,97	15,18	36,11	323,19	323,19	0,02	0,02	0,2	0,2	84,4	84,4	0,4	0,4	217,6	217,6	142,8	142,8	14,4	14,4	0,39	0,39
ИТОГО:				19,07\ 20,37	24,88\ 26,53	88,87\ 95,77	658,79	706,44	0,37	0,39	22,92	23,25	124,15	134	2,94	2,98	468,2	500,7	282,8	317,8	59	66,65	0,99	1,1
Обед																								
157	овощи консервированные отварные	1\60	1\100	2,0\ 3,33	2,0\3,33	3,0\5,0	40	66,67	0,05	0,08	1,2	2	11,4	19	0,15	0,25	11,46	19,1	34,26	57,1	11,34	18,9	0,38	0,64
104\ 433	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250\10	300\10	7,54\ 9,05	10,24\ 12,29	6,58\ 7,90	148,75	178,5	0,06	0,08	12,41	15,03	32,16	41,9	2,49	3,08	54,94	66,01	86,29	112,28	26,16	32,62	1,16	1,49
295\ 419	Рыба отварная, соус томатный	90\50	100\50	16,76\ 18,58	2,27\ 2,34	3,0\ 3,09	99,95	108,15	0,07	0,08	2,22	2,38	17,2	18	1,1	1,21	31,33	34,33	183,86	203,36	24,54	26,84	0,7	0,76
377	Картофельное пюре	1\150	1\180	3,15\ 3,78	6,0\7,2	9,15\ 10,98	102	122,4	0,12	0,144	3,75	4,5	29,85	35,82	0,15	0,18	38,25	45,9	77,25	92,7	24,6	29,52	0,87	1,04
486	Компот из свежих плодов и ягод	1\200	1\200	0,1	0,1	11,1	46	46	0,01	0,01	0,6	0,6	0	0	0,04	0,04	3,4	3,4	2,1	2,1	1,7	1,7	0,46	0,46
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,66	32,69	161,7	161,7																
	фрукты	1\150	1\150	2,25	0,15	31,5	133,5	133,5																
ИТОГО:				37,13\ 42,41	21,42\ 26,07	97,03\ 102,26	731,9	816,92	0,31	0,394	20,18	24,51	90,61	114,72	3,93	4,76	139,38	168,74	383,76	467,54	88,34	109,58	3,57	4,39
Полдник																								
459	Чай с лимоном	200\7	250\7	0,30\0,38	0,10\0,13	9,5\11,88	40	50	0	0	1	1,25	0	0	0,02	0,03	7,9	9,88	9,1	11,38	5	6,25	0,87	1,09
540	Шаньги с картофелем	1\100	1\100	9,67	9	45,5	301,67	301,67	0,15	0,15	2,17	2,17	54	54	1,17	1,17	69,67	69,97	120,5	120,5	27,33	27,33	1,27	1,27
ИТОГО:				9,97\ 10,05	9,10\ 9,13	55,0\ 57,38	341,67	351,67	0,15	0,15	3,17	3,42	54	54	1,19	1,2	77,57	79,85	129,6	131,88	32,33	33,58	2,14	2,36



№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		Б	Ж	У	ккал		витамины, мг								минеральные вещества, мг							
		с 7 до 11 лет	с 11 до и старше				с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
																	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше	с 7 до 11 лет	с 11 до и старше
<b>Четверг</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
220	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	250/5	7,2/9,0	6,6/8,25	32,8/41,0	219,4	274,25	0,118	0,147	1,26	1,575	38,6	48,25	0,7	0,875	154	192,5	238,2	297,75	35,4	44,25	0,904	1,13
459	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,1	9,5	40	40	0	0	1	1	0	0	0,02	0,02	7,9	7,9	9,1	9,1	5	5	0,87	0,87
267	Яйцо варёное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	63	0,03	0,03	0	0	100,6	100,6	0,2	0,2	22,1	22,1	77,3	77,3	7,8	7,8	1,01	1,01
69	Бутерброд с маслом	45/10	45/10	3,46	8,57	23,26	185,34	185,34	0,02	0,02	0	0	60	60	0,4	0,4	7,6	7,6	17,5	17,5	2,8	10,5	0,28	0,28
ИТОГО:				16,06/ 17,86	19,87/ 21,52	65,86/ 74,06	507,74	562,59	0,168	0,197	2,26	2,575	199,2	208,85	1,32	1,495	191,6	230,1	342,1	401,65	51	67,55	3,064	3,29
<b>Обед</b>																								
149	Овощи консервированные (порциями)	1/60	1/100	0,48/ 0,80	0,06/ 0,10	1,02/ 1,70	6,6	11	0,01	0,02	1,5	2,5	0	0	0,06	0,1	13,92	23,2	14,52	24,2	8,46	14,1	0,36	0,6
98\433	Свекольник со сметаной	250/10	300/10	8,01/ 9,61	10,49/ 12,59	11,53/ 13,84	172,5	207	0,06	0,08	8,16	9,78	12,67	12,67	2,44	2,92	51,46	59,64	73,01	86,23	31,11	37,11	1,55	1,86
328	Жаркое-по домашнему	1/250	1/300	21,74/ 26,09	17,39/ 20,87	26,09/ 31,3	347,83	417,39	0,25	0,3	14,13	16,96	76,25	91,5	4,13	4,96	40,22	48,26	264,13	316,96	66,3	79,57	4,26	5,11
501	Сок фруктовый	1/200	1/200	1	0,2	20,2	86	86	0,02	0,02	4	4	0	0	0,2	0,2	14	14	14	14	8	8	2,8	2,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	2/30	5,32	0,66	32,69	161,7	161,7																
ИТОГО:				36,55/ 42,23	28,8/ 34,42	91,53/ 99,73	774,63	883,09	0,34	0,42	27,79	33,24	88,92	104,17	6,83	8,18	119,6	145,1	365,66	441,39	113,87	138,78	8,97	10,37
<b>Полдник</b>																								
460	Чай с молоком	1/200	1/250	1,60/ 2,0	1,3/ 1,63	11,5/ 14,38	64	80	0,02	0,03	0,3	0,38	9,5	11,88	0	0	59,1	73,88	45,9	57,38	10,5	13,13	0,87	1,09
542	Булочка домашняя	1/100	1/100	7	11,17	46,33	315	315	0,08	0,08			64,67	64,67	1,17	1,17	16,17	16,17	51,33	51,33	9,5	9,5	0,75	0,75
ИТОГО:				8,60/ 9,00	12,47/ 12,80	57,83/ 60,71	379	395	0,1	0,11	0,3	0,38	74,17	76,55	1,17	1,17	75,27	90,05	97,23	108,71	20	22,63	1,62	1,84





*Дополнительно в питании будут использованы:*

*свежие овощи, фрукты, кондитерские изделия (печения, пряники, вафли)*

*Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов (на 100 г. продукта)*

<i>Продукты</i>	<i>Б.</i>	<i>Ж.</i>	<i>У.</i>	<i>ккал.</i>
<i>Бананы</i>	<i>1,5</i>	<i>0,1</i>	<i>21</i>	<i>89</i>
<i>Груши</i>	<i>0,4</i>	<i>0,3</i>	<i>9,5</i>	<i>42</i>
<i>Яблоки</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>45</i>
<i>Апельсин</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>40</i>
<i>Мандарин</i>	<i>0,8</i>	<i>0,3</i>	<i>8,1</i>	<i>40</i>
<i>Печенье сахарное</i>	<i>7,5</i>	<i>11,8</i>	<i>74,4</i>	<i>436</i>
<i>Печенье затяжное</i>	<i>8,3</i>	<i>8,8</i>	<i>75,6</i>	<i>418</i>
<i>Печенье сдобное</i>	<i>10,4</i>	<i>5,2</i>	<i>78,6</i>	<i>458</i>
<i>Вафли</i>	<i>3,2</i>	<i>2,8</i>	<i>80,1</i>	<i>350</i>
<i>Пряники</i>	<i>4,8</i>	<i>2,8</i>	<i>77,7</i>	<i>350</i>

*Для расчёта меню были использованы: "единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений."  
(Пермь 2018 г., )*