



**Примерное 10-ти дневное меню в столовой**

**MAOY "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"**

**на 2023-2024 учебный год**

**Возрастная категория:** 7-11 лет (горячий обед)

**Длительность пребывания детей в школе:** до 6 часов

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи             | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |              | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |   |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А             | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |              |
| <b>Неделя I день 1</b> |   |              |                  |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |              |              |              |
| Обед                   | Соленый огурец порционный                           | 60           | 0.5              | 0.06         | 1.02          | 7.8                     | 0.02          | 3.01         | 0             | 0.06        | 13.8                      | 14.4          | 8.4          | 0.36         | 107          |
|                        | Уха с перловой крупой                               | 200          | 6                | 5.79         | 12.84         | 133                     | 0.08          | 6.32         | 0.024         | 0.6         | 51                        | 132.6         | 38.6         | 1            | 151          |
|                        | Котлета из мяса говядины                            | 90           | 10.09            | 14.06        | 12.9          | 230                     | 0.08          | 0            | 0.04          | 0.4         | 35                        | 166           | 23.4         | 2.5          | 381          |
|                        | Каша гречневая вязкая                               | 150          | 6.02             | 6            | 37.11         | 246                     | 0.2           | 0            | 0.04          | 0.61        | 14.26                     | 202           | 136.4        | 4.5          | 237          |
|                        | Соус томатный                                       | 30           | 0.8              | 0.7          | 2.7           | 21.3                    | 0.01          | 0.8          | 8             | 0.5         | 2                         | 0             | 4            | 0.5          | 587          |
|                        | Чай с сахаром и лимоном                             | 200/15/8     | 0.1              | 0            | 15.2          | 61                      | 0             | 2.8          | 0             | 0           | 14.2                      | 4             | 2            | 0.4          | 494          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшен                        | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0             | 0.3         | 3                         | 19.5          | 4.2          | 0.33         |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0             | 0           | 10.5                      | 47.4          | 14.1         | 1.17         |              |
| <b>ИТОГО</b>           |   | <b>813</b>   | <b>26.91</b>     | <b>27.21</b> | <b>105.67</b> | <b>819.3</b>            | <b>0.47</b>   | <b>12.93</b> | <b>8.104</b>  | <b>2.47</b> | <b>143.76</b>             | <b>585.9</b>  | <b>231.1</b> | <b>10.76</b> |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |   | <b>813</b>   | <b>53.32</b>     | <b>54.36</b> | <b>210.32</b> | <b>1630.8</b>           | <b>0.92</b>   | <b>22.85</b> | <b>16.208</b> | <b>4.88</b> | <b>273.72</b>             | <b>1157.4</b> | <b>453.8</b> | <b>21.16</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи             | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |             |            | Минеральные вещества (мг) |              |             |            | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|
|                        |   |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А           | Е          | Са                        | Р            | Mg          | Fe         |              |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |   |              |                  |              |               |                         |               |              |             |            |                           |              |             |            |              |
| <b>Обед</b>            | Салат из свеклы                                     | 60           | 0.9              | 3.31         | 5.06          | 56.3                    | 0.01          | 3.4          | 0           | 1.38       | 19.8                      | 22.9         | 11.4        | 0.8        | 50           |
|                        | Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной | 200          | 1.28             | 6.8          | 8.98          | 82.6                    | 0.03          | 14.7         | 0           | 1.9        | 32.2                      | 29           | 14          | 0.5        | 140          |
|                        | Тефтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе  | 100          | 12.01            | 12.9         | 16.1          | 185                     | 0.03          | 0.26         | 0.02        | 0.02       | 36                        | 62           | 14          | 3.6        | 462          |
|                        | Макаронные изделия отварые                          | 150          | 5.7              | 3.67         | 33            | 187                     | 0.06          | 0.01         | 0           | 0.8        | 5.7                       | 35.7         | 8.1         | 0.8        | 291          |
|                        | Витаминизированный напиток                          | 200          | 0                | 0            | 18.4          | 74                      | 0.06          | 30           | 0.5         | 0          | 0                         | 0            | 0           | 0          | 617          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшен                        | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0           | 0.3        | 3                         | 19.5         | 4.2         | 0.33       |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0           | 0          | 10.5                      | 47.4         | 14.1        | 1.17       |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>  | <b>770</b>   | <b>23.29</b>     | <b>27.28</b> | <b>105.44</b> | <b>705.1</b>            | <b>0.27</b>   | <b>48.37</b> | <b>0.52</b> | <b>4.4</b> | <b>107.2</b>              | <b>216.5</b> | <b>65.8</b> | <b>7.2</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>770</b>   | <b>23.29</b>     | <b>27.28</b> | <b>105.44</b> | <b>705.1</b>            | <b>0.27</b>   | <b>48.37</b> | <b>0.52</b> | <b>4.4</b> | <b>107.2</b>              | <b>216.5</b> | <b>65.8</b> | <b>7.2</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи             | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |          |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             | № тех. карты |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|----------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                        |                                       |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А        | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |              |
| <b>Неделя I день 3</b> |                                       |              |                  |              |               |                         |               |              |          |             |                           |              |              |             |              |
| <b>Обед</b>            | Банан                                 | 100          | 1.5              | 0.8          | 21            | 96                      | 0.04          | 10           | 0        | 0.4         | 8                         | 28           | 42           | 0.6         | 112          |
|                        | Борщ "Белорусский" с курой и сметаной | 200          | 1.7              | 8.05         | 11.64         | 90                      | 0.044         | 7.96         | 0        | 1.94        | 21                        | 53.6         | 15.6         | 0.58        | 154          |
|                        | Жаркое по -домашнему                  | 250          | 19.8             | 15.2         | 27            | 312.5                   | 0.123         | 6.7          | 0        | 3.09        | 30                        | 205          | 42           | 3.86        | 482          |
|                        | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0.5              | 0            | 27            | 110                     | 0.01          | 0.5          | 0        | 0           | 28                        | 19           | 7            | 1.5         | 508          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшен          | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0        | 0.3         | 3                         | 19.5         | 4.2          | 0.33        |              |
|                        | минеральной смесью                    | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0        | 0           | 10.5                      | 47.4         | 14.1         | 1.17        |              |
| <b>ИТОГО</b>           |                                       | <b>810</b>   | <b>26.9</b>      | <b>24.65</b> | <b>110.54</b> | <b>728.7</b>            | <b>0.297</b>  | <b>25.16</b> | <b>0</b> | <b>5.73</b> | <b>100.5</b>              | <b>372.5</b> | <b>124.9</b> | <b>8.04</b> |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |                                       | <b>810</b>   | <b>26.9</b>      | <b>24.65</b> | <b>110.54</b> | <b>728.7</b>            | <b>0.297</b>  | <b>25.16</b> | <b>0</b> | <b>5.73</b> | <b>100.5</b>              | <b>372.5</b> | <b>124.9</b> | <b>8.04</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи             | Наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | № тех. карты |
|------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|                        |  |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С             | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg            | Fe          |              |
| <b>Неделя I день 4</b> |  |              |                  |              |               |                         |               |               |              |             |                           |              |               |             |              |
| Обед                   | Салат из моркови                                     | 60           | 0.6              | 6.08         | 5.48          | 82.8                    | 0.01          | 1.92          | 0            | 2.8         | 14.4                      | 29.5         | 19.8          | 0.36        | 7            |
|                        | Суп Крестьянский с крупой и курой                    | 200          | 6.6              | 4.08         | 15.6          | 90                      | 0.04          | 7.96          | 0            | 1.94        | 21                        | 27.2         | 15.6          | 0.58        | 154          |
|                        | Гуляш из филе цыпленка-бройлера                      | 90           | 8.98             | 7.5          | 18.7          | 125                     | 0.05          | 0.781         | 0.033        | 0.55        | 40.24                     | 97           | 19.08         | 0.88        | 437          |
|                        | Рис припущенный                                      | 150          | 3.9              | 6.05         | 36.9          | 198.34                  | 0.11          | 0             | 0.04         | 0.27        | 19.277                    | 275.3        | 87.34         | 2.05        | 415          |
|                        | Сок в ассортименте                                   | 200          | 1                | 0.2          | 0.2           | 92                      | 0.002         | 4             | 0            | 0           | 14                        | 0            | 0             | 2.8         | 518          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшени                        | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0             | 0            | 0.3         | 3                         | 19.5         | 4.2           | 0.33        |              |
|                        | Хлеб ржаной пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0             | 0            | 0           | 10.5                      | 47.4         | 14.1          | 1.17        |              |
|                        |  |              |                  |              |               |                         |               |               |              |             |                           |              |               |             |              |
|                        | <i>с 1 марта Огурец свежий</i>                       | <i>60</i>    | <i>0.66</i>      | <i>0.12</i>  | <i>6</i>      | <i>14.45</i>            | <i>0.036</i>  | <i>15</i>     | <i>0</i>     | <i>0.42</i> | <i>8.43</i>               | <i>15.6</i>  | <i>12</i>     | <i>0.54</i> | <i>106</i>   |
|                        | <i>ИТОГО с 1 марта</i>                               | <i>760</i>   | <i>24.54</i>     | <i>18.55</i> | <i>101.3</i>  | <i>639.99</i>           | <i>0.318</i>  | <i>27.74</i>  | <i>0.07</i>  | <i>3.48</i> | <i>116</i>                | <i>482</i>   | <i>152</i>    | <i>8.35</i> |              |
|                        | <i>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</i>                        | <i>760</i>   | <i>24.54</i>     | <i>18.55</i> | <i>101.3</i>  | <i>639.99</i>           | <i>0.318</i>  | <i>27.74</i>  | <i>0.07</i>  | <i>3.48</i> | <i>116</i>                | <i>482</i>   | <i>152</i>    | <i>8.35</i> |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>   | <b>760</b>   | <b>24.48</b>     | <b>24.51</b> | <b>100.78</b> | <b>708.34</b>           | <b>0.292</b>  | <b>14.661</b> | <b>0.073</b> | <b>5.86</b> | <b>122.417</b>            | <b>495.9</b> | <b>160.12</b> | <b>8.17</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                  | <b>700</b>   | <b>24.48</b>     | <b>24.51</b> | <b>100.78</b> | <b>708.34</b>           | <b>0.292</b>  | <b>14.661</b> | <b>0.073</b> | <b>5.86</b> | <b>122.417</b>            | <b>495.9</b> | <b>160.12</b> | <b>8.17</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              | № тех. карты |
|-------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                               |   |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р            | Mg           | Fe           |              |
| <b>Неделя 1 день 5</b>        |   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |              |              |              |              |
| Обед                          | Салат капустный                                     | 60           | 1.26             | 6.06         | 6.36          | 82.8                    | 0.024         | 9.24         | 0            | 2.76         | 18                        | 17.4         | 10.8         | 0.54         | 1            |
|                               | Суп с макаронными изделиями с курой                 | 200          | 2.06             | 2.22         | 18.05         | 99.6                    | 0.06          | 4.86         | 0            | 1.14         | 10.8                      | 42.4         | 15.8         | 0.66         | 158          |
|                               | Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе            | 100          | 14.09            | 9.21         | 18.05         | 195                     | 0.12          | 1.16         | 0.14         | 2.6          | 40                        | 74           | 16           | 88           | 332          |
|                               | Пюре картофельное                                   | 150          | 3.15             | 6.6          | 16.35         | 138                     | 0.135         | 5.1          | 0.045        | 0.015        | 39                        | 85.5         | 28.5         | 1.05         | 429          |
|                               | Витаминизированный напиток                          | 200          | 0                | 0            | 18.4          | 74                      | 0.06          | 30           | 0.5          | 0            | 0                         | 0            | 0            | 0            | 617          |
|                               | Хлеб витаминизированный пшени                       | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0            | 0.3          | 3                         | 19.5         | 4.2          | 0.33         |              |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0            | 0            | 10.5                      | 47.4         | 14.1         | 1.17         |              |
|                               |   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |              |              |              |              |
|                               | <i>с 1 марта Салат из квашенной капусты</i>         | 60           | 0.96             | 4.08         | 1.8           | 65.6                    | 0.012         | 11.38        | 0            | 2.7          | 25.9                      | 19.2         | 9.03         | 0.36         | 48           |
|                               | <b>ИТОГО с 1 марта</b>                              | <b>770</b>   | <b>21.6</b>      | <b>20.49</b> | <b>78.5</b>   | <b>592.8</b>            | <b>0.407</b>  | <b>47.64</b> | <b>0.685</b> | <b>5.615</b> | <b>118.4</b>              | <b>245.6</b> | <b>71.83</b> | <b>90.91</b> |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b> | <b>770</b>  | <b>21.6</b>  | <b>20.49</b>     | <b>78.5</b>  | <b>592.8</b>  | <b>0.407</b>            | <b>47.64</b>  | <b>0.685</b> | <b>5.615</b> | <b>118.4</b> | <b>245.6</b>              | <b>71.83</b> | <b>90.91</b> |              |              |
|                               | <b>ИТОГО</b>  | <b>770</b>   | <b>23.96</b>     | <b>24.69</b> | <b>101.11</b> | <b>709.6</b>            | <b>0.479</b>  | <b>50.36</b> | <b>0.685</b> | <b>6.815</b> | <b>121.3</b>              | <b>286.2</b> | <b>89.4</b>  | <b>91.75</b> |              |
|                               | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>770</b>   | <b>23.96</b>     | <b>24.69</b> | <b>101.11</b> | <b>709.6</b>            | <b>0.479</b>  | <b>50.36</b> | <b>0.685</b> | <b>6.815</b> | <b>121.3</b>              | <b>286.2</b> | <b>89.4</b>  | <b>91.75</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи             | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |              |             |            | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|
|                        |   |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р            | Mg          | Fe         |              |
| <b>Неделя 2 день 6</b> |   |              |                  |              |               |                         |               |              |             |             |                           |              |             |            |              |
| <b>Обед</b>            | Огурец соленый порционный                           | 60           | 0.5              | 0.06         | 1.02          | 7.8                     | 0.02          | 3.01         | 0           | 0.06        | 13.8                      | 14.4         | 8.4         | 0.36       | 107          |
|                        | Суп картоф с бобовыми и курой                       | 200          | 2.84             | 4.9          | 12.1          | 86.4                    | 0.15          | 6.9          | 0.03        | 0.18        | 15.2                      | 52.6         | 20.4        | 0.74       | 144          |
|                        | Котлета из мяса говядины                            | 90           | 10.09            | 14.06        | 12.9          | 230                     | 0.08          | 0            | 0.04        | 0.4         | 35                        | 166          | 23.4        | 2.5        | 381          |
|                        | Макаронные изделия отварные                         | 150          | 5.7              | 3.67         | 33            | 187                     | 0.06          | 0.01         | 0           | 0.8         | 5.7                       | 35.7         | 8.1         | 0.8        | 291          |
|                        | Чай с сахаром и лимоном                             | 200/15/8     | 0.1              | 0            | 15.2          | 61                      | 0             | 2.8          | 0           | 0           | 14.2                      | 4            | 2           | 0.4        | 494          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшен                        | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0           | 0.3         | 3                         | 19.5         | 4.2         | 0.33       |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0           | 0           | 10.5                      | 47.4         | 14.1        | 1.17       |              |
|                        | Соус томатный                                       | 30           | 0.8              | 0.7          | 2.7           | 21.3                    | 0.01          | 0.8          | 8           | 0.5         | 2                         | 0            | 4           | 0.5        | 587          |
| <b>ИТОГО</b>           |   | <b>813</b>   | <b>23.43</b>     | <b>23.99</b> | <b>100.82</b> | <b>713.7</b>            | <b>0.4</b>    | <b>13.52</b> | <b>8.07</b> | <b>2.24</b> | <b>99.4</b>               | <b>339.6</b> | <b>84.6</b> | <b>6.8</b> |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |   | <b>813</b>   | <b>23.43</b>     | <b>23.99</b> | <b>100.82</b> | <b>713.7</b>            | <b>0.4</b>    | <b>13.52</b> | <b>8.07</b> | <b>2.24</b> | <b>99.4</b>               | <b>339.6</b> | <b>84.6</b> | <b>6.8</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи             | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |            |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                        |   |              | Б                | Ж            | У            |                         | В1            | С            | А          | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |              |
| <b>Неделя 2 день 7</b> |   |              |                  |              |              |                         |               |              |            |             |                           |              |              |             |              |
| <b>Обед</b>            | Булочка в ассортименте                              | 60           | 9.8              | 13.6         | 18.9         | 321                     | 0.02          | 0.1          | 0.15       | 0.7         | 79                        | 12           | 14           | 0.5         |              |
|                        | Рассольник Ленинградский с курой и сметаной         | 200          | 4.6              | 4.2          | 19.9         | 97                      | 0.07          | 6.14         | 0          | 1.88        | 12.4                      | 50.4         | 21           | 0.74        | 132          |
|                        | Капуста тушеная с мясом                             | 250          | 5.55             | 5.44         | 24           | 94.5                    | 0.06          | 25.5         | 0.05       | 1.11        | 91                        | 7.5          | 63           | 1.5         | 423          |
|                        | Витаминизированный напиток                          | 200          | 0                | 0            | 18.4         | 74                      | 0.06          | 30           | 0.5        | 0           | 0                         | 0            | 0            | 0           | 617          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшен                        | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7         | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0          | 0.3         | 3                         | 19.5         | 4.2          | 0.33        |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2         | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0          | 0           | 10.5                      | 47.4         | 14.1         | 1.17        |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>  | <b>770</b>   | <b>23.35</b>     | <b>23.84</b> | <b>105.1</b> | <b>706.7</b>            | <b>0.29</b>   | <b>61.74</b> | <b>0.7</b> | <b>3.99</b> | <b>195.9</b>              | <b>136.8</b> | <b>116.3</b> | <b>4.24</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>770</b>   | <b>23.35</b>     | <b>23.84</b> | <b>105.1</b> | <b>706.7</b>            | <b>0.29</b>   | <b>61.74</b> | <b>0.7</b> | <b>3.99</b> | <b>195.9</b>              | <b>136.8</b> | <b>116.3</b> | <b>4.24</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи             | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |          |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|----------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|                        |   |              | Б                | Ж            | У            |                         | В1            | С            | А        | Е           | Са                        | Р            | Mg            | Fe          |              |
| <b>Неделя 2 день 8</b> |   |              |                  |              |              |                         |               |              |          |             |                           |              |               |             |              |
| Обед                   | Салат из моркови                                    | 60           | 0.6              | 6.08         | 5.48         | 82.8                    | 0.01          | 1.92         | 0        | 2.8         | 14.4                      | 29.5         | 19.8          | 0.36        | 7            |
|                        | Борщ с капустой, картофелем и сметаной              | 200          | 1.46             | 4            | 8.52         | 76                      | 0.03          | 8.24         | 0        | 1.95        | 27.6                      | 42.4         | 21            | 0.96        | 128          |
|                        | Плов из филе цыпленка - бройлера                    | 250          | 20.53            | 14.51        | 36.6         | 343.8                   | 0.123         | 6.8          | 0        | 3.09        | 30.5                      | 205          | 42.47         | 3.86        | 492          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшен                        | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7         | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0        | 0.3         | 3                         | 19.5         | 4.2           | 0.33        |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2         | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0        | 0           | 10.5                      | 47.4         | 14.1          | 1.17        |              |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                         | 200          | 0.5              | 0            | 27           | 110                     | 0.01          | 0.5          | 0        | 0           | 28                        | 19           | 7             | 1.5         | 508          |
|                        | <b>ИТОГО</b>  | <b>770</b>   | <b>26.49</b>     | <b>25.19</b> | <b>101.5</b> | <b>732.8</b>            | <b>0.253</b>  | <b>17.46</b> | <b>0</b> | <b>8.14</b> | <b>114</b>                | <b>362.8</b> | <b>108.57</b> | <b>8.18</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>770</b>   | <b>26.49</b>     | <b>25.19</b> | <b>101.5</b> | <b>732.8</b>            | <b>0.253</b>  | <b>17.46</b> | <b>0</b> | <b>8.14</b> | <b>114</b>                | <b>362.8</b> | <b>108.57</b> | <b>8.18</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи             | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |              | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |   |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe           |              |
| <b>Неделя 2 день 9</b> |   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |             |                           |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>            | Яблоко  | 100          | 0.4              | 0.4          | 9.8           | 47                      | 0.03          | 10           | 0            | 0.2         | 16                        | 11           | 9            | 2.2          | 112          |
|                        | Суп с макаронными изделиями с курой                 | 200          | 2.06             | 2.22         | 18.05         | 99.6                    | 0.06          | 4.86         | 0            | 1.14        | 10.8                      | 42.4         | 15.8         | 0.66         | 158          |
|                        | Котлета из филе цыпленка-бройлера                   | 90           | 4.9              | 15.6         | 6.9           | 167.4                   | 0.108         | 7.5          | 0.027        | 0.62        | 50.9                      | 99           | 32           | 2.47         | 412          |
|                        | Горошница   | 150          | 15.5             | 5.9          | 34.5          | 245                     | 0.32          | 0            | 0.01         | 0           | 98                        | 285          | 99           | 3.5          | 418          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшен                        | 30           | 2.6              | 0.24         | 13.7          | 65.9                    | 0.03          | 0            | 0            | 0.3         | 3                         | 19.5         | 4.2          | 0.33         |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36         | 10.2          | 54.3                    | 0.05          | 0            | 0            | 0           | 10.5                      | 47.4         | 14.1         | 1.17         |              |
|                        | Компот из свежих ягод                               | 200          | 0.5              | 0.2          | 23.1          | 96                      | 0.02          | 4.3          | 0            | 0.2         | 22                        | 16           | 14           | 1.1          | 507          |
| <b>ИТОГО</b>           |   | <b>800</b>   | <b>26.76</b>     | <b>24.92</b> | <b>116.25</b> | <b>775.2</b>            | <b>0.618</b>  | <b>26.66</b> | <b>0.037</b> | <b>2.46</b> | <b>211.2</b>              | <b>520.3</b> | <b>188.1</b> | <b>11.43</b> |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |   | <b>800</b>   | <b>26.76</b>     | <b>24.92</b> | <b>116.25</b> | <b>775.2</b>            | <b>0.618</b>  | <b>26.66</b> | <b>0.037</b> | <b>2.46</b> | <b>211.2</b>              | <b>520.3</b> | <b>188.1</b> | <b>11.43</b> |              |

## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи                        | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |                |              | № тех. карты |
|-----------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
|                                   |   |              | Б                | Ж             | У              |                         | В1            | С             | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg             | Fe           |              |
| <b>Неделя 2 день 10</b>           |   |              |                  |               |                |                         |               |               |              |              |                           |               |                |              |              |
| Обед                              | Салат из капусты                                    | 60           | 1.26             | 6.06          | 6.36           | 82.8                    | 0.024         | 9.24          | 0            | 2.76         | 18                        | 17.4          | 10.8           | 0.54         | 1            |
|                                   | Солянка дамашняя, сметана                           | 200          | 3.6              | 8.9           | 28.6           | 189.9                   | 0.05          | 10.8          | 0            | 2.4          | 29.73                     | 43.1          | 26             | 1.2          | 157          |
|                                   | Пюре картофельное                                   | 150          | 3.15             | 6.6           | 16.35          | 138                     | 0.135         | 5.1           | 0.045        | 0.015        | 39                        | 85.5          | 28.5           | 1.05         | 429          |
|                                   | Котлета рыбная                                      | 90           | 12.51            | 1.89          | 8.1            | 101                     | 0.63          | 0.36          | 0.01         | 0.9          | 31.5                      | 144           | 20.7           | 0.54         | 345          |
|                                   | Витаминизированный напиток                          | 200          | 0                | 0             | 18.4           | 74                      | 0.06          | 30            | 0.5          | 0            | 0                         | 0             | 0              | 0            | 617          |
|                                   | Хлеб витаминизированный пшен                        | 30           | 2.6              | 0.24          | 13.7           | 65.9                    | 0.03          | 0             | 0            | 0.3          | 3                         | 19.5          | 4.2            | 0.33         |              |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30           | 0.8              | 0.36          | 10.2           | 54.3                    | 0.05          | 0             | 0            | 0            | 10.5                      | 47.4          | 14.1           | 1.17         |              |
| <b>ИТОГО</b>                      |   | <b>760</b>   | <b>23.92</b>     | <b>24.05</b>  | <b>101.71</b>  | <b>705.9</b>            | <b>0.979</b>  | <b>55.5</b>   | <b>0.555</b> | <b>6.375</b> | <b>131.73</b>             | <b>356.9</b>  | <b>104.3</b>   | <b>4.83</b>  |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>               |   | <b>760</b>   | <b>23.92</b>     | <b>24.05</b>  | <b>101.71</b>  | <b>705.9</b>            | <b>0.979</b>  | <b>55.5</b>   | <b>0.555</b> | <b>6.375</b> | <b>131.73</b>             | <b>356.9</b>  | <b>104.3</b>   | <b>4.83</b>  |              |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> |   | <b>777.6</b> | <b>27.59</b>     | <b>27.748</b> | <b>115.357</b> | <b>811.684</b>          | <b>0.4798</b> | <b>33.628</b> | <b>2.685</b> | <b>5.089</b> | <b>147.74</b>             | <b>424.49</b> | <b>149.589</b> | <b>17.18</b> |              |