



*ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ*

# *МЕНЮ*

*и пищевая ценность приготовляемых блюд*

*2025-26 учебного года*

*сезон осень-зима*

*Возрастная категория 6 - 11 лет.*

День первый  
 Неделя первая  
 Сезон осенне-зимний  
 Возраст 6 - 11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества |       |       |      |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|-------|-------|------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж      | У       |                                   | В1            | С     | А     | Са                   | Р     | Mg    | Fe   |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
| 384            | Каша молочная манная              | 30/10/200       | 10,3                 | 17,01  | 1,6     | 200                               | 0,06          | 0,11  | 32    | 54                   | 123   | 11    | 2,1  |
| 943            | Компот из сухофруктов             | 1/200           | 0,2                  | 0      | 15,01   | 56,85                             | 0,05          | 12,9  |       | 2,3                  | 2,1   | 1     | 0,04 |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                | Итого                             |                 | 10,5                 | 17,01  | 16,61   | 256,85                            | 0,11          | 13,01 | 32    | 56,3                 | 125,1 | 12    | 2,14 |
|                | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
| 59             | Салат из свежих огурцов           | 1/100           | 1,05                 | 3,075  | 2,475   | 42,75                             | 0,063         | 9,675 | 20    | 29,25                | 42,4  | 12    | 0,53 |
| 170            | Борщ со сметаной                  | 1/250/20        | 2,037                | 2,138  | 9,023   | 268,221                           | 0,08          | 12    |       | 69                   | 191   | 28    | 1,2  |
| 688            | Гречка отварная                   | 1/150           | 2,004                | 1,983  | 20,117  | 163,971                           | 0,12          | 3,7   |       | 167                  | 108   | 14    | 0,4  |
| 643            | Курица тушенная в соусе           | 90 / 50         | 5,5                  | 7,1    | 9,6     | 125                               | 0,32          | 4     | 0,3   | 27                   | 119   | 25    | 0,9  |
| 859            | Компот из яблок                   | 1/200           | 0,2                  | 0      | 15,8    | 142                               |               | 5,4   |       | 12                   | 8     | 4     | 0,8  |
| б/н            | Хлеб ржано-пшеничный              | 1/50            | 3,8                  | 0,4    | 24,6    | 118                               | 0,06          |       |       | 10                   | 32    | 7     | 0,6  |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                | Итого                             |                 | 14,591               | 14,696 | 81,615  | 859,942                           | 0,643         | 34,78 | 20,3  | 314,3                | 500,4 | 90    | 4,43 |
|                | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
| 1052           | Пирожок со сгущенкой              | 1/85            | 7,68                 | 8,2    | 8,3     | 198                               | 0,12          | 0,02  | 0,07  | 98                   | 162   | 21    | 1    |
| 1008           | Напиток апельсиновый              | 1/200           | 0,7                  | 0      | 20,22   | 80,58                             |               | 0,6   |       | 30,86                | 6     | 17,22 | 0,51 |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                | Итого                             |                 | 8,38                 | 8,2    | 28,52   | 278,58                            | 0,12          | 0,62  | 0,07  | 128,9                | 168   | 38,22 | 1,51 |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |       |       |                      |       |       |      |
|                | <b>Всего</b>                      |                 | 33,471               | 39,906 | 126,745 | 1395,372                          | 0,873         | 48,41 | 52,37 | 499,4                | 793,5 | 140,2 | 8,08 |

День  
 Неделя  
 Сезон  
 Возраст

второй  
 первая  
 осенне-зимний  
 6 - 11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|---------------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж      | У       |                                   | В1            | С    | А    | Са                   | Р     | Mg    | Fe   |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
| 393            | Каша молочная Дружба              | 150/50          | 31,6                 | 36,27  | 111,06  | 702,59                            | 0,05          | 12,7 | 0,7  | 142                  | 212   | 17    | 0,82 |
| 944            | Чай с лимоном                     | 1/200           | 0,26                 | 0      | 15,22   | 59,16                             | 0,05          | 14   | 0,1  | 28                   | 21    | 11    | 0,1  |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                | Итого                             |                 | 31,86                | 36,27  | 126,28  | 761,75                            | 0,1           | 26,7 | 0,8  | 170                  | 233   | 28    | 0,92 |
|                | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
| 79             | Салат из свежей капусты с помидор | 1/100           | 0,91                 | 0,86   | 0,85    | 10,71                             | 0,007         | 2,8  | 10,5 | 8,05                 | 9,625 | 2,625 | 0,11 |
| 200            | Суп вермешелевый с курицей        | 1/250/15        | 10                   | 8,9    | 28,9    | 145,28                            | 0,06          | 8    |      | 180                  | 185   | 38    | 1    |
| 694            | Пюре картофельное                 | 1/150           | 2,196                | 3,682  | 12,933  | 193,15                            | 0,12          | 3,7  |      | 27                   | 108   | 56    | 0,7  |
| 608            | Рыба тушеная с овощами            | 1/90            | 20,156               | 17,335 | 10,04   | 297,358                           | 0,03          | 4    |      | 164,3                | 80    | 25    | 1,5  |
| 867            | Напиток лимонный                  | 1/200           | 0,7                  | 0      | 20,22   | 80,58                             | 0,015         | 0,6  |      | 30,86                | 17,22 | 21,9  | 0,51 |
| б/н            | Хлеб пшеничный                    | 1/50            | 3,8                  | 0,4    | 24,6    | 118                               | 0,06          |      |      | 10                   | 32    | 7     | 0,6  |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                | Итого                             |                 | 37,762               | 31,177 | 97,543  | 845,078                           | 0,292         | 19,1 | 10,5 | 420,2                | 431,8 | 150,5 | 4,42 |
|                | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
| б/н            | Плюшка                            | 1/80            | 7,91                 | 15,72  | 14,98   | 217                               | 0,08          |      |      | 22                   | 102   | 15    | 1,5  |
| б/н            | Снежок                            | 1/150           | 1                    | 0      | 15,1    | 58                                | 0,04          | 8    |      | 40                   | 36    | 20    | 0,4  |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                | Итого                             |                 | 8,91                 | 15,72  | 30,08   | 275                               | 0,12          | 8    | 0    | 62                   | 138   | 35    | 1,9  |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |      |
|                | <b>Всего</b>                      |                 | 78,532               | 83,167 | 253,903 | 1881,828                          | 0,512         | 53,8 | 11,3 | 652,2                | 802,8 | 213,5 | 7,24 |

День третий  
 Неделя первая  
 Сезон осенне-зимний  
 Возраст 6 - 11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества |       |       |       |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|---------|--------------------------------|---------------|------|------|----------------------|-------|-------|-------|
|             |                                |              | Б                    | Ж    | У       |                                | В1            | С    | А    | Ca                   | P     | Mg    | Fe    |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
| 420         | Макароны запечен. с яйцом      | 1/250        | 5,2                  | 6,5  | 17,1    | 155                            | 0,18          | 7,3  | 0,14 | 180                  | 291   | 29    | 1,6   |
| 868         | Чай с сахаром                  | 1/200        | 0,02                 | 0    | 0,23    | 59,864                         | 0,01          | 5,4  |      | 73,2                 | 3,8   | 1,4   | 1,8   |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             | Итого                          |              | 5,22                 | 6,5  | 17,33   | 214,864                        | 0,19          | 12,7 | 0,14 | 253,2                | 294,8 | 30,4  | 3,4   |
|             | <b>ОБЕД</b>                    |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
| 59          | Салат из сырых овощей          | 1/100        | 5,1                  | 4,1  | 3,6     | 47,2                           | 0,03          | 18,1 | 0,05 | 45                   | 44    | 17    | 0,8   |
| 187         | Щи со сметаной                 | 5/250        | 1,863                | 4,03 | 16,3    | 169,74                         | 0,05          | 15,5 |      | 55                   | 185   | 25    | 0,8   |
| 682         | Рис отварной                   | 1/150        | 2,14                 | 3,87 | 23,535  | 131,86                         | 0,04          |      |      | 80                   | 52    | 150   | 20    |
| 486         | Котлета из говядины с соусом   | 90 / 50      | 8,91                 | 19,3 | 2,334   | 147,554                        | 0,03          | 1,5  |      | 77,37                | 54,21 | 16,97 | 0,4   |
| 943         | Компот из кураги               | 1/200        | 0,2                  | 0    | 15,01   | 56,85                          | 0,05          | 12,9 |      | 2,3                  | 2,1   | 1     | 0,04  |
| б/н         | Хлеб пшеничный                 | 1/50         | 3,8                  | 0,4  | 24,6    | 118                            | 0,06          |      |      | 10                   | 32    | 7     | 0,6   |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             | Итого                          |              | 22,013               | 31,7 | 85,379  | 671,204                        | 0,26          | 48   | 0,05 | 269,7                | 369,3 | 217   | 22,64 |
|             | <b>ПОЛДНИК</b>                 |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
| 883         | Кисель                         | 1/200        | 0,8                  | 1,1  | 11,3    | 45,5                           | 0,02          | 6    | 0,07 | 14                   | 14    | 8     | 0,5   |
| 747         | Сочник со сгущенкой            | 1/90         | 7,4                  | 7,9  | 22,5    | 239                            | 0,09          |      |      | 46                   | 163   | 21    | 1,5   |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             | Итого                          |              | 8,2                  | 9    | 33,8    | 284,5                          | 0,11          | 6    | 0,07 | 60                   | 177   | 29    | 2     |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             |                                |              |                      |      |         |                                |               |      |      |                      |       |       |       |
|             | <b>Всего</b>                   |              | 35,433               | 47,2 | 136,509 | 1170,568                       | 0,56          | 66,7 | 0,26 | 582,9                | 841,1 | 276,4 | 28,04 |

День  
 Неделя  
 Сезон  
 Возраст

пятый  
 первая  
 осенне-зимний  
 6 - 11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества |      |       |       |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|----------------------|------|-------|-------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж      | У     |                                   | В1            | С    | А     | Са                   | Р    | Mg    | Fe    |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                      |        |       |                                   |               |      |       |                      |      |       |       |
| 384            | Каша молочная рисовая             | 30/10/200       | 4,38                 | 2,29   | 16,6  | 217,1                             | 0,06          |      |       | 24                   | 36   | 10    | 0,4   |
| 1008           | Чай с сахаром                     | 1/200           | 0,02                 | 0      | 0,23  | 59,864                            | 0,01          | 5,4  |       | 73,2                 | 3,8  | 1,4   | 1,8   |
|                |                                   |                 |                      |        |       |                                   |               |      |       |                      |      |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |       |                                   |               |      |       |                      |      |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |       |                                   |               |      |       |                      |      |       |       |
|                | Итого                             |                 | 4,4                  | 2,29   | 16,83 | 276,964                           | 0,07          | 5,4  | 0     | 97,2                 | 39,8 | 11,4  | 2,2   |
|                | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                      |        |       |                                   |               |      |       |                      |      |       |       |
| 59             | Салат свежих помидоров            | 1/100           | 2,52                 | 7,36   | 5,94  | 102,6                             | 0,075         | 22,5 | 53,75 | 70                   | 67,5 | 27,5  | 1,125 |
| 216            | Суп гороховый с курицей           | 1/250           | 12,301               | 8,454  | 46,36 | 1337,79                           | 0,012         |      |       | 204                  | 395  | 134,4 | 5,04  |
| 646            | Плов из курицы                    | 60/150          | 28,98                | 25,097 | 79,55 | 309,476                           | 0,001         |      |       | 277                  | 1051 | 202   | 12    |
| 943            | Напиток апельсиновый              | 1/200           | 0,2                  | 0      | 15,01 | 56,85                             | 0,05          | 12,9 |       | 2,3                  | 2,1  | 1     | 0,04  |
| б/н            | Хлеб пшеничный                    | 1/50            | 2,8                  | 0,6    | 24,7  | 116                               | 0,06          |      |       | 12                   | 53   | 12    | 1,6   |

|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|-----|--------------------|-------|--------|--------|---------|----------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     | Итого              |       | 46,801 | 41,511 | 171,56  | 1922,716 | 0,198 | 35,4 | 53,75 | 565,3 | 1569 | 376,9 | 19,81 |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>     |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
| б/н | Сок натуральный    | 1/200 | 4,9    | 4,5    | 7,6     | 198      | 0,09  | 6    | 0,08  | 27    | 98   | 16,2  | 0,11  |
| 743 | Пирожок с повидлом | 1/80  | 4,374  | 1,194  | 28,358  | 142,925  | 0,06  |      |       | 108   | 32   | 71    | 0,06  |
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     | Итого              |       | 9,274  | 5,694  | 35,958  | 340,925  | 0,15  | 6    | 0,08  | 135   | 130  | 87,2  | 0,17  |
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     |                    |       |        |        |         |          |       |      |       |       |      |       |       |
|     | <b>Всего</b>       |       | 60,475 | 49,495 | 224,348 | 2540,605 | 0,418 | 46,8 | 53,83 | 797,5 | 1738 | 475,5 | 22,18 |

День четвертый  
 Неделя первая  
 Сезон осенне-зимний  
 Возраст 6 - 11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |   | Минеральные вещества |     |    |     |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----|-------|--------------------------------|---------------|-----|---|----------------------|-----|----|-----|
|             |                                |              | Б                    | Ж   | У     |                                | В1            | С   | А | Са                   | Р   | Mg | Fe  |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                      |     |       |                                |               |     |   |                      |     |    |     |
| 384         | Каша молочная пшенная          | 35/10/200    | 4,4                  | 5,8 | 32,8  | 200                            | 0,12          |     |   | 24                   | 108 | 10 | 0,4 |
| 868         | Напиток яблочный               | 1/200        | 0,634                | 0   | 29,96 | 117,6                          | 0,02          | 8,5 |   | 108                  | 14  | 4  | 1,2 |

|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|------|----------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|-------|------|------|-------|-------|-------|-----|
|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|      | Итого                      |          | 5,034  | 5,8    | 62,76  | 317,6   | 0,14  | 8,5  | 0    | 132   | 122   | 14    | 1,6 |
|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|      | <b>ОБЕД</b>                |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
| 55   | Салат из огурцов и капусты | 1/100    | 1,2    | 4      | 2,7    | 52      | 0,03  | 10   | 0,14 | 35    | 30    | 13    | 0,5 |
| 200  | Суп картофельный с курицей | 1/250/10 | 10     | 8,9    | 28,9   | 145,28  | 0,06  | 8    |      | 180   | 185   | 38    | 1   |
| 688  | Макароны отварные          | 1/150    | 3      | 3,4    | 14,6   | 101     | 0,16  | 5,5  | 0,4  | 12    | 84    | 49    | 1,6 |
| 671  | Гуляш из курицы            | 90/15    | 19,144 | 16,689 | 9,028  | 279,756 | 133,3 | 0,3  | 0,8  | 133,3 | 137   | 20    | 1   |
| 1008 | Компот из урюка            | 1/200    | 0,02   | 0      | 0,23   | 59,864  | 0,01  | 5,4  |      | 73,2  | 3,8   | 1,4   | 1,8 |
| б/н  | Хлеб ржано- пшеничный      | 1/50     | 2,8    | 0,6    | 24,7   | 116     | 0,06  |      |      | 12    | 53    | 12    | 0,6 |
|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|      | Итого                      |          | 36,164 | 33,589 | 80,158 | 753,9   | 133,7 | 29,2 | 1,34 | 445,5 | 492,8 | 133,4 | 6,5 |
|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|      | <b>ПОЛДНИК</b>             |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |
|      |                            |          |        |        |        |         |       |      |      |       |       |       |     |

|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|------|-------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|
| 1013 | Напиток сокодержащий    | 1/200 | 0,04   | 0      | 0,41    | 12,731   | 0,04  | 3,2  |      | 65    | 36   | 11    | 1,6   |
| 793  | Пирожок с зелёным луком | 1/100 | 7,4    | 7,9    | 22,5    | 201      | 0,09  |      |      | 46    | 163  | 21    | 1,5   |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      | Итого                   |       | 7,44   | 7,9    | 22,91   | 213,731  | 0,13  | 3,2  | 0    | 111   | 2610 | 653,2 | 50,84 |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      |                         |       |        |        |         |          |       |      |      |       |      |       |       |
|      | <b>Всего</b>            |       | 48,638 | 47,289 | 165,828 | 1285,231 | 133,9 | 40,9 | 1,34 | 688,5 | 3225 | 800,6 | 58,94 |

День  
 Неделя  
 Сезон  
 Возраст

первый  
 вторая  
 осенне-зимний  
 6 - 11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества |     |    |      |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|-------|-----------------------------------|---------------|------|------|----------------------|-----|----|------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж | У     |                                   | В1            | С    | А    | Са                   | Р   | Mg | Fe   |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                      |   |       |                                   |               |      |      |                      |     |    |      |
| 384            | Каша молочная Дружба              | 10/15/200       | 4,8                  | 7 | 51,6  | 288                               | 0,13          | 10   | 0,14 | 20                   | 44  | 36 | 0,8  |
| 943            | Чай с сахаром                     | 1/200           | 0,2                  | 0 | 15,01 | 56,85                             | 0,05          | 12,9 |      | 2,3                  | 2,1 | 1  | 0,04 |

|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|------|-------------------------|--------|---------|---------|---------|----------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      | Итого                   |        | 5       | 7       | 66,61   | 344,85   | 0,18  | 22,9  | 0,14  | 22,3 | 46,1 | 37   | 0,84  |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      | <b>ОБЕД</b>             |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
| 59   | Салат из свежих огурцов | 1/100  | 1,4     | 4,1     | 3,3     | 57       | 0,03  | 12,9  | 0,05  | 39   | 44   | 16   | 0,7   |
| 187  | Щи со сметаной          | 25/250 | 1,863   | 4,03    | 16,3    | 169,74   | 0,05  | 15,5  |       | 55   | 185  | 25   | 0,8   |
| 688  | Макароны отварные       | 1/150  | 2,004   | 1,983   | 20,117  | 163,971  | 0,01  |       | 10    | 167  | 123  | 14   | 0,4   |
| 643  | Курица тушенная в соусе | 90/50  | 5,5     | 7,1     | 9,6     | 125      | 0,32  | 4     | 0,3   | 27   | 119  | 25   | 0,9   |
| 1008 | Компот из яблок         | 1/200  | 0,2     | 0       | 15,8    | 142      |       | 5,4   |       | 12   | 8    | 4    | 0,8   |
| б/н  | Хлеб пшеничный          | 1/50   | 3,8     | 0,4     | 24,6    | 118      | 0,06  |       |       | 10   | 32   | 7    | 0,6   |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      | Итого                   |        | 263,097 | 213,744 | 1044,67 | 7534,536 | 3,519 | 285,2 | 36,75 | 3158 | 3918 | 1048 | 573,8 |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      | <b>ПОЛДНИК</b>          |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
| б/н  | Сок натуральный         | 1/200  | 0,1     | 0       | 25,2    | 96       |       | 8     |       | 12   | 4    | 4    | 0,2   |
| 747  | Ватрушка со сгущёнкой   | 1/80   | 7,4     | 7,9     | 22,5    | 239      | 0,12  | 3,7   | 0,07  | 14   | 162  | 8    | 0,5   |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      | Итого                   |        | 7,5     | 7,9     | 47,7    | 335      | 0,12  | 11,7  | 0,07  | 26   | 166  | 12   | 0,7   |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      |                         |        |         |         |         |          |       |       |       |      |      |      |       |
|      | <b>Всего</b>            |        | 275,597 | 228,644 | 1158,98 | 8214,386 | 3,819 | 319,8 | 36,96 | 3207 | 4130 | 1097 | 575,4 |

День  
 Неделя  
 Сезон  
 Возраст

второй  
 вторая  
 осенне-зимний  
 6 - 11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества |       |       |       |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|---------------|------|------|----------------------|-------|-------|-------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж      | У       |                                   | В1            | С    | А    | Са                   | Р     | Mg    | Fe    |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
| 420            | Каша молочная гречневая           | 1/200           | 4,8                  | 6,1    | 15,96   | 145                               | 0,17          | 6,8  | 0,13 | 168                  | 271,6 | 27    | 1,5   |
| 1008           | Напиток лимонный                  | 1/200           | 0,02                 | 0      | 0,23    | 59,864                            | 0,01          | 5,4  |      | 73,2                 | 3,8   | 1,4   | 1,8   |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                | Итого                             |                 | 4,82                 | 6,1    | 16,19   | 204,864                           | 0,18          | 12,2 | 0,13 | 241,2                | 275,4 | 28,4  | 3,3   |
|                | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
| 59             | Салат из помидоров                | 1/100           | 5,1                  | 4,1    | 3,6     | 47,2                              | 0,03          | 18,1 | 0,05 | 45                   | 44    | 17    | 0,8   |
| 222            | Суп рисовый с курицей             | 20 / 250        | 10,45                | 8,63   | 27,96   | 138,13                            | 0,06          | 3,3  |      | 131                  | 185   | 24    | 0,9   |
| 608            | Котлета рыбная с соусом           | 40/30           | 20,156               | 17,335 | 10,04   | 297,358                           | 0,03          | 4    |      | 164,3                | 80    | 25    | 1,5   |
| 682            | Рис отварной                      | 1/200           | 2,14                 | 3,87   | 23,535  | 131,86                            | 0,04          |      |      | 80                   | 52    | 150   | 20    |
| 867            | Компот из урюка                   | 1/200           | 0,7                  | 0      | 20,22   | 80,58                             |               | 0,6  |      | 30,86                | 6     | 17,22 | 0,51  |
| б/н            | Хлеб пшеничный                    | 1/50            | 3,8                  | 0,4    | 24,6    | 118                               | 0,06          |      |      | 10                   | 32    | 7     | 0,6   |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                | Итого                             |                 | 42,346               | 34,335 | 109,955 | 813,128                           | 0,22          | 26   | 0,05 | 461,2                | 399   | 240,2 | 24,31 |
|                | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
| 793            | Кекс "Столичный"                  | 1/70            | 7,4                  | 7,9    | 22,5    | 201                               | 0,09          |      |      | 46                   | 163   | 21    | 1,5   |
| 1013           | Напиток сокодержащий              | 1/200           | 0,04                 | 0      | 0,41    | 12,731                            | 0,04          | 3,2  |      | 65                   | 36    | 11    | 1,6   |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                | Итого                             |                 | 7,44                 | 7,9    | 22,91   | 213,731                           | 0,13          | 3,2  | 0    | 111                  | 199   | 32    | 3,1   |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |         |                                   |               |      |      |                      |       |       |       |
|                | <b>Всего</b>                      |                 | 54,606               | 48,335 | 149,055 | 1231,723                          | 0,53          | 41,4 | 0,18 | 813,4                | 873,4 | 300,6 | 30,71 |

День  
 Неделя  
 Сезон  
 Возраст

третий  
 вторая  
 осенне-зимний  
 6 - 11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     | Минеральные вещества |    |     |     |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|---------------|-----|-----|----------------------|----|-----|-----|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж    | У    |                                   | В1            | С   | А   | Са                   | Р  | Mg  | Fe  |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                      |      |      |                                   |               |     |     |                      |    |     |     |
| 384            | Каша молочная рисовая             | 25/10/200       | 4,38                 | 2,29 | 16,6 | 217,1                             | 0,06          |     |     | 24                   | 36 | 10  | 0,4 |
| 1010           | Напиток яблочный                  | 1/200           | 0,03                 | 0    | 0,34 | 12,151                            | 0,06          | 5,8 | 0,1 | 63,7                 | 21 | 1,7 | 1,9 |

|     |                                  |         |        |        |       |         |       |     |      |       |     |      |      |
|-----|----------------------------------|---------|--------|--------|-------|---------|-------|-----|------|-------|-----|------|------|
|     |                                  |         |        |        |       |         |       |     |      |       |     |      |      |
|     |                                  |         |        |        |       |         |       |     |      |       |     |      |      |
|     |                                  |         |        |        |       |         |       |     |      |       |     |      |      |
|     | Итого                            |         | 4,41   | 2,29   | 16,94 | 229,251 | 0,12  | 5,8 | 0,1  | 87,7  | 57  | 11,7 | 2,3  |
|     |                                  |         |        |        |       |         |       |     |      |       |     |      |      |
|     | <b>ОБЕД</b>                      |         |        |        |       |         |       |     |      |       |     |      |      |
| 55  | Салат из огурцов                 | 1/100   | 0,6    | 2      | 1,35  | 26      | 0,015 | 5   | 0,07 | 17,5  | 15  | 6,5  | 0,25 |
| 170 | Суп рисовый с курицей            | 1/250/5 | 2,037  | 2,138  | 9,023 | 268,221 | 0,08  | 12  |      | 69    | 191 | 28   | 1,2  |
| 679 | Гречка отварная                  | 1/150   | 3      | 3,4    | 14,6  | 101     | 0,12  |     |      | 12    | 108 | 49   | 1,6  |
| 608 | Фрикадельки из говядины с соусом | 90/40   | 20,156 | 17,335 | 10,04 | 297,358 | 0,03  | 4   |      | 164,3 | 80  | 25   | 1,5  |
| 944 | Чай с лимоном                    | 1/200   | 0,26   | 0      | 15,22 | 59,16   | 0,05  | 14  | 0,1  | 28    | 21  | 11   | 0,1  |
| б/н | Хлеб пшеничный                   | 1/50    | 3,8    | 0,4    | 24,6  | 118     | 0,06  |     |      | 10    | 32  | 7    | 0,6  |

|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|-----|---------------------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|------|------|-------|-----|-------|------|
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     | Итого               |       | 29,853 | 25,273 | 74,833  | 869,739 | 0,355 | 35   | 0,17 | 300,8 | 447 | 126,5 | 5,25 |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>      |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
| 883 | Кисель              | 1/200 | 0,8    | 1,1    | 11,3    | 45,5    | 0,02  | 6    | 0,07 | 14    | 14  | 8     | 0,5  |
| 747 | Ватрушка с творогом | 1/90  | 7,4    | 7,9    | 22,5    | 239     | 0,09  |      |      | 46    | 163 | 21    | 1,5  |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     | Итого               |       | 8,2    | 9      | 33,8    | 284,5   | 0,11  | 6    | 0,07 | 60    | 177 | 29    | 2    |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     |                     |       |        |        |         |         |       |      |      |       |     |       |      |
|     | <b>Всего</b>        |       | 42,463 | 36,563 | 125,573 | 1383,49 | 0,585 | 46,8 | 0,34 | 448,5 | 681 | 167,2 | 9,55 |

День Четвертый  
 Неделя вторая  
 Сезон осенне-зимний  
 Возраст 6 - 11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества |       |       |       |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|-------|-------|-------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   | В1            | С     | А     | Са                   | Р     | Mg    | Fe    |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
| 378            | Макароны запеченные с сыром       | 30/10/200       | 6,8                  | 3      | 26,9   | 162                               | 0,17          | 10    | 0,14  | 97                   | 164   | 85    | 176   |
| 943            | Чай с сахаром                     | 1/200           | 0,2                  | 0      | 15,01  | 56,85                             | 0,05          | 12,9  |       | 2,3                  | 2,1   | 1     | 0,04  |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                | Итого                             |                 | 7                    | 3      | 41,91  | 218,85                            | 0,22          | 22,9  | 0,14  | 99,3                 | 166,1 | 86    | 176   |
|                | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
| 79             | Салат из свежих помидоров         | 1/100           | 0,95                 | 0,9    | 89     | 12,05                             | 0,008         | 3     | 11,7  | 8,08                 | 10    | 2,954 | 0,15  |
| 216            | Суп картофельный с курицей        | 10/250          | 2,4                  | 3,7    | 12,9   | 110,9                             | 0,1           | 1,25  |       | 131                  | 135   | 24    | 0,9   |
| 486            | Рагу из курицы                    | 40/30           | 20,156               | 17,335 | 10,04  | 297,358                           | 0,03          | 4     |       | 164,3                | 80    | 25    | 1,5   |
| 1008           | Компот из урюка                   | 1/200           | 0,02                 | 0      | 0,23   | 59,864                            | 0,01          | 5,4   |       | 73,2                 | 3,8   | 1,4   | 1,8   |
| б/н            | Хлеб ржано-пшеничный              | 1/50            | 3,8                  | 0,4    | 24,6   | 118                               | 0,06          |       |       | 10                   | 32    | 7     | 0,6   |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                | Итого                             |                 | 27,326               | 22,335 | 136,77 | 598,172                           | 0,208         | 13,65 | 11,7  | 386,6                | 260,8 | 60,35 | 4,95  |
|                | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
| б/н            | Сок натуральный                   | 1/200           | 1                    | 0      | 15,1   | 110                               | 0,04          | 8     |       | 40                   | 36    | 20    | 0,4   |
| 1052           | Пирожок с повидлом                | 1/80            | 9,91                 | 9,35   | 28,87  | 201                               | 0,12          | 3,7   | 0,07  | 78,3                 | 162   | 15,8  | 0,33  |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                | Итого                             |                 | 10,91                | 9,35   | 43,97  | 311                               | 0,16          | 11,7  | 0,07  | 118,3                | 198   | 35,8  | 0,73  |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                |                                   |                 |                      |        |        |                                   |               |       |       |                      |       |       |       |
|                | <b>Всего</b>                      |                 | 45,236               | 34,685 | 222,65 | 1128,022                          | 0,588         | 48,25 | 11,91 | 604,2                | 624,9 | 182,2 | 181,7 |

День пятый  
 Неделя вторая  
 Сезон осенне-зимний  
 Возраст 6 - 11 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |   | Минеральные вещества |     |     |      |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-----|------|-----------------------------------|---------------|-----|---|----------------------|-----|-----|------|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж   | У    |                                   | В1            | С   | А | Са                   | Р   | Mg  | Fe   |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                      |     |      |                                   |               |     |   |                      |     |     |      |
| 384            | Каша молочная манная              | 15/10/200       | 5,6                  | 6,8 | 33,6 | 218                               | 0,12          |     |   | 28                   | 108 | 42  | 1,4  |
| 1008           | Напиток апельсиновый              | 1/200           | 0,02                 | 0   | 0,48 | 10,144                            | 0,02          | 6,3 |   | 79,4                 | 14  | 1,9 | 1,63 |
|                |                                   |                 |                      |     |      |                                   |               |     |   |                      |     |     |      |

|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|-----|--------------------------|----------|--------|--------|---------|---------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     | Итого                    |          | 5,62   | 6,8    | 34,08   | 228,144 | 0,14  | 6,3  | 0    | 107,4 | 122   | 43,9  | 3,03  |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     | <b>ОБЕД</b>              |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
| 59  | Салат из огурцов         | 1/100    | 5,1    | 4,1    | 3,6     | 47,2    | 0,03  | 18,1 | 0,05 | 45    | 44    | 17    | 0,8   |
| 200 | Суп вермешелевый с яйцом | 1/250/15 | 10     | 8,9    | 28,9    | 145,28  | 0,06  | 8    |      | 180   | 185   | 38    | 1     |
| 682 | Гороховое пюре           | 1/150    | 2,14   | 3,87   | 23,535  | 131,86  | 0,04  |      |      | 80    | 52    | 150   | 20    |
| 671 | Биточки из курицы        | 90/50    | 19,144 | 16,689 | 9,028   | 279,756 | 133,3 | 0,3  | 0,8  | 133,3 | 137   | 20    | 1     |
| 867 | Компот из кураги         | 1/200    | 0,7    | 0      | 20,22   | 80,58   | 0,015 | 0,6  |      | 30,86 | 17,22 | 21,9  | 0,51  |
| б/н | Хлеб пшеничный           | 1/50     | 3,8    | 0,4    | 24,6    | 118     | 0,06  |      |      | 10    | 32    | 7     | 0,6   |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     | Итого                    |          | 40,884 | 33,959 | 109,883 | 802,676 | 133,5 | 27   | 0,85 | 479,2 | 467,2 | 253,9 | 23,91 |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>           |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
| б/н | Булочка "Дорожная"       | 1/100    | 7,91   | 15,72  | 14,98   | 217     | 0,08  |      |      | 22    | 102   | 15    | 1,5   |
| б/н | Снежок                   | 1/150    | 1      | 0      | 15,1    | 58      | 0,04  | 8    |      | 40    | 36    | 20    | 0,4   |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     | Итого                    |          | 8,91   | 15,72  | 30,08   | 275     | 0,12  | 8    | 0    | 62    | 138   | 35    | 1,9   |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     |                          |          |        |        |         |         |       |      |      |       |       |       |       |
|     | <b>Всего</b>             |          | 55,414 | 56,479 | 174,043 | 1305,82 | 133,8 | 41,3 | 0,85 | 648,6 | 727,2 | 332,8 | 28,84 |