

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания  
с 7 до 11 лет на 2023-2024 год**

**Понедельник 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	4952	206,41	0,02	0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,03	4	192	0,43	14	8	8	5,6	0	194	4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>30,265</b>	<b>20,68</b>	<b>110,885</b>	<b>755,15</b>	<b>0,385</b>	<b>0,547</b>	<b>8,97</b>	<b>334,9</b>	<b>5,24</b>	<b>125,15</b>	<b>245,5</b>	<b>81,45</b>	<b>11,66</b>	<b>5497,3</b>	<b>910,71</b>	<b>40,7804</b>	<b>2,7080</b>

**Вторник 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	48,92	0,18
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	90	6,4	12,1	7,5	163,2	0,29	0,1	0,18	8,31	0,48	19,08	126,8	22,6	1,49	115,34	362,61	0,01	0,01
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	20,8	7,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,29	0,21	2,14	52,5	0,03	0,02	60	5	0,2	0	11	13	0	26	278	0,002	0,0003
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>20,795</b>	<b>22,77</b>	<b>100,515</b>	<b>722,71</b>	<b>0,473</b>	<b>0,542</b>	<b>61,11</b>	<b>45,31</b>	<b>50,81</b>	<b>128,23</b>	<b>271,8</b>	<b>117,3</b>	<b>6,34</b>	<b>917,46</b>	<b>36717</b>	<b>69,732</b>	<b>7,39825</b>

## Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,2	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
386	Рыба запеченная под молочным соусом	90	9,36	9,72	5,31	147,6	0,09	0,09	0,18	13,98	2,75	73,93	182,8	38,63	0,76	159,29	263,63	122,87	11,25
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
428/ ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>20,33</b>	<b>21,75</b>	<b>90,94</b>	<b>645,08</b>	<b>0,403</b>	<b>0,559</b>	<b>29,16</b>	<b>171</b>	<b>5,57</b>	<b>169,86</b>	<b>349,2</b>	<b>113,6</b>	<b>6,98</b>	<b>619,5</b>	<b>1447,55</b>	<b>166,344</b>	<b>12,2788</b>

## Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	8,27	2,62	12,66	86,29	0,04	0,05	0,011	261,9	3,57	19,27	100,8	14,03	1,65	223,2	187,2	28,8	10,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,07	0,25	1,05	26,47	123,08	210,77	156,9	24,62	0,17	75,39	243,08	18,47	3,53
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075

	<b>Итого</b>	<b>27,295</b>	<b>21,46</b>	<b>92,335</b>	<b>637,86</b>	<b>0,433</b>	<b>0,792</b>	<b>9,351</b>	<b>444,9</b>	<b>132,53</b>	<b>307,35</b>	<b>504,6</b>	<b>194,9</b>	<b>8,69</b>	<b>820,39</b>	<b>942,68</b>	<b>69,59</b>	<b>17,838</b>
--	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	---------------

**Пятница 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	97,6	5,44	13,24	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,02	0
263	Рагу из свинины	230	16,02	9,86	27,6	266,1	0,16	0,23	63,25	40,48	9,49	0	264,5	13,2	5,47	333,6	943	51,64	0,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075

	<b>Итого</b>		<b>22,845</b>	<b>14,06</b>	<b>103,375</b>	<b>619,7</b>	<b>0,343</b>	<b>0,632</b>	<b>85,24</b>	<b>196</b>	<b>16,65</b>	<b>87,49</b>	<b>367,5</b>	<b>72,85</b>	<b>9,474</b>	<b>799,85</b>	<b>1461,86</b>	<b>53,16</b>	<b>0,66795</b>
--	--------------	--	---------------	--------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	----------------

**Понедельник 2 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,9	41	12,42	117,96	7	0,09	5,84	178,2	3,2	66,6	108,8	34,6	0,9	262,2	376,8	31,8	12
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	10,8	14,4	13,5	227,7	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	189,61	206,41	15,37	16,56
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>27,625</b>	<b>61,4</b>	<b>120,595</b>	<b>805,61</b>	<b>7,213</b>	<b>0,542</b>	<b>6,22</b>	<b>210,5</b>	<b>10,6</b>	<b>154</b>	<b>316,6</b>	<b>88,82</b>	<b>5,84</b>	<b>870,31</b>	<b>721,21</b>	<b>67,98</b>	<b>28,688</b>

**Вторник 2 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,06	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,8	0,87	93	410,4	16,76	0,24
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	45,77	31,63
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003

ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>28,335</b>	<b>46,874</b>	<b>106,565</b>	<b>958,55</b>	<b>0,303</b>	<b>0,532</b>	<b>18,81</b>	<b>267</b>	<b>12,32</b>	<b>100,8</b>	<b>374,2</b>	<b>110,3</b>	<b>8,55</b>	<b>723,45</b>	<b>1213,85</b>	<b>62,532</b>	<b>31,8783</b>

**Среда 2 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	26,8	1,28	96,4	363	16,68	3,64
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
428/ ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>20,61</b>	<b>18,53</b>	<b>101,53</b>	<b>674,05</b>	<b>0,503</b>	<b>0,519</b>	<b>14,22</b>	<b>191,4</b>	<b>4,89</b>	<b>142,59</b>	<b>319,1</b>	<b>102,6</b>	<b>6,39</b>	<b>327,52</b>	<b>716,8</b>	<b>18,2059</b>	<b>3,84087</b>

**Четверг 2 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	90	6,4	12,1	7,5	163,2	0,29	0,1	0,18	8,31	0,48	19,08	126,8	22,6	1,49	115,34	36261	0,01	0,01
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
223	Запеканка из творога с молоком сгущёным	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,6	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>28,485</b>	<b>30,77</b>	<b>109,075</b>	<b>811,77</b>	<b>0,655</b>	<b>0,702</b>	<b>8,8</b>	<b>210,7</b>	<b>7,01</b>	<b>250,3</b>	<b>531,5</b>	<b>204,4</b>	<b>9,71</b>	<b>701,84</b>	<b>36944,67</b>	<b>22,3396</b>	<b>3,51925</b>

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	17,1	11,99	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	26,1	261
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>31,705</b>	<b>23,37</b>	<b>89,955</b>	<b>676,33</b>	<b>0,455</b>	<b>0,607</b>	<b>19,01</b>	<b>160,9</b>	<b>13,5</b>	<b>153,95</b>	<b>416,7</b>	<b>104,2</b>	<b>9,65</b>	<b>761,31</b>	<b>1664,81</b>	<b>70,5684</b>	<b>263,816</b>