

СОГЛАСОВАНО:


ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 89"





/Н. А. Галимова/

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"




/А. О. Шамшурин/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ
ПЕРИОД: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

2024

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Са | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 576 | Каша Геркулес с молоком, вязкая | 200 | 6,51 | 6,98 | 36,74 | 218,21 | 107,28 | 35,02 | 104,27 | 1,19 | 27,44 | 0,2 | 0,04 | 6,71 |
| 62 | Омлет натуральный | 70 | 7,26 | 9,14 | 1,35 | 125,55 | 91,53 | 9,08 | 93,48 | 1,34 | 131,03 | 0,04 | 0,18 | 5,59 |
| 249 | Сдоба обыкновенная | 44 | 3,05 | 2,21 | 18,08 | 115,48 | 7,63 | 3,97 | 28,56 | 0,22 | 5,21 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| 6 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,41 | 1,41 | 27,48 | 126,98 | 63,64 | 14,36 | 45 | 0,25 | 10 | 0,03 | 0,08 | 0,65 |
| | Итого за 'Завтрак' | 514 | 19,23 | 19,74 | 83,65 | 586,22 | 270,08 | 62,43 | 271,31 | 3,00 | 173,68 | 0,30 | 0,32 | 12,95 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром" | 80 | 0,68 | 0,25 | 11,65 | 59,62 | 42,33 | 9,91 | 38,88 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,1 | 5,01 |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,77 | 6,30 | 6,35 | 93,94 | 167,56 | 35,28 | 154,49 | 1,19 | 180,5 | 0,15 | 0,16 | 6,79 |
| 157 | Битки нежные | 115 | 11,83 | 12,40 | 5,52 | 196,86 | 143,26 | 21,95 | 129,88 | 1,17 | 0 | 0,15 | 0,2 | 0,38 |
| 105 | Макаронные изделия отварные | 175 | 6,77 | 5,85 | 45,00 | 259,10 | 0,73 | 0 | 1,15 | 0,01 | 36,13 | 0 | 0,01 | 0 |
| 10 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,13 | 0,03 | 25,47 | 97,56 | 5,72 | 1,91 | 3,38 | 0,12 | 0 | 0,01 | 0 | 8,82 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 2,71 | 0,33 | 16,88 | 82,79 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 878 | 25,11 | 25,35 | 117,22 | 822,46 | 365,76 | 77,23 | 355,27 | 3,61 | 216,63 | 0,38 | 0,48 | 21,00 |
| | Итого за день | 1392 | 44,34 | 45,09 | 200,87 | 1408,67 | 635,84 | 139,66 | 626,58 | 6,61 | 390,31 | 0,68 | 0,80 | 33,95 |

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|---------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Са | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Каша рисовая с молоком, вязкая | 180 | 4,04 | 5,14 | 29,10 | 187,22 | 85,48 | 33,72 | 92,78 | 0,77 | 57,35 | 0,06 | 0,09 | 5,98 |
| 109 | Флан творожный | 75 | 11,83 | 5,06 | 11,76 | 147,41 | 122,76 | 17,52 | 130,9 | 1,18 | 56,4 | 0,15 | 0,2 | 6,22 |
| 6 | Рулетик с маком | 42 | 2,64 | 7,87 | 20,62 | 160,98 | 55,64 | 9,88 | 44,29 | 0,62 | 26,59 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| 5 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,06 | 15,47 | 61,11 | 3,25 | 0,84 | 1,54 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| | Итого за 'Завтрак' | 504 | 18,77 | 18,13 | 76,95 | 556,72 | 267,13 | 61,96 | 269,51 | 2,66 | 140,34 | 0,24 | 0,31 | 15,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Салат из квашенной капусты с солеными огурцами | 75 | 0,96 | 3,64 | 3,09 | 48,08 | 54 | 9,65 | 35,25 | 0,41 | 0 | 0,01 | 0,01 | 3,7 |
| 39 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 4,73 | 7,97 | 15,93 | 116,46 | 144 | 13,5 | 117,5 | 0,32 | 114,05 | 0,08 | 0,12 | 2,52 |
| 10 | Котлета, рубленая куриная | 90 | 13,06 | 9,52 | 13,38 | 167,83 | 126,99 | 16,66 | 86,51 | 1,35 | 84 | 0,07 | 0,14 | 0 |
| 87 | Пюре картофельное | 160 | 3,46 | 5,77 | 25,41 | 165,91 | 43,15 | 34,82 | 102,01 | 1,27 | 37,84 | 0,17 | 0,14 | 6,33 |
| 11 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,01 | 24,67 | 96,34 | 6,47 | 1,73 | 3,16 | 0,16 | 0 | 0,01 | 0 | 5,75 |
| | Хлеб пшеничный | 39 | 2,79 | 0,34 | 17,32 | 84,97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 834 | 26,35 | 27,44 | 106,15 | 712,17 | 380,77 | 84,54 | 371,92 | 4,19 | 235,89 | 0,37 | 0,42 | 18,30 |
| | Итого за день | 1338 | 45,12 | 45,57 | 183,10 | 1268,89 | 647,90 | 146,50 | 641,43 | 6,85 | 376,23 | 0,61 | 0,73 | 33,30 |

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,94 | 3,00 | 5,97 | 53,02 | 24,77 | 8,44 | 18,23 | 0,34 | 0 | 0,01 | 0,01 | 9,24 |
| 156 | Шницель любительский | 70 | 11,20 | 7,86 | 9,70 | 152,37 | 91,13 | 14,76 | 20,96 | 0,86 | 80,01 | 0,11 | 0,19 | 4,15 |
| 115 | Каша перловая вязкая | 160 | 3,22 | 4,64 | 25,62 | 153,90 | 95,26 | 25,81 | 155,3 | 0,63 | 61,41 | 0,09 | 0,07 | 0 |
| 10 | Напиток из черноплодной рябины | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 75,85 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 32 | 1,96 | 0,31 | 10,16 | 52,15 | 9,86 | 13,08 | 43,99 | 1,09 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 522 | 17,32 | 15,81 | 71,41 | 487,29 | 221,62 | 62,09 | 238,48 | 2,98 | 141,42 | 0,25 | 0,29 | 13,39 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Салат картофельный с кукурузой | 60 | 0,86 | 3,29 | 5,78 | 55,36 | 17,68 | 8,26 | 19,43 | 0,27 | 0 | 0,02 | 0,02 | 12,08 |
| 41 | Рассольник ленинградский с грудкой куриной | 200/10 | 1,93 | 3,79 | 19,23 | 128,88 | 135,33 | 15,69 | 77,78 | 0,25 | 114,78 | 0,09 | 0,12 | 8,82 |
| 164 | Котлеты Московские | 90 | 12,85 | 10,38 | 15,96 | 176,86 | 153,3 | 13,95 | 51,88 | 0,57 | 63,24 | 0,05 | 0,18 | 0,02 |
| 112 | Каша гречневая вязкая | 175 | 5,36 | 6,21 | 28,85 | 185,35 | 9,16 | 34,34 | 127,14 | 1,84 | 34,42 | 0,18 | 0,09 | 0 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный.. | 38 | 2,71 | 0,27 | 17,91 | 85,09 | 6,69 | 4,63 | 21,49 | 0,36 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,53 | 0,24 | 7,94 | 40,75 | 7,7 | 10,22 | 34,37 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 798 | 25,44 | 24,23 | 110,79 | 730,80 | 330,31 | 87,09 | 332,09 | 4,19 | 212,44 | 0,40 | 0,44 | 20,92 |
| | Итого за день | 1320 | 42,76 | 40,04 | 182,20 | 1218,10 | 551,93 | 149,18 | 570,57 | 7,17 | 353,86 | 0,65 | 0,73 | 34,31 |

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 491 | Тефтели (с рисом) | 60/50 | 8,13 | 10,83 | 2,25 | 176,57 | 209,11 | 32,99 | 218,31 | 0,03 | 112,35 | 0,25 | 0,28 | 7,86 |
| 105 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 5,01 | 38,58 | 222,09 | 0,63 | 0 | 1 | 0,01 | 30,98 | 0 | 0,01 | 0 |
| | Огурец свежий | 20 | 0,15 | 0,02 | 0,64 | 2,92 | 13,38 | 2,44 | 7,31 | 0,03 | 0 | 0 | 0,01 | 3,46 |
| | Хлеб Дарницкий | 28 | 1,71 | 0,27 | 8,89 | 45,63 | 8,62 | 11,45 | 38,49 | 0,87 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 32 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,62 | 0,00 | 19,96 | 78,33 | 22,46 | 15,61 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 0 | 1,9 |
| | Итого за 'Завтрак' | 508 | 16,41 | 16,13 | 70,32 | 525,55 | 254,20 | 62,49 | 265,11 | 3,00 | 143,33 | 0,29 | 0,32 | 13,22 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Маринад овощной с томатом | 70 | 1,05 | 6,35 | 7,74 | 89,44 | 16,59 | 16,96 | 35,95 | 0,58 | 0 | 0,05 | 0,06 | 4,33 |
| 42 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,35 | 4,56 | 20,01 | 118,82 | 142,9 | 19,3 | 124,15 | 1,29 | 129,5 | 0,18 | 0,19 | 12,21 |
| 175 | Гуляш из куриного филе | 100 | 12,04 | 9,87 | 14,30 | 126,65 | 161,02 | 14,92 | 73,36 | 0,92 | 59,45 | 0,08 | 0,15 | 1,92 |
| 100 | Рис припущенный | 160 | 3,95 | 5,18 | 22,93 | 234,81 | 5,15 | 28 | 85,06 | 0,57 | 33,04 | 0,04 | 0,03 | 0 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 34 | 2,43 | 0,30 | 15,10 | 74,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 834 | 25,24 | 26,50 | 101,55 | 734,91 | 332,27 | 87,36 | 346,01 | 4,09 | 221,99 | 0,38 | 0,44 | 18,46 |
| | Итого за день | 1342 | 41,65 | 42,63 | 171,87 | 1260,45 | 586,47 | 149,85 | 611,12 | 7,09 | 365,32 | 0,67 | 0,76 | 31,68 |

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 577 | Каша пшеничная с молоком, вязкая | 200 | 4,51 | 6,81 | 27,97 | 211,35 | 90,71 | 30,22 | 124,9 | 1,26 | 81,44 | 0,15 | 0,06 | 7,5 |
| 60 | Запеканка из творога | 75 | 11,19 | 5,99 | 10,24 | 155,38 | 90,2 | 19,65 | 90,81 | 0,78 | 63,63 | 0,05 | 0,19 | 6,79 |
| | Молоко сгущенное с сахаром | 15 | 0,76 | 3,25 | 8,16 | 46,66 | 45,13 | 5 | 29,19 | 0,05 | 6,17 | 0,01 | 0,06 | 0,15 |
| 285 | Шпанежка наливная с яйцами | 40 | 2,40 | 1,36 | 20,52 | 107,06 | 10,26 | 5 | 27,55 | 0,47 | 16,98 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 530 | 19,06 | 17,46 | 82,01 | 578,96 | 236,75 | 59,87 | 272,45 | 2,61 | 168,22 | 0,26 | 0,34 | 14,44 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Салат из квашеной капусты | 65 | 1,02 | 3,25 | 6,47 | 57,44 | 26,84 | 9,15 | 19,75 | 0,37 | 0 | 0,01 | 0,01 | 10,01 |
| 46 | Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной | 200/10 | 5,84 | 3,12 | 26,96 | 141,02 | 133,21 | 19,4 | 71,9 | 0,94 | 91,91 | 0,07 | 0,08 | 1,55 |
| 387 | Суфле "Золотая рыбка" | 90 | 9,78 | 11,81 | 9,19 | 163,54 | 143,96 | 13,86 | 141,96 | 0,73 | 83,23 | 0,07 | 0,19 | 0,84 |
| 87 | Пюре картофельное | 160 | 3,46 | 5,77 | 25,41 | 165,91 | 43,15 | 34,82 | 102,01 | 1,27 | 37,84 | 0,17 | 0,14 | 6,32 |
| 11 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,01 | 24,67 | 96,34 | 6,47 | 1,73 | 3,16 | 0,16 | 0 | 0,01 | 0 | 2,05 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 2,71 | 0,33 | 16,88 | 82,79 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 783 | 24,16 | 24,48 | 115,93 | 739,62 | 359,79 | 87,14 | 366,27 | 4,15 | 212,98 | 0,36 | 0,43 | 20,77 |
| | Итого за день | 1313 | 43,22 | 41,94 | 197,94 | 1318,59 | 596,54 | 147,01 | 638,72 | 6,76 | 381,20 | 0,62 | 0,77 | 35,21 |

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 576 | Каша Геркулес с молоком, вязкая | 175 | 5,69 | 6,11 | 32,14 | 190,94 | 93,87 | 30,64 | 91,23 | 0,9 | 24,01 | 0,17 | 0,03 | 4,32 |
| 62 | Омлет натуральный | 75 | 7,78 | 9,79 | 1,45 | 134,52 | 98,06 | 9,73 | 100,15 | 1,44 | 140,38 | 0,05 | 0,19 | 5,98 |
| 75 | Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром" | 75 | 0,64 | 0,23 | 10,92 | 55,89 | 39,69 | 9,29 | 36,45 | 0,41 | 0 | 0,03 | 0,09 | 4,7 |
| 249 | Сдоба обыкновенная | 40 | 2,77 | 2,00 | 16,43 | 104,98 | 6,94 | 3,6 | 25,97 | 0,2 | 4,74 | 0,02 | 0,01 | 0 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 565 | 17,08 | 18,18 | 76,06 | 544,84 | 239,01 | 53,26 | 253,80 | 3,00 | 169,13 | 0,27 | 0,32 | 15,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Салат Петровский | 75 | 1,04 | 4,25 | 8,38 | 92,25 | 14,38 | 11,21 | 27,14 | 0,46 | 0 | 0,04 | 0,05 | 2,4 |
| 450 | Суп из овощей | 250 | 4,00 | 7,66 | 18,42 | 130,68 | 132,81 | 19,96 | 74,77 | 0,68 | 173,95 | 0,11 | 0,15 | 15,25 |
| 143 | Колобки куриные | 140 | 12,34 | 9,88 | 12,40 | 234,70 | 119,81 | 17,13 | 57,2 | 1,32 | 1,45 | 0,08 | 0,12 | 0,66 |
| 113 | Каша пшениная вязкая | 170 | 4,05 | 5,25 | 22,97 | 184,42 | 69,37 | 21,04 | 161,81 | 0,79 | 63,01 | 0,1 | 0,09 | 2,13 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 41 | 2,93 | 0,36 | 18,21 | 89,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 896 | 25,78 | 27,64 | 101,85 | 822,49 | 342,98 | 77,52 | 348,41 | 3,98 | 238,41 | 0,36 | 0,42 | 20,44 |
| | Итого за день | 1461 | 42,86 | 45,82 | 177,91 | 1367,33 | 581,99 | 130,78 | 602,21 | 6,98 | 407,54 | 0,63 | 0,74 | 35,44 |

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|---------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Са | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Маринад овощной с томатом | 60 | 0,90 | 5,44 | 6,64 | 76,66 | 14,22 | 14,53 | 30,81 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0,05 | 3,31 |
| 546 | Котлета Геркулес | 60 | 9,59 | 7,37 | 9,66 | 137,53 | 159,76 | 13,19 | 96,58 | 1,02 | 111,39 | 0,06 | 0,12 | 0,15 |
| 87 | Пюре картофельное | 150 | 3,24 | 5,41 | 23,82 | 155,54 | 40,46 | 32,65 | 95,63 | 1,19 | 35,48 | 0,16 | 0,13 | 5,93 |
| 11 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,01 | 24,67 | 96,34 | 6,47 | 1,73 | 3,16 | 0,16 | 0 | 0,01 | 0 | 5,61 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,50 | 0,31 | 15,54 | 76,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 505 | 16,36 | 18,54 | 80,33 | 542,32 | 220,91 | 62,10 | 226,18 | 2,87 | 146,87 | 0,27 | 0,30 | 15,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 460 | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 0,80 | 2,68 | 11,56 | 69,06 | 16,1 | 9,42 | 18,46 | 0,31 | 0 | 0,01 | 0,02 | 1,97 |
| 39 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 4,73 | 7,97 | 15,93 | 116,46 | 144 | 13,5 | 117,5 | 0,32 | 114,05 | 0,08 | 0,12 | 2,52 |
| 144 | Котлетки сытные | 90 | 12,60 | 9,82 | 6,48 | 209,61 | 118,11 | 12,4 | 60,99 | 1,16 | 53,45 | 0,09 | 0,11 | 0,36 |
| 87 | Пюре картофельное | 180 | 3,89 | 6,49 | 28,59 | 186,64 | 48,55 | 39,18 | 114,76 | 1,42 | 42,57 | 0,2 | 0,15 | 7,12 |
| 10 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,13 | 0,03 | 25,47 | 97,56 | 5,72 | 1,91 | 3,38 | 0,12 | 0 | 0,01 | 0 | 8,82 |
| | Хлеб пшеничный | 41 | 2,93 | 0,36 | 18,21 | 89,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,53 | 0,24 | 7,94 | 40,75 | 7,7 | 10,22 | 34,37 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 846 | 26,61 | 27,59 | 114,18 | 809,40 | 340,18 | 86,63 | 349,46 | 4,18 | 210,07 | 0,42 | 0,42 | 20,79 |
| | Итого за день | 1351 | 42,97 | 46,13 | 194,51 | 1351,72 | 561,09 | 148,73 | 575,64 | 7,05 | 356,94 | 0,69 | 0,72 | 35,79 |

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Са | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 491 | Тефтели (с рисом) | 60/50 | 8,13 | 10,83 | 2,25 | 176,57 | 209,11 | 32,99 | 218,31 | 0,03 | 112,35 | 0,25 | 0,28 | 7,86 |
| 105 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 5,01 | 38,58 | 222,09 | 0,63 | 0 | 1 | 0,01 | 30,98 | 0 | 0,01 | 0 |
| | Огурец свежий | 20 | 0,15 | 0,02 | 0,64 | 2,92 | 13,38 | 2,44 | 7,31 | 0,03 | 0 | 0 | 0,01 | 3,46 |
| 32 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,62 | 0,00 | 19,96 | 78,33 | 22,46 | 15,61 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 0 | 1,9 |
| | Хлеб Дарницкий | 28 | 1,71 | 0,27 | 8,89 | 45,63 | 8,62 | 11,45 | 38,49 | 0,87 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 508 | 16,41 | 16,13 | 70,32 | 525,55 | 254,20 | 62,49 | 265,11 | 3,00 | 143,33 | 0,29 | 0,32 | 13,22 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Салат из квашеной капусты | 65 | 1,02 | 3,25 | 6,47 | 57,44 | 26,84 | 9,15 | 19,75 | 0,37 | 0 | 0,01 | 0,01 | 10,01 |
| 39 | Рассольник | 250 | 1,92 | 4,47 | 15,74 | 108,93 | 145,36 | 25,57 | 119,35 | 1,21 | 89,5 | 0,18 | 0,17 | 2,25 |
| 180 | Котлета "Бриз" | 90 | 13,42 | 12,11 | 8,68 | 154,11 | 151,89 | 32,57 | 163,91 | 1,33 | 89,72 | 0,14 | 0,24 | 5,91 |
| 75 | Соус сметанный с соусом | 50 | 0,36 | 1,55 | 0,76 | 62,86 | 10,55 | 2,3 | 33,5 | 0,45 | 0 | 0 | 0,03 | 2,3 |
| 105 | Макаронные изделия отварные | 160 | 6,19 | 5,35 | 41,15 | 236,89 | 0,67 | 0 | 1,06 | 0,01 | 33,04 | 0 | 0,01 | 0 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 27 | 1,93 | 0,24 | 11,99 | 58,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 862 | 26,26 | 27,21 | 106,26 | 770,17 | 341,92 | 77,77 | 365,06 | 4,10 | 212,26 | 0,36 | 0,47 | 20,47 |
| | Итого за день | 1370 | 42,67 | 43,34 | 176,58 | 1295,71 | 596,12 | 140,26 | 630,17 | 7,10 | 355,59 | 0,65 | 0,79 | 33,69 |

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Са | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Каша рисовая с молоком, вязкая | 200 | 4,48 | 5,71 | 32,33 | 208,02 | 94,97 | 37,46 | 103,08 | 0,85 | 63,72 | 0,07 | 0,1 | 6,64 |
| 65 | Омлет с сыром | 65 | 8,42 | 10,17 | 1,15 | 130,11 | 110,64 | 6,24 | 80,56 | 1,08 | 86,17 | 0,1 | 0,14 | 6,06 |
| 285 | Шанежка наливная с яйцами | 56 | 3,36 | 1,91 | 28,72 | 149,88 | 14,37 | 7 | 38,57 | 0,66 | 23,77 | 0,07 | 0,04 | 0,01 |
| 10 | Напиток из черноплодной рябины | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 75,85 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 521 | 16,26 | 17,79 | 82,16 | 563,86 | 220,58 | 50,70 | 222,21 | 2,65 | 173,66 | 0,24 | 0,28 | 12,71 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Салат Деревенский | 75 | 2,06 | 2,93 | 7,76 | 115,86 | 14,49 | 13,54 | 67,88 | 0,37 | 22,5 | 0,06 | 0,09 | 4,14 |
| 37 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,45 | 7,33 | 10,75 | 97,58 | 143,4 | 10,1 | 45,15 | 0,33 | 94,5 | 0,05 | 0,09 | 9,89 |
| 164 | Котлеты Московские | 90 | 12,85 | 10,38 | 15,96 | 176,86 | 153,3 | 13,95 | 51,88 | 0,57 | 63,24 | 0,05 | 0,18 | 0,02 |
| 112 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,51 | 6,39 | 29,67 | 190,65 | 9,42 | 35,32 | 130,77 | 1,89 | 35,4 | 0,18 | 0,09 | 0 |
| 11 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,01 | 24,67 | 96,34 | 6,47 | 1,73 | 3,16 | 0,16 | 0 | 0,01 | 0 | 5,75 |
| | Хлеб пшеничный | 33 | 2,36 | 0,29 | 14,65 | 71,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,53 | 0,24 | 7,94 | 40,75 | 7,7 | 10,22 | 34,37 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 853 | 26,89 | 27,57 | 111,40 | 789,93 | 334,78 | 84,86 | 333,21 | 4,17 | 215,64 | 0,38 | 0,47 | 19,80 |
| | Итого за день | 1374 | 43,15 | 45,36 | 193,56 | 1353,79 | 555,36 | 135,56 | 555,42 | 6,82 | 389,30 | 0,62 | 0,75 | 32,51 |

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----|-----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | Са | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 575 | Каша пшенная с молоком, вязкая | 190 | 5,24 | 5,60 | 23,24 | 200,10 | 61,5 | 41,06 | 103,45 | 1,03 | 39,86 | 0,21 | 0,08 | 5,47 |
| 59 | Пудинг из творога (запеченный) | 60 | 7,44 | 6,24 | 12,55 | 109,17 | 59,47 | 11,46 | 82,72 | 0,22 | 76,2 | 0,03 | 0,13 | 3,92 |
| | Молоко сгущенное с сахаром | 15 | 0,76 | 3,25 | 8,16 | 46,66 | 45,13 | 5 | 29,19 | 0,05 | 6,17 | 0,01 | 0,06 | 0,15 |
| 267 | Шаньга с сыром | 38 | 5,00 | 4,50 | 11,94 | 115,26 | 71,52 | 4,94 | 59,17 | 1,27 | 50,28 | 0,01 | 0,07 | 2,89 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 503 | 18,64 | 19,64 | 71,01 | 529,71 | 238,07 | 62,46 | 274,53 | 2,62 | 172,51 | 0,26 | 0,34 | 12,43 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Маринад овощной с томатом | 60 | 0,90 | 5,44 | 6,64 | 76,66 | 14,22 | 14,53 | 30,81 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0,05 | 3,31 |
| 53 | Суп-лапша домашняя с грудкой куриной | 250/12,5 | 5,95 | 7,63 | 15,04 | 135,32 | 114,12 | 7,72 | 36,48 | 0,51 | 82 | 0,04 | 0,06 | 1,5 |
| 368 | Биточки рыбные "Сказка" | 90 | 13,54 | 8,58 | 13,78 | 168,25 | 160,93 | 22,45 | 189,7 | 1,06 | 94,68 | 0,09 | 0,17 | 0,34 |
| 87 | Пюре картофельное | 150 | 3,24 | 5,41 | 23,82 | 155,54 | 40,46 | 32,65 | 95,63 | 1,19 | 35,48 | 0,16 | 0,13 | 5,93 |
| 10 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,13 | 0,03 | 25,47 | 97,56 | 5,72 | 1,91 | 3,38 | 0,12 | 0 | 0,01 | 0 | 8,82 |
| | Хлеб пшеничный | 27 | 1,93 | 0,24 | 11,99 | 58,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 809,5 | 26,91 | 27,52 | 103,09 | 724,75 | 341,61 | 87,44 | 383,49 | 4,06 | 212,16 | 0,37 | 0,42 | 19,90 |
| | Итого за день | 1312,50 | 45,55 | 47,16 | 174,10 | 1254,46 | 579,68 | 149,90 | 658,02 | 6,68 | 384,67 | 0,63 | 0,76 | 32,33 |