

# Общество с ограниченной ответственностью "ТРАПЕЗА"

**Согласовано:**



Директор MAOU «СОШ № 81»

Денисова Н.А.

2024

**Утверждаю:**



Директор ООО "ТРАПЕЗА"

Мочалов В.Л.

по согласованности от 09.09.2024

2024

## Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей ОБЗ 7-11 лет

MAOU "СОШ № 81" г. Перми

На осенний - зимний период

Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени. Академика  
Е.А. Вагнера» Минздрава России.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

Пермь 2013

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 1 (7-11 лет)**

| № рец. | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | A            | B1           | C             | E            | Ca             | Mg            | P              | Fe           |
|--------|--------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                |               |               |               |               |              |              |               |              |                |               |                |              |
| 268/13 | Каша рисовая молочная с маслом | 200            | 5,54          | 8,62          | 32,4          | 229,4         | 0,054        | 0,064        | 1,54          | 0,18         | 143,4          | 31,6          | 151,8          | 0,44         |
| 496/13 | Какао с молоком 1-й вариант    | 200            | 3,6           | 3,3           | 25            | 144           | 0,02         | 0,04         | 1,3           | 0            | 124            | 27            | 110            | 0,8          |
| 100/13 | Сыр твердый порционнно         | 15             | 3,657         | 3,728         | 0             | 49,00         | 0,032        | 0,004        | 0,1           | 0,071        | 128,571        | 7,142         | 84,285         | 0,128        |
| 112/13 | Фрукт свежий                   | 150            | 0,6           | 0,6           | 14,7          | 70,5          | 0            | 0,045        | 15            | 0,3          | 24             | 13,5          | 16,5           | 3,3          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                 | 30             | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6              | 4,2           | 19,5           | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                    | 20             | 1,56          | 0,28          | 7,46          | 38,6          | 0            | 0,36         | 0             | 0,28         | 7              | 9,4           | 31,6           | 0,78         |
|        | <b>Итого:</b>                  | <b>615</b>     | <b>17,237</b> | <b>16,768</b> | <b>94,32</b>  | <b>601,82</b> | <b>0,106</b> | <b>0,546</b> | <b>17,94</b>  | <b>1,161</b> | <b>432,971</b> | <b>92,842</b> | <b>413,685</b> | <b>5,778</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                    |                |               |               |               |               |              |              |               |              |                |               |                |              |
| 50/13  | Салат из свеклы отварной       | 60             | 0,9           | 3,3           | 5,04          | 53,40         | 0            | 0,012        | 3,42          | 1,38         | 19,8           | 11,4          | 22,8           | 0,78         |
| 117/18 | Суп из овощей со сметаной      | 250/10         | 1,73          | 4,53          | 8,95          | 83,25         | 0            | 0,08         | 8,85          | 2,35         | 29,1           | 21,68         | 52,45          | 0,83         |
| 412/13 | Котлеты куринные               | 90             | 13,5          | 9,642         | 8,357         | 169,71        | 0,038        | 0,09         | 0,771         | 0,385        | 33,43          | 16,71         | 84,86          | 1,028        |
| 173/13 | Картофель отварной             | 150            | 2,85          | 6,15          | 19,05         | 142,5         | 0,045        | 0,15         | 20,85         | 0,15         | 16,5           | 30            | 79,5           | 1,2          |
| 518/13 | Сок                            | 200            | 1             | 0,2           | 0,2           | 92,00         | 0            | 0,02         | 4             | 0            | 14             | 0             | 0              | 2,8          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                 | 30             | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6              | 4,2           | 19,5           | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                    | 30             | 2,34          | 0,42          | 11,19         | 57,90         | 0            | 0,054        | 0             | 0,42         | 10,5           | 14,1          | 47,4           | 1,17         |
|        | <b>Итого:</b>                  | <b>820</b>     | <b>24,6</b>   | <b>24,482</b> | <b>67,547</b> | <b>669,08</b> | <b>0,083</b> | <b>0,439</b> | <b>37,891</b> | <b>5,015</b> | <b>129,33</b>  | <b>98,09</b>  | <b>306,51</b>  | <b>8,138</b> |

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 2 (7-11 лет)**

| № рец.         | Наименование блюда               | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | A            | B1           | C            | E            | Ca            | Mg           | P             | Fe           |
|----------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                  |             |              |              |               |               |              |              |              |              |               |              |               |              |
| 295/13         | Макаронные изделия с сыром       | 180         | 10,89        | 9,09         | 30,6          | 247,5         | 0,063        | 0,068        | 0,09         | 0,9          | 186,3         | 18           | 151,2         | 0,99         |
| 105/13         | Масло сливочное                  | 10          | 0,05         | 0            | 0,08          | 74,8          | 0,059        | 0            | 0            | 0,1          | 1,2           | 0            | 1,9           | 0,02         |
| 517/13         | Йогурт порционно                 | 100         | 5            | 3,2          | 8,5           | 87,00         | 0,02         | 0,03         | 0,6          | 0            | 119           | 14           | 91            | 0,1          |
| 494/13         | Чай с лимоном                    | 200         | 0,1          | 0            | 15,2          | 61            | 0            | 0            | 2,8          | 0            | 14,2          | 2            | 4             | 0,4          |
| 108/13         | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0            | 0,33         | 6             | 4,2          | 19,5          | 0,33         |
| 109/13         | Хлеб ржаной                      | 20          | 1,56         | 0,28         | 7,46          | 38,6          | 0            | 0,36         | 0            | 0,28         | 7             | 9,4          | 31,6          | 0,78         |
|                | <b>Итого:</b>                    | <b>540</b>  | <b>19,88</b> | <b>12,81</b> | <b>76,6</b>   | <b>579,22</b> | <b>0,142</b> | <b>0,491</b> | <b>3,49</b>  | <b>1,61</b>  | <b>333,7</b>  | <b>47,6</b>  | <b>299,2</b>  | <b>2,62</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                  |             |              |              |               |               |              |              |              |              |               |              |               |              |
| 107/13         | Овощи натуральные соленые        | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 7,8           | 0            | 0,012        | 3            | 0,06         | 13,8          | 8,4          | 14,4          | 0,36         |
| 131/13         | Свекольник                       | 250         | 1,74         | 3,56         | 9,62          | 77,6          | 0,03         | 0,052        | 7,34         | 0,2          | 30,2          | 24,8         | 55,4          | 1,22         |
| 398/13         | Печень говяжья по - строгоновски | 70/40       | 18           | 13,8         | 4,3           | 213           | 8,04         | 0,29         | 8,5          | 5,4          | 23            | 18           | 316           | 6,7          |
| 237/13         | Каша гречневая рассыпчатая       | 150         | 8,55         | 7,85         | 37,08         | 253,05        | 0,04         | 0,207        | 0            | 0,615        | 14,25         | 135,3        | 202,65        | 4,55         |
| 510/13         | Компот из апельсинов с яблоками  | 200         | 0,5          | 0,2          | 22,2          | 93            | 0            | 0,03         | 11,6         | 0,1          | 19            | 8            | 12            | 0,8          |
| 108/13         | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0            | 0,33         | 6             | 4,2          | 19,5          | 0,33         |
| 109/13         | Хлеб ржаной                      | 30          | 2,34         | 0,42         | 11,19         | 57,90         | 0            | 0,054        | 0            | 0,42         | 10,5          | 14,1         | 47,4          | 1,17         |
|                | <b>Итого:</b>                    | <b>830</b>  | <b>33,89</b> | <b>26,13</b> | <b>100,17</b> | <b>772,67</b> | <b>8,11</b>  | <b>0,678</b> | <b>30,44</b> | <b>7,125</b> | <b>116,75</b> | <b>212,8</b> | <b>667,35</b> | <b>15,13</b> |

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 3 (7-11 лет)**

| № рец. | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы     | Калорийность  | А            | В1           | С             | Е            | Са             | Mg            | Р              | Fe           |
|--------|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                     |                |               |               |              |               |              |              |               |              |                |               |                |              |
| 301/13 | Омлет натураль с маслом            | 170            | 15,87         | 24,65         | 4,25         | 300,33        | 0,368        | 0,113        | 0,566         | 0,85         | 150,17         | 22,67         | 283,3          | 2,83         |
| 100/13 | Сыр твердый порционно              | 15             | 3,657         | 3,728         | 0            | 49,00         | 0,032        | 0,004        | 0,1           | 0,071        | 128,571        | 7,142         | 84,285         | 0,128        |
| 501/13 | Кофейный напиток с молоком         | 200            | 3,2           | 2,7           | 14,71        | 79,00         | 0,02         | 0,04         | 1,3           | 0            | 126            | 14            | 90             | 0,1          |
| 112/13 | Фрукт свежий                       | 150            | 0,6           | 0,6           | 14,7         | 70,5          | 0            | 0,045        | 15            | 0,3          | 24             | 13,5          | 16,5           | 3,3          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                     | 30             | 2,28          | 0,24          | 14,76        | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6              | 4,2           | 19,5           | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                        | 20             | 1,56          | 0,28          | 7,46         | 38,6          | 0            | 0,36         | 0             | 0,28         | 7              | 9,4           | 31,6           | 0,78         |
|        | <b>Итого:</b>                      | <b>585</b>     | <b>27,167</b> | <b>32,198</b> | <b>55,88</b> | <b>607,75</b> | <b>0,42</b>  | <b>0,595</b> | <b>16,966</b> | <b>1,831</b> | <b>441,741</b> | <b>70,912</b> | <b>525,185</b> | <b>7,468</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                        |                |               |               |              |               |              |              |               |              |                |               |                |              |
| 48/13  | Салат из квашенной капусты с луком | 60             | 0,96          | 6,06          | 1,8          | 65,4          | 0            | 0,012        | 11,34         | 2,7          | 25,8           | 9             | 19,2           | 0,36         |
| 145/13 | Суп картофельный с бобовыми        | 250            | 4,9           | 5,35          | 20,15        | 148,25        | 0            | 0,147        | 5,83          | 2,45         | 41,5           | 38,25         | 137,75         | 1,8          |
| 414/13 | Рис отварной                       | 150            | 4,1           | 6,75          | 37,57        | 227,33        | 0,045        | 0,03         | 0             | 0,316        | 5,7            | 25,33         | 78,7           | 0,58         |
| 405/13 | Курица в томатном соусе            | 70/50          | 13,6          | 13,5          | 4,1          | 192,00        | 0,03         | 0,02         | 2,3           | 0,5          | 34             | 16            | 90             | 1            |
| 518/13 | Сок                                | 200            | 1             | 0,2           | 0,2          | 92,00         | 0            | 0,02         | 4             | 0            | 14             | 0             | 0              | 2,8          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                     | 30             | 2,28          | 0,24          | 14,76        | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6              | 4,2           | 19,5           | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                        | 30             | 2,34          | 0,42          | 11,19        | 57,90         | 0            | 0,054        | 0             | 0,42         | 10,5           | 14,1          | 47,4           | 1,17         |
|        | <b>Итого:</b>                      | <b>840</b>     | <b>29,18</b>  | <b>32,52</b>  | <b>89,77</b> | <b>853,2</b>  | <b>0,075</b> | <b>0,316</b> | <b>23,47</b>  | <b>6,716</b> | <b>137,5</b>   | <b>106,88</b> | <b>392,55</b>  | <b>8,04</b>  |

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 4 (7-11 лет)**

| № рец. | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | A            | B1          | C            | E           | Ca            | Mg           | P            | Fe          |
|--------|--------------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                |               |              |               |                |              |             |              |             |               |              |              |             |
| 313/13 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/20         | 38,4          | 42,2         | 35            | 490,60         | 0,208        | 0,082       | 0,8          | 0,74        | 358,4         | 44,8         | 390,8        | 1,4         |
| 495/13 | Чай с молоком                        | 200            | 1,5           | 1,3          | 15,9          | 81,00          | 0,01         | 0,04        | 1,3          | 0           | 127           | 15           | 93           | 0,4         |
| 573/13 | "Гребешок"                           | 50             | 6             | 3,9          | 49,4          | 257            | 0,03         | 0,07        | 0,1          | 0,9         | 15            | 10           | 52           | 0,9         |
| 112/13 | Фрукт свежий                         | 150            | 0,6           | 0,6          | 14,7          | 70,5           | 0            | 0,045       | 15           | 0,3         | 24            | 13,5         | 16,5         | 3,3         |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 0            | 0,033       | 0            | 0,33        | 6             | 4,2          | 19,5         | 0,33        |
| 109/13 | Хлеб ржаной                          | 20             | 1,56          | 0,28         | 7,46          | 38,6           | 0            | 0,36        | 0            | 0,28        | 7             | 9,4          | 31,6         | 0,78        |
|        | <b>Итого:</b>                        | <b>620</b>     | <b>50,34</b>  | <b>48,52</b> | <b>137,22</b> | <b>1008,02</b> | <b>0,248</b> | <b>0,63</b> | <b>17,2</b>  | <b>2,55</b> | <b>537,4</b>  | <b>96,9</b>  | <b>603,4</b> | <b>7,11</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |                |               |              |               |                |              |             |              |             |               |              |              |             |
| 59/13  | Салат из свеклы с чесноком           | 60             | 0,9           | 6,06         | 5,1           | 78,6           | 0            | 0,012       | 3,6          | 2,7         | 22,2          | 12,6         | 24,6         | 0,84        |
| 134/13 | Рассольник Ленинградский со смет.    | 250/10         | 2,05          | 5,25         | 16,25         | 121,25         | 0            | 0,09        | 7,68         | 2,35        | 15,5          | 26,25        | 63           | 0,925       |
| 385/13 | Рулет из говядины паровой            | 90             | 14,04         | 11,07        | 5,94          | 180            | 0,027        | 0,054       | 0            | 0,45        | 13,5          | 17,1         | 147,6        | 2,16        |
| 429/13 | Картофельное пюре                    | 75             | 1,575         | 3,3          | 8,175         | 69             | 0,022        | 0,067       | 2,55         | 0,075       | 19,5          | 14,25        | 42,75        | 0,525       |
| 423/13 | Капуста тушенная                     | 75             | 2,78          | 2,7          | 2,93          | 47,25          | 0,022        | 0,03        | 12,75        | 0,525       | 45,75         | 18           | 41,25        | 0,75        |
| 519/13 | Напиток из шиповника                 | 200            | 0,7           | 0,3          | 22,8          | 97,00          | 0            | 0,01        | 70           | 0           | 12            | 3            | 3            | 1,5         |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 0            | 0,033       | 0            | 0,33        | 6             | 4,2          | 19,5         | 0,33        |
| 109/13 | Хлеб ржаной                          | 30             | 2,34          | 0,42         | 11,19         | 57,90          | 0            | 0,054       | 0            | 0,42        | 10,5          | 14,1         | 47,4         | 1,17        |
|        | <b>Итого:</b>                        | <b>820</b>     | <b>26,665</b> | <b>29,34</b> | <b>87,145</b> | <b>721,32</b>  | <b>0,071</b> | <b>0,35</b> | <b>96,58</b> | <b>6,85</b> | <b>144,95</b> | <b>109,5</b> | <b>389,1</b> | <b>8,2</b>  |

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 5 (7-11 лет)**

| № рец. | Наименование блюда                   | Выход блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | А            | В1           | С             | Е            | Са            | Mg            | Р             | Fe           |
|--------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |             |              |               |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 4/13   | Салат из белокоч. капусты с морковью | 60          | 0,96         | 6,06          | 5,76          | 81,6          | 0            | 0,24         | 16,68         | 2,7          | 26,4          | 10,2          | 19,2          | 0,36         |
| 412/13 | Котлеты куринные                     | 90          | 13,5         | 9,642         | 8,357         | 169,71        | 0,038        | 0,09         | 0,771         | 0,385        | 33,43         | 16,71         | 84,86         | 1,028        |
| 237/13 | Каша гречневая рассыпчатая           | 150         | 8,55         | 7,85          | 37,08         | 253,05        | 0,04         | 0,207        | 0             | 0,615        | 14,25         | 135,3         | 202,65        | 4,55         |
| 493/13 | Чай с сахаром                        | 200         | 0,1          | 0             | 15            | 60,00         | 0            | 0            | 0             | 0            | 11            | 1             | 3             | 0,3          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6             | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                          | 20          | 1,56         | 0,28          | 7,46          | 38,6          | 0            | 0,36         | 0             | 0,28         | 7             | 9,4           | 31,6          | 0,78         |
|        | <b>Итого:</b>                        | <b>550</b>  | <b>26,95</b> | <b>24,072</b> | <b>88,417</b> | <b>673,28</b> | <b>0,078</b> | <b>0,93</b>  | <b>17,451</b> | <b>4,31</b>  | <b>98,08</b>  | <b>176,81</b> | <b>360,81</b> | <b>7,348</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |             |              |               |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 7/13   | Салат из моркови                     | 60          | 0,66         | 6,06          | 5,46          | 79,2          | 0            | 0,024        | 1,92          | 2,82         | 14,4          | 19,8          | 29,4          | 0,36         |
| 142/13 | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250         | 1,75         | 4,975         | 7,78          | 83,00         | 0            | 0,057        | 18,47         | 2,38         | 34            | 22,25         | 47,5          | 0,8          |
| 335/13 | Суфле рыбное                         | 90          | 14,4         | 4,32          | 2,34          | 106,2         | 0,054        | 0,063        | 0,36          | 0,011        | 51,3          | 23,4          | 182,7         | 0,63         |
| 291/13 | Макаронные изделия отварные          | 150         | 6,28         | 0,75          | 32,27         | 161           | 0            | 0,063        | 0,016         | 0,883        | 6,33          | 9             | 39,66         | 0,866        |
| 518/13 | Сок                                  | 200         | 1            | 0,2           | 0,2           | 92,00         | 0            | 0,02         | 4             | 0            | 14            | 0             | 0             | 2,8          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6             | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                          | 30          | 2,34         | 0,42          | 11,19         | 57,90         | 0            | 0,054        | 0             | 0,42         | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17         |
|        | <b>Итого:</b>                        | <b>810</b>  | <b>28,71</b> | <b>16,965</b> | <b>74</b>     | <b>649,62</b> | <b>0,054</b> | <b>0,314</b> | <b>24,766</b> | <b>6,844</b> | <b>136,53</b> | <b>92,75</b>  | <b>366,16</b> | <b>6,956</b> |

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 6 (7-11 лет)**

| № рец. | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | A            | B1           | C            | E            | Ca            | Mg            | P             | Fe          |
|--------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                |              |               |               |               |              |              |              |              |               |               |               |             |
| 260/13 | Каша "Дружба"                         | 200            | 5,26         | 11,66         | 31,32         | 226,2         | 0,08         | 0,08         | 1,32         | 0,2          | 126,6         | 30,6          | 140,4         | 0,56        |
| 496/13 | Какао с молоком 1-й вариант           | 200            | 3,6          | 3,3           | 25            | 144           | 0,02         | 0,04         | 1,3          | 0            | 124           | 27            | 110           | 0,8         |
| 100/13 | Сыр порционно                         | 10             | 2,56         | 2,61          | 0             | 34,30         | 0,023        | 0,003        | 0,7          | 0,05         | 90            | 5             | 59            | 0,09        |
| 112/13 | Фрукт свежий                          | 150            | 0,6          | 0,6           | 14,7          | 70,5          | 0            | 0,045        | 15           | 0,3          | 24            | 13,5          | 16,5          | 3,3         |
| 579/13 | Коржик молочный                       | 60             | 4,1          | 7,3           | 39,3          | 239           | 0,06         | 0,05         | 0            | 0,6          | 15            | 6             | 37            | 0,5         |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                        | 30             | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0            | 0,33         | 6             | 4,2           | 19,5          | 0,33        |
| 109/13 | Хлеб ржаной                           | 20             | 1,56         | 0,28          | 7,46          | 38,6          | 0            | 0,36         | 0            | 0,28         | 7             | 9,4           | 31,6          | 0,78        |
|        | <b>Итого:</b>                         | <b>670</b>     | <b>19,96</b> | <b>25,99</b>  | <b>132,54</b> | <b>822,92</b> | <b>0,183</b> | <b>0,611</b> | <b>18,32</b> | <b>1,76</b>  | <b>392,6</b>  | <b>95,7</b>   | <b>414</b>    | <b>6,36</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                           |                |              |               |               |               |              |              |              |              |               |               |               |             |
| 107/13 | Овощи натуральные соленые             | 60             | 0,48         | 0,06          | 1,02          | 7,8           | 0            | 0,012        | 3            | 0,06         | 13,8          | 8,4           | 14,4          | 0,36        |
| 128/13 | Борщ с капустой и картофелем со смет. | 250/5          | 1,83         | 5             | 10,65         | 95            | 0            | 0,047        | 10,3         | 2,4          | 34,5          | 26,25         | 53            | 1,2         |
| 369/13 | Жаркое по домашнему                   | 240            | 28,36        | 25,309        | 18,109        | 413,45        | 0,043        | 0,174        | 8,29         | 0,872        | 38,18         | 61,09         | 290,18        | 3,71        |
| 507/13 | Компот из свежемороженых ягод         | 200            | 0,5          | 0,2           | 23,1          | 96            | 0            | 0,02         | 4,3          | 0,2          | 22            | 14            | 16            | 1,1         |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                        | 30             | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0            | 0,33         | 6             | 4,2           | 19,5          | 0,33        |
| 109/13 | Хлеб ржаной                           | 30             | 2,34         | 0,42          | 11,19         | 57,90         | 0            | 0,054        | 0            | 0,42         | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17        |
|        | <b>Итого:</b>                         | <b>815</b>     | <b>35,79</b> | <b>31,229</b> | <b>78,829</b> | <b>740,47</b> | <b>0,043</b> | <b>0,34</b>  | <b>25,89</b> | <b>4,282</b> | <b>124,98</b> | <b>128,04</b> | <b>440,48</b> | <b>7,87</b> |



**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 7 (7-11 лет)**

| № рец. | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | A            | B1           | C             | E            | Ca            | Mg            | P             | Fe           |
|--------|-----------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>              |                |              |               |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 345/13 | Котлета рыбная              | 90             | 12,51        | 1,89          | 8,64          | 101,7         | 0,018        | 0,063        | 0,36          | 0,9          | 31,5          | 20,7          | 144           | 0,54         |
| 429/13 | Картофельное пюре           | 150            | 3,15         | 6,6           | 16,35         | 138           | 0,045        | 0,135        | 5,1           | 0,15         | 39            | 28,5          | 85,5          | 1,05         |
| 105/13 | Масло сливочное             | 10             | 0,05         | 0             | 0,08          | 74,8          | 0,059        | 0            | 0             | 0,1          | 1,2           | 0             | 1,9           | 0,02         |
| 493/13 | Чай с сахаром               | 200            | 0,1          | 0             | 15            | 60,00         | 0            | 0            | 0             | 0            | 11            | 1             | 3             | 0,3          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный              | 30             | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6             | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                 | 20             | 1,56         | 0,28          | 7,46          | 38,6          | 0            | 0,36         | 0             | 0,28         | 7             | 9,4           | 31,6          | 0,78         |
|        | <b>Итого:</b>               | <b>500</b>     | <b>19,65</b> | <b>9,01</b>   | <b>62,29</b>  | <b>483,42</b> | <b>0,122</b> | <b>0,591</b> | <b>5,46</b>   | <b>1,76</b>  | <b>95,7</b>   | <b>63,8</b>   | <b>285,5</b>  | <b>3,02</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                 |                |              |               |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 59/13  | Салат из свеклы с чесноком  | 60             | 0,9          | 6,06          | 5,1           | 78,6          | 0            | 0,012        | 3,6           | 2,7          | 22,2          | 12,6          | 24,6          | 0,84         |
| 146/13 | Суп картофельный с клецками | 250/30         | 1,2          | 2,6           | 8,78          | 63,25         | 0            | 0,062        | 5,75          | 1,2          | 10,75         | 16,75         | 40,25         | 0,6          |
| 412/13 | Котлеты куриные             | 90             | 13,5         | 9,642         | 8,357         | 169,71        | 0,038        | 0,09         | 0,771         | 0,385        | 33,43         | 16,71         | 84,86         | 1,028        |
| 423/13 | Капуста тушеная             | 150            | 5,56         | 5,4           | 5,86          | 94,50         | 0,044        | 0,06         | 25,5          | 1,05         | 91,5          | 36            | 82,5          | 1,5          |
| 518/13 | Сок                         | 200            | 1            | 0,2           | 0,2           | 92,00         | 0            | 0,02         | 4             | 0            | 14            | 0             | 0             | 2,8          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный              | 30             | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6             | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                 | 30             | 2,34         | 0,42          | 11,19         | 57,90         | 0            | 0,054        | 0             | 0,42         | 10,5          | 14,1          | 47,4          | 1,17         |
|        | <b>Итого:</b>               | <b>840</b>     | <b>26,78</b> | <b>24,562</b> | <b>54,242</b> | <b>626,28</b> | <b>0,082</b> | <b>0,331</b> | <b>39,621</b> | <b>6,085</b> | <b>188,38</b> | <b>100,36</b> | <b>299,11</b> | <b>8,268</b> |

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 8 (7-11 лет)**

| № рец.         | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность  | A            | B1           | C             | E            | Ca             | Mg            | P              | Fe           |
|----------------|---|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                |               |               |               |               |              |              |               |              |                |               |                |              |
| 319/13         | Пудинг творожный запеченный со сгущ. мол. | 150/50         | 20,7          | 19,7          | 31,7          | 387           | 0,1          | 0,1          | 0,3           | 0,7          | 229            | 33            | 281            | 1,4          |
| 100/13         | Сыр твердый порционно                     | 15             | 3,657         | 3,728         | 0             | 49,00         | 0,032        | 0,004        | 0,1           | 0,071        | 128,571        | 7,142         | 84,285         | 0,128        |
| 112/13         | Фрукт свежий                              | 150            | 0,6           | 0,6           | 14,7          | 70,5          | 0            | 0,045        | 15            | 0,3          | 24             | 13,5          | 16,5           | 3,3          |
| 542/13         | Пирожок с повидлом                        | 60             | 3,6           | 3,2           | 36,6          | 190           | 0,03         | 0,04         | 0,1           | 0,5          | 11             | 6             | 32             | 0,7          |
| 501/13         | Кофейный напиток с молоком                | 200            | 3,2           | 2,7           | 14,71         | 79,00         | 0,02         | 0,04         | 1,3           | 0            | 126            | 14            | 90             | 0,1          |
| 108/13         | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6              | 4,2           | 19,5           | 0,33         |
| 109/13         | Хлеб ржаной                               | 20             | 1,56          | 0,28          | 7,46          | 38,6          | 0            | 0,36         | 0             | 0,28         | 7              | 9,4           | 31,6           | 0,78         |
|                | <b>Итого:</b>                             | <b>675</b>     | <b>35,597</b> | <b>30,448</b> | <b>119,93</b> | <b>884,42</b> | <b>0,182</b> | <b>0,622</b> | <b>16,8</b>   | <b>2,181</b> | <b>531,571</b> | <b>87,242</b> | <b>554,885</b> | <b>6,738</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                |               |               |               |               |              |              |               |              |                |               |                |              |
| 48/13          | Салат из квашенной капусты с луком        | 60             | 0,96          | 6,06          | 1,8           | 65,4          | 0            | 0,012        | 11,34         | 2,7          | 25,8           | 9             | 19,2           | 0,36         |
| 159/13         | Суп-пюре из картофеля                     | 250            | 4,85          | 6,45          | 24,75         | 176,25        | 0,052        | 0,142        | 9,63          | 0,25         | 117,75         | 38            | 144,75         | 1,1          |
| 405/13         | Курица в томатном соусе                   | 70/50          | 13,6          | 13,5          | 4,1           | 192,00        | 0,03         | 0,02         | 2,3           | 0,5          | 34             | 16            | 90             | 1            |
| 291/13         | Макаронные изделия отварные               | 150            | 6,28          | 0,75          | 32,27         | 161           | 0            | 0,063        | 0,016         | 0,883        | 6,33           | 9             | 39,66          | 0,866        |
| 510/13         | Компот из апельсинов с яблоками           | 200            | 0,5           | 0,2           | 22,2          | 93            | 0            | 0,03         | 11,6          | 0,1          | 19             | 8             | 12             | 0,8          |
| 108/13         | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33         | 6              | 4,2           | 19,5           | 0,33         |
| 109/13         | Хлеб ржаной                               | 30             | 2,34          | 0,42          | 11,19         | 57,90         | 0            | 0,054        | 0             | 0,42         | 10,5           | 14,1          | 47,4           | 1,17         |
|                | <b>Итого:</b>                             | <b>840</b>     | <b>30,81</b>  | <b>27,62</b>  | <b>111,07</b> | <b>815,87</b> | <b>0,082</b> | <b>0,354</b> | <b>34,886</b> | <b>5,183</b> | <b>219,38</b>  | <b>98,3</b>   | <b>372,51</b>  | <b>5,626</b> |

**МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА**  
**ДЕНЬ № 9 (7-11 лет)**

| № рец. | Наименование блюда                   | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность  | A            | B1           | C             | E           | Ca            | Mg           | P            | Fe           |
|--------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |             |              |              |              |               |              |              |               |             |               |              |              |              |
| 249/13 | Каша гречневая пуховая на молоке     | 200         | 11,52        | 12,46        | 34,6         | 296,6         | 0,092        | 0,208        | 0,268         | 0,56        | 178           | 117,2        | 287,6        | 3,7          |
| 105/13 | Масло сливочное                      | 10          | 0,05         | 8,25         | 0,08         | 74,77         | 4            | 0            | 0             | 0,01        | 0,24          | 0            | 0,3          | 0            |
| 112/13 | Фрукт свежий                         | 150         | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5          | 0            | 0,045        | 15            | 0,3         | 24            | 13,5         | 16,5         | 3,3          |
| 494/13 | Чай с лимоном                        | 200         | 0,06         | 0,01         | 10,19        | 41,08         | 0            | 0            | 1             | 0,02        | 7,9           | 5            | 9,1          | 0,87         |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33        | 6             | 4,2          | 19,5         | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                          | 20          | 1,56         | 0,28         | 7,46         | 38,6          | 0            | 0,36         | 0             | 0,28        | 7             | 9,4          | 31,6         | 0,78         |
|        | <b>Итого:</b>                        | <b>610</b>  | <b>16,07</b> | <b>21,84</b> | <b>81,79</b> | <b>591,87</b> | <b>4,092</b> | <b>0,646</b> | <b>16,268</b> | <b>1,5</b>  | <b>223,14</b> | <b>149,3</b> | <b>364,6</b> | <b>8,98</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |             |              |              |              |               |              |              |               |             |               |              |              |              |
| 4/13   | Салат из белокоч. капусты с морковью | 60          | 0,96         | 6,06         | 5,76         | 81,6          | 0            | 0,24         | 16,68         | 2,7         | 26,4          | 10,2         | 19,2         | 0,36         |
| 144/13 | Суп картофельный с горохом           | 250         | 2,3          | 4,25         | 15,13        | 108           | 0,037        | 0,195        | 8,68          | 0,225       | 19            | 25,5         | 65,75        | 0,93         |
| 381/13 | Котлета из говядины                  | 90          | 16,02        | 15,75        | 12,87        | 257,40        | 0,036        | 0,081        | 0             | 0,45        | 35,1          | 23,4         | 166,5        | 2,52         |
| 237/13 | Каша гречневая рассыпчатая           | 150         | 8,55         | 7,85         | 37,08        | 253,05        | 0,04         | 0,207        | 0             | 0,615       | 14,25         | 135,3        | 202,65       | 4,55         |
| 518/13 | Сок                                  | 200         | 1            | 0,2          | 0,2          | 92,00         | 0            | 0,02         | 4             | 0           | 14            | 0            | 0            | 2,8          |
| 108/13 | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,32         | 0            | 0,033        | 0             | 0,33        | 6             | 4,2          | 19,5         | 0,33         |
| 109/13 | Хлеб ржаной                          | 30          | 2,34         | 0,42         | 11,19        | 57,90         | 0            | 0,054        | 0             | 0,42        | 10,5          | 14,1         | 47,4         | 1,17         |
|        | <b>Итого:</b>                        | <b>810</b>  | <b>33,45</b> | <b>34,77</b> | <b>96,99</b> | <b>920,27</b> | <b>0,113</b> | <b>0,83</b>  | <b>29,36</b>  | <b>4,74</b> | <b>125,25</b> | <b>212,7</b> | <b>521</b>   | <b>12,66</b> |

