

**Примерное двух недельное меню для организации питания учащихся  
муниципальных образовательных учреждений  
Елизовского района Камчатского края  
(возрастная группа 7-11 лет)**

**Г. Елизово  
2024 год**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ «КОШ №3»  
Г. В. Володина  
«22» Июня 2024 год  
«ЕСШ №3»



**МЕНЮ**  
**1 день**  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Калорийность, ккал	В1	С	Fe	Ca	А	Мg	Р					
Каша жидкая молочная овсянная "Геркулесовая" (с маслом)	200	6,58	11,06	29,16	241,94	0,180	1,240	1,220	135,540	0,020	13,940	85,500			21,80		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	8,240			1,95		
Булочка с маслом (Батон/Масло/Сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000	99,995			31,39		
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028	0,000	0,972	34,640	0,100	7,656	74,504			8,78		
	<b>510,00</b>	<b>19,48</b>	<b>28,73</b>	<b>65,18</b>	<b>595,83</b>	<b>0,26</b>	<b>1,48</b>	<b>3,76</b>	<b>368,55</b>	<b>0,18</b>	<b>34,40</b>	<b>268,24</b>			<b>63,92</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
ТМаты в с/с	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,036	15,000	0,540	8,400	0,120	12,000	15,800			17,09		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,48	5,40	18,68	145,40	0,100	15,940	0,960	14,740	0,000	17,820	46,620			16,47		
Бифштекс из говядины	100	15,13	16,15	3,62	221,00	0,020	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	10,880			82,51		
Каша гречневая рассыпчатая	160	6,14	3,70	31,79	191,49	0,256	0,000	3,872	12,448	0,000	0,000	0,000			9,25		
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000	0,000	0,060	10,520	0,000	2,200	0,000			6,96		
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000			5,20		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020	0,000	0,620	4,600	0,000	0,000	21,200			2,40		
	<b>780,00</b>	<b>33,87</b>	<b>25,95</b>	<b>254,29</b>	<b>1435,41</b>	<b>0,51</b>	<b>32,95</b>	<b>7,00</b>	<b>82,00</b>	<b>0,12</b>	<b>39,67</b>	<b>94,30</b>			<b>139,88</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Кефир	200	6,30	2,10	8,40	84,00	0,080	1,480	0,200	262,000	0,000	0,000	0,000			45,36		
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040	0,000	0,500	10,000	0,000	6,500	34,500			14,50		
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000	0,000			25,44		
	<b>350,00</b>	<b>10,95</b>	<b>8,20</b>	<b>53,95</b>	<b>335,55</b>	<b>0,16</b>	<b>61,48</b>	<b>1,00</b>	<b>296,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,50</b>	<b>34,50</b>			<b>85,30</b>		

**МЕНЮ**  
2 День  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность						Витаминны и минералы, мг											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	V1	V2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Гуляш из куриного филе	100	31,39	7,50	4,12	209,97	0,020	0,000	4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000	0,000	4,970	0,000	0,000	0,000	79,92
Какао с молоком стученным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000	0,000	0,000	0,040	7,680	0,000	1,640	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,71
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000	0,000	5,20	0,000	0,000	0,000	16,58
Каша рисовая расплечатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048	0,000	0,000	0,608	7,344	0,000	28,800	0,000	0,000	86,400	0,000	0,000	0,000	113,41
	<b>500,00</b>	<b>42,51</b>	<b>18,73</b>	<b>76,78</b>	<b>652,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>4,51</b>	<b>1,69</b>	<b>28,55</b>	<b>0,00</b>	<b>31,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>91,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>113,41</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из соевых стручков с луком	60	2,00	3,07	3,55	49,15	0,042	0,000	0,762	0,510	7,890	0,000	1,068	0,000	0,000	4,434	0,000	0,000	0,000	13,98
Суп картофельный с овощами	200	5,92	10,20	12,60	165,58	0,120	0,000	30,060	1,280	30,940	0,040	15,160	0,000	0,000	39,480	0,000	0,000	0,380	24,23
Тедгелл рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	0,000	194,020	0,000	0,000	0,000	49,89
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,208	0,000	32,304	1,472	45,616	0,016	40,160	0,000	0,000	114,400	0,000	0,000	0,000	18,65
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000	0,000	0,000	0,060	9,600	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,03
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000	0,000	5,20	0,000	0,000	0,000	5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020	0,000	0,000	0,620	4,600	0,000	5,000	0,000	0,000	21,200	0,000	0,000	0,000	2,40
	<b>780,00</b>	<b>35,68</b>	<b>26,32</b>	<b>95,74</b>	<b>800,09</b>	<b>0,77</b>	<b>0,22</b>	<b>66,26</b>	<b>5,64</b>	<b>128,34</b>	<b>0,09</b>	<b>93,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>394,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>120,38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Плошка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,00
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080	0,000	2,740	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,41
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,000	10,000	2,200	16,000	0,000	9,000	0,000	0,000	11,000	0,000	0,000	0,000	21,78
	<b>360,00</b>	<b>15,35</b>	<b>18,54</b>	<b>81,46</b>	<b>560,53</b>	<b>0,48</b>	<b>0,60</b>	<b>13,91</b>	<b>33,28</b>	<b>268,03</b>	<b>3,21</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>72,19</b>

**МЕНЮ**  
**3 день**  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Витамины и минералы, мг											Строимость		
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Калорийность, ккал	Категорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se	F
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Зеленая из творога (со ступенкой)	170	22,71	17,91	32,74	466,94	0,015	0,060	0,015	0,420	11,460	0,030	3,240	0,225	30,585	29,520	0,000	0,000	0,015	76,80	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,000	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240	0,000	0,000	0,015	1,95	
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,000	0,480	0,300	7,600	0,000	0,000			0,000	0,000	0,000	0,015	6,10	
Далексин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000	0,000	0,000	0,015	25,44	
Печенье	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040	0,000	0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500	0,000	0,000	0,015	14,50	
	<b>535,00</b>	<b>30,56</b>	<b>25,17</b>	<b>113,87</b>	<b>881,95</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>60,12</b>	<b>2,56</b>	<b>74,74</b>	<b>0,03</b>	<b>28,54</b>	<b>0,23</b>	<b>30,59</b>	<b>72,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>124,79</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
Салат нагробелый с морковью и зеленым горошком	60	3,19	4,37	9,67	89,85	0,108	0,120	6,036	1,218	18,168	0,012	6,786			24,876	0,000	0,000	0,020	8,95	
Суп "Евентуш"	200	7,98	10,44	16,46	190,90	0,160	0,120	13,400	1,840	34,340	0,040	16,900	0,220	377,620	63,680	0,000	0,000	0,020	24,08	
Курь тушеная в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010	0,000	3,070	0,200	4,750	0,000	0,850			3,450	0,000	0,000	0,020	56,35	
Каша рисовая Распычатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048	0,040	0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400	0,000	0,000	0,200	16,58	
Напиток витаминный	200	0,48	0,20	26,72	115,56	0,000	0,000	140,000	0,480	18,000	0,120	4,380	0,000	7,600	2,380	0,000	0,000	0,200	6,21	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000	0,000	0,000	0,200	5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020	0,16	0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200	0,000	0,000	0,22	2,40	
	<b>780,00</b>	<b>37,99</b>	<b>42,19</b>	<b>113,15</b>	<b>1029,98</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>162,51</b>	<b>5,73</b>	<b>96,40</b>	<b>0,17</b>	<b>62,72</b>	<b>0,22</b>	<b>385,22</b>	<b>201,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>119,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Блинчики (с джемом)	100	7,08	7,44	52,99	304,55	0,200	0,300	1,850	0,780	101,060	0,040	14,130	0,140	158,280	83,340	0,010	0,000	0,060	17,64	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240	0,000	0,000	0,060	1,95	
	<b>300,00</b>	<b>7,28</b>	<b>7,44</b>	<b>67,41</b>	<b>363,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>1,95</b>	<b>1,64</b>	<b>112,74</b>	<b>0,04</b>	<b>19,93</b>	<b>0,14</b>	<b>158,28</b>	<b>91,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>19,59</b>	

**МЕНЮ**  
4 день  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Витаминный и минеральный состав											Стоимость			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	200	6,84	6,46	32,90	211,00	0,040		1,240	0,120	118,500	0,000	0,640			0,000					20,06	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			0,000				8,240	1,95	
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				0,000	15,59	
Яблони	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			0,000				11,000	21,78	
Конфеты	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,004		0,000	0,240	18,000	0,000	3,600			0,000				25,800	13,60	
	<b>570,00</b>	<b>11,35</b>	<b>17,09</b>	<b>92,45</b>	<b>560,06</b>	<b>0,12</b>		<b>11,34</b>	<b>3,93</b>	<b>174,68</b>	<b>0,00</b>	<b>19,04</b>			<b>0,00</b>				<b>45,04</b>	<b>72,98</b>	
<b>ОБЕД</b>																					
Винегрет	100	4,02	10,29	14,19	165,11	0,120		15,020	1,670	36,820	0,000	16,360			0,000				39,760	21,62	
Суп с рыбными фрикадельками	200	9,48	4,40	18,60	152,14	0,200	0,140	16,280	1,160	19,560	0,020	26,720			0,000				561,860	111,700	25,85
Пельмени мясные отварные	240	24,65	35,86	66,84	688,80	0,000	0,000	0,000	0,024	1,416	0,000	0,000			0,000				0,000	97,54	
Компот из чернославя с изюмом	200	0,46	0,14	31,46	127,00	0,000		0,600	0,660	23,600	0,000	22,400			0,000				16,600	8,70	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				0,000	5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			0,000				21,200	2,40	
	<b>800,00</b>	<b>42,37</b>	<b>51,27</b>	<b>146,77</b>	<b>1258,63</b>	<b>0,42</b>	<b>0,14</b>	<b>31,90</b>	<b>4,89</b>	<b>97,20</b>	<b>0,02</b>	<b>70,48</b>			<b>0,00</b>				<b>561,86</b>	<b>189,26</b>	<b>161,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																					
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400			0,000				193,200	51,03	
Ватрушка с джемом (пром, производства)	60	4,02	1,56	40,08	190,44	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				0,000	18,90	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			0,000				16,000	27,08	
	<b>360,00</b>	<b>10,52</b>	<b>7,10</b>	<b>59,20</b>	<b>350,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>5,62</b>	<b>2,50</b>	<b>279,40</b>	<b>0,04</b>	<b>41,40</b>			<b>0,00</b>				<b>209,20</b>	<b>97,01</b>	

**МЕНЮ**  
5 день  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Витаминный и минеральный мг											Стоимость		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Мг	D	K	P	I	Se		F	
Омлет натуральный	150	15,66	17,46	2,99	231,97	0,101		0,580	2,871	117,234	0,290	13,500			216,036					36,37
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,040		1,300	0,160	126,000	0,000	1,200			0,000				16,30	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Икра кабачковая	40	0,00	2,80	2,80	152,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				5,09	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
	<b>530,00</b>	<b>22,80</b>	<b>24,74</b>	<b>54,49</b>	<b>654,77</b>	<b>0,26</b>		<b>61,88</b>	<b>4,09</b>	<b>286,53</b>	<b>0,29</b>	<b>27,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>88,40</b>	
Салат витаминный (2 варианта)	60	4,24	3,83	13,69	104,88	0,126		48,090	1,662	50,508	0,024	11,748			22,956				14,58	
Борщ с капустой и картофелем	200	5,54	8,56	12,56	149,72	0,060		18,140	1,100	36,080	0,020	19,160			46,620				31,44	
Азу	250	21,02	14,05	43,92	386,90	0,325		55,200	2,575	33,625	0,000	60,625			157,525				102,63	
Компот из консервированных фруктов	200	0,20	0,00	41,66	164,80	0,020		3,000	0,560	19,600	0,200	8,000			8,000				25,87	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40	
	<b>770,00</b>	<b>34,76</b>	<b>27,02</b>	<b>127,51</b>	<b>931,88</b>	<b>0,63</b>		<b>124,43</b>	<b>7,28</b>	<b>153,61</b>	<b>0,24</b>	<b>104,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>256,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>182,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Гранники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			32,800				22,00	
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				16,00	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
	<b>380,00</b>	<b>5,56</b>	<b>2,60</b>	<b>96,46</b>	<b>421,64</b>	<b>0,10</b>		<b>60,00</b>	<b>0,78</b>	<b>41,20</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>63,44</b>	



МЕНЮ  
7 день  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность					Витамины и минералы, мг											Стоимость			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Мг	D	K	P	I		Se	F	
Каша жидкая молочная пшеница (с маслом)	200	6,28	7,10	30,48	210,64	0,160		1,240	0,940	126,600	0,020		38,840			155,400					19,41
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000		5,800			8,240					1,95
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056		0,140	0,707	186,494	0,056		7,000			99,995					31,39
Гречи	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000		12,000			16,000					2,703
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100		7,656			74,504					8,78
	<b>610,00</b>	<b>19,58</b>	<b>25,07</b>	<b>76,80</b>	<b>611,53</b>	<b>0,26</b>		<b>6,48</b>	<b>5,78</b>	<b>378,61</b>	<b>0,18</b>		<b>71,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>354,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>88,56</b>
<b>ОБЕД</b>																					
Салат из нашинкованной капусты	60	0,95	3,05	4,87	51,61	0,012		15,090	0,342	25,002	0,000		8,490			18,024					17,07
Суп картофельный с горохом	200	9,44	7,70	24,74	206,34	0,280		15,720	2,400	39,500	0,000		17,660			45,920					17,65
Гуляш	100	19,16	17,13	3,73	246,01	0,030		4,660	0,290	4,790	0,000		1,430			5,840					96,75
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,208		32,304	1,472	45,616	0,016		40,160			114,400					18,93
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000		0,000	0,060	10,520	0,000		2,200			0,000					6,96
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000		0,000			21,200					5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000		5,000			205,38					2,40
	<b>780,00</b>	<b>40,25</b>	<b>31,60</b>	<b>258,27</b>	<b>1522,98</b>	<b>0,63</b>		<b>67,77</b>	<b>5,94</b>	<b>139,23</b>	<b>0,02</b>		<b>74,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>205,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>164,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																					
Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	0,020		0,300	0,300	5,000	0,040		1,000			16,500					16,00
Ацидофиллин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,080		1,600	0,200	240,000	0,040		30,000			196,000					46,66
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000		13,000			0,000					25,44
	<b>350,00</b>	<b>8,30</b>	<b>8,00</b>	<b>56,25</b>	<b>332,05</b>	<b>0,14</b>		<b>61,90</b>	<b>0,80</b>	<b>279,00</b>	<b>0,08</b>		<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>212,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>88,10</b>



**МЕНЮ**  
8 День  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность						Витаминны и минералы, мг											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	V1	V2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
Бедфстроганов из куриного филе	100	24,56	8,75	4,02		0,020	0,030	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	0,000	32,860	10,880	0,000	0,000	0,010	65,43
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,040		1,300	0,160	126,000	0,000	1,200	0,000		0,000				16,30
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000		0,000				5,20
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800	0,000		86,400				16,58
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000	0,000		16,000				27,03
	<b>600,00</b>	<b>35,36</b>	<b>19,70</b>	<b>97,70</b>	<b>713,61</b>	<b>0,21</b>		<b>8,31</b>	<b>4,02</b>	<b>183,63</b>	<b>0,00</b>	<b>44,65</b>	<b>0,00</b>	<b>32,86</b>	<b>113,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>130,54</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Салат "Икра свекольная"	60	1,07	1,27	6,10	40,16	0,018		7,458	0,930	24,198	0,000	13,914	0,000		28,758				7,28
Ци из свежей капусты с картофелем	200	5,38	8,62	7,44	129,54	0,060		36,780	0,620	30,900	0,040	13,200	0,000		34,580				31,32
Куры тушеные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,110		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850	0,000		3,450				56,35
Макаронные изделия отварные	180	9,25	6,12	56,50	317,77	0,144		0,000	1,728	38,538	0,000	3,780	0,000		0,018				21,13
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000	0,000		0,000				11,87
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000		0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000	0,000		21,200				2,40
	<b>800,00</b>	<b>37,90</b>	<b>36,84</b>	<b>110,58</b>	<b>963,70</b>	<b>0,33</b>		<b>46,81</b>	<b>4,92</b>	<b>121,79</b>	<b>0,04</b>	<b>38,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>88,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>135,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000		0,000				25,41
Коржи молочный	75	4,72	8,40	47,62	315,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000				33,75
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000	0,000		11,000				21,78
	<b>375,00</b>	<b>11,22</b>	<b>15,52</b>	<b>67,28</b>	<b>488,00</b>	<b>0,11</b>		<b>12,74</b>	<b>2,40</b>	<b>268,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>80,94</b>



**МЕНЮ**  
10 день

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мкг														Строимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Запеканка из творога (с соусом сметанным сладким)	150	21,56	23,98	28,26	501,32	0,030	0,105	0,105	0,525	36,975	0,090	5,640	0,255	60,465	47,520	0,000	0,000	0,015	87,97	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	0,000	0,000	8,240	0,000	0,000	0,000	1,95	
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,000	0,480	7,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,10	
Дальсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	0,000	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,44	
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040	0,000	0,500	10,000	10,000	0,000	6,500	0,26	34,500	34,500	0,000	0,000	0,000	14,00	
	<b>540,00</b>	<b>29,41</b>	<b>31,24</b>	<b>109,39</b>	<b>916,43</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>60,21</b>	<b>2,67</b>	<b>100,26</b>	<b>0,09</b>	<b>30,94</b>	<b>0,26</b>	<b>60,47</b>	<b>90,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>135,46</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
Салат "Несвицкий" с сельдью	60	3,68	14,78	6,57	174,37	0,042		7,446	0,834	26,124	0,006	21,240		60,048					15,11	
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,48	10,90	17,92	200,70	0,075		29,175	0,900	39,500	0,025	23,625		63,750					39,13	
Фарши мясные с соусом	100	13,69	12,14	13,80	219,63	0,040	0,000	2,280	0,340	6,890	0,000	7,240	0,000	24,020	0,000	0,000	0,000	0,000	63,44	
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,208		32,304	1,472	45,616	0,016	40,160		114,400					18,93	
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000		0,000					10,87	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000		0,000					5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000		21,200					2,40	
	<b>830,00</b>	<b>33,59</b>	<b>41,60</b>	<b>111,38</b>	<b>995,92</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>72,01</b>	<b>5,63</b>	<b>173,53</b>	<b>0,05</b>	<b>99,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>283,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>155,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Пирожки	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000		32,800					22,00	
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400		193,200					51,03	
Бублики	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000		11,000					21,78	
	<b>380,00</b>	<b>10,34</b>	<b>7,88</b>	<b>80,78</b>	<b>429,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>10,62</b>	<b>2,88</b>	<b>283,60</b>	<b>0,04</b>	<b>38,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>237,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>94,81</b>	



**МЕНЮ**  
12 день  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность						Витаминны и минералы, мг											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Капторинность, ккал	V1	V2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
Биточки мясные (с маслом)	100	13,45	39,93	2,77	425,05	0,480	0,140	0,850	1,720	12,980	0,000	22,790	0,000	271,380	152,530	0,010	0,000	0,060	53,65
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,000	4,100	0,920	15,480	0,000	6,960	0,000	10,440	0,000	5,20	0,000	0,000	0,000	4,62
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,36
Горошек консервированный	50	10,30	0,54	23,88	135,61	0,360	0,000	4,210	51,520	0,000	74,520	0,018	187,920	42,38	0,000	0,000	0,000	0,000	42,38
Картофель отварной	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,396	64,800	2,934	35,010	0,018	104,27	0,000	271,38	350,89	0,01	0,000	0,000	0,06	116,21
	<b>570,00</b>	<b>33,28</b>	<b>47,67</b>	<b>110,13</b>	<b>1002,84</b>	<b>1,32</b>	<b>0,14</b>	<b>69,75</b>	<b>10,54</b>	<b>124,19</b>	<b>0,02</b>	<b>104,27</b>	<b>0,00</b>	<b>271,38</b>	<b>350,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>116,21</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из соленых огурцов с луком	60	2,00	3,07	3,55	49,15	0,042	0,762	0,510	7,890	0,000	1,068	0,000	4,434	13,98	0,000	0,000	0,000	0,000	13,98
Борщ с капустой и картофелем	200	5,54	8,56	12,56	149,72	0,060	18,140	1,100	36,080	0,020	19,160	0,000	46,620	31,54	0,000	0,000	0,000	0,000	31,54
Пельмени рыбные отварные	240	41,71	43,94	129,36	1078,37	0,648	6,288	4,344	116,472	293,136	87,192	0,000	0,000	107,84	0,000	0,000	0,000	0,000	107,84
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,000	0,000	0,060	9,600	0,000	2,000	0,000	0,000	11,87	0,000	0,000	0,000	0,000	11,87
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020	0,000	0,620	4,600	0,000	5,000	0,000	21,200	2,40	0,000	0,000	0,000	0,000	2,40
	<b>760,00</b>	<b>53,03</b>	<b>56,17</b>	<b>184,17</b>	<b>1490,44</b>	<b>0,85</b>	<b>25,19</b>	<b>7,39</b>	<b>183,84</b>	<b>293,16</b>	<b>114,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>72,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>172,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080	2,740	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,41
Вафли	80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,032	0,480	0,480	8,000	0,064	1,600	0,000	16,000	25,60	0,000	0,000	0,000	0,000	25,60
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	2,300	19,000	0,000	12,000	0,000	15,000	27,03	0,000	0,000	0,000	0,000	27,03
	<b>380,00</b>	<b>9,06</b>	<b>9,26</b>	<b>85,04</b>	<b>446,68</b>	<b>0,13</b>	<b>8,22</b>	<b>2,98</b>	<b>279,00</b>	<b>0,06</b>	<b>13,60</b>	<b>0,00</b>	<b>42,40</b>	<b>78,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>78,04</b>

**МЕНЮ**  
13 день  
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мкг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	200	6,22	6,76	31,68	212,26	0,080		1,380	0,440	137,400	0,000	6,080			25,500				20,47	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				15,59	
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			34,500				14,00	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03	
	<b>600,00</b>	<b>13,70</b>	<b>20,27</b>	<b>115,18</b>	<b>687,97</b>	<b>0,19</b>		<b>6,48</b>	<b>4,61</b>	<b>188,58</b>	<b>0,00</b>	<b>30,38</b>			<b>84,24</b>				<b>79,04</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
Салат из морской капусты с яйцом	60	1,15	1,21	5,60	37,70	0,024	0,042	3,006	0,402	11,214	0,012	1,314	0,108	16,014	12,552	0,000	0,000	0,006	12,98	
Суп-лапша домашняя	250	6,40	9,43	14,35	169,30	0,100		1,750	0,500	8,700	0,025	2,000			14,525				15,19	
Кальмар тушеный в соусе	100	18,22	10,48	9,71	207,32	0,315		33,930	6,908	14,798	8,168	18,060			309,240				42,22	
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400				16,56	
Соус	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				16,00	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000	0,11	16,01	21,200	0,00	0,00	0,01	2,40	
	<b>830,00</b>	<b>34,51</b>	<b>28,23</b>	<b>114,32</b>	<b>894,96</b>	<b>0,59</b>	<b>0,04</b>	<b>38,69</b>	<b>9,80</b>	<b>55,86</b>	<b>8,21</b>	<b>55,17</b>	<b>0,11</b>	<b>16,01</b>	<b>443,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>110,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Йогурт 1,5% жирности	200	8,60	3,16	12,40	119,70	0,060		1,260	0,200	260,400	0,020	31,500			199,500				56,07	
Творожки	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			32,800				22,00	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78	
	<b>380,00</b>	<b>12,84</b>	<b>5,80</b>	<b>84,36</b>	<b>435,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>11,26</b>	<b>2,88</b>	<b>283,60</b>	<b>0,02</b>	<b>40,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>243,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>99,85</b>	

**МЕНЮ**  
14 День

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав											Стоимость		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se	F
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Вареники с картошкой	200	22,28	15,16	30,06	348,76	0,000	0,000	0,000	0,020	1,560	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	82,43
Каша с молоком	200	3,86	3,90	24,80	150,72	0,040	0,000	1,300	0,160	125,560	0,000	1,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,98
Бутерброд с маслом и красной икрой	65	6,85	8,64	15,37	171,74	0,098	0,072	0,273	0,793	12,097	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,69
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,000	5,000	2,300	19,000	0,000	12,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	27,03
Конфеты	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,004	0,000	0,000	0,240	18,000	0,000	3,600	0,000	0,000	25,800	0,000	0,000	0,000	13,00
	<b>585,00</b>	<b>34,17</b>	<b>30,92</b>	<b>94,53</b>	<b>800,12</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>6,57</b>	<b>3,51</b>	<b>176,22</b>	<b>0,00</b>	<b>16,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>41,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>154,13</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	51,61	0,012	0,000	15,090	0,342	25,002	0,000	8,490	0,000	0,000	18,024	0,000	0,000	0,000	17,07
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,44	6,00	21,72	170,92	0,120	0,000	17,420	0,940	14,040	0,000	24,500	0,000	0,000	65,560	0,000	0,000	0,000	23,06
Котлеты из говядины	100	13,76	12,04	5,56	186,73	0,030	0,000	1,280	0,300	6,520	0,000	1,530	0,000	0,000	6,750	0,000	0,000	0,000	71,05
Картофель отварной	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,396	0,000	64,800	2,994	35,010	0,018	74,520	0,000	0,000	187,920	0,000	0,000	0,000	42,38
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020	0,000	0,800	0,700	41,600	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,87
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080	0,000	0,760	0,760	9,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020	0,000	0,000	0,620	4,600	0,000	5,000	0,000	0,000	21,200	0,000	0,000	0,000	2,40
	<b>800,00</b>	<b>33,54</b>	<b>28,57</b>	<b>130,95</b>	<b>957,46</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>99,39</b>	<b>6,60</b>	<b>135,97</b>	<b>0,02</b>	<b>116,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>299,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>172,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Булочка с маком (пром. производ.)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,000	0,100	0,860	11,880	0,000	5,800	0,000	0,000	8,240	0,000	0,000	0,000	1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	0,000	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,44
	<b>350,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>23,12</b>	<b>101,76</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>60,10</b>	<b>1,16</b>	<b>45,68</b>	<b>0,00</b>	<b>18,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>38,89</b>