

Утверждено приказом директора  
ЧОУ Г «Гимназист»

Л.В.Абдурзаковой .

0т 14.10.2025г.

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов  
для организации питания школьников  
в 2025/2026 учебном году**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
182	Каша пшеничная жидккая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,17</b>	<b>25,97</b>	<b>79,63</b>	<b>700,2</b>	<b>0,3</b>	<b>14,98</b>	<b>0,086</b>	<b>2,47</b>	<b>358,5</b>	<b>430,15</b>	<b>116,24</b>	<b>3,16</b>
<b>обед</b>														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
TK №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86

349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,45</b>	<b>39,76</b>	<b>53,48</b>	<b>895,56</b>	<b>0,41</b>	<b>32,97</b>	<b>0,265</b>	<b>3,09</b>	<b>242,93</b>	<b>443,42</b>	<b>101,83</b>	<b>6,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,62</b>	<b>65,73</b>	<b>133,11</b>	<b>1595,76</b>	<b>0,82</b>	<b>65,94</b>	<b>0,53</b>	<b>6,18</b>	<b>485,86</b>	<b>886,84</b>	<b>203,67</b>	<b>12,84</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21,0	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
TK №4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,105	0,24	22	77,2	4,8	1
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,10	6,88	0,1
	<b>Итого</b>		<b>16,73</b>	<b>21,92</b>	<b>92</b>	<b>652,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,146</b>	<b>1,51</b>	<b>82,85</b>	<b>167,32</b>	<b>38,02</b>	<b>2,12</b>
<b>обед</b>														
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96

111	Суп с макаронными изделиями	250	2,02	7,1	18,30	115,22	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>33,1</b>	<b>38,05</b>	<b>71,93</b>	<b>794,35</b>	<b>0,43</b>	<b>15,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,7</b>	<b>123,73</b>	<b>376,79</b>	<b>90,73</b>	<b>4,57</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,83</b>	<b>59,97</b>	<b>163,93</b>	<b>1446,41</b>	<b>0,72</b>	<b>15,15</b>	<b>0,476</b>	<b>2,21</b>	<b>206,58</b>	<b>544,11</b>	<b>128,75</b>	<b>6,69</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
166	Запеканка пшеничная из тыквы	160	5,56	7,26	21,6	196,8	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5%жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0,044	0,02	30,70	21,9	3,4	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20

	<b>Итого</b>		<b>10,66</b>	<b>19,16</b>	<b>56,28</b>	<b>487,8</b>	<b>0,14</b>	<b>17,75</b>	<b>0,089</b>	<b>0,85</b>	<b>175,85</b>	<b>188,74</b>	<b>66,54</b>	<b>4,32</b>

**обед**

21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>27,22</b>	<b>32,49</b>	<b>89,06</b>	<b>810,24</b>	<b>0,4</b>	<b>33,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,67</b>	<b>126,87</b>	<b>423,16</b>	<b>109,28</b>	<b>3,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,88</b>	<b>51,65</b>	<b>145,34</b>	<b>1298,04</b>	<b>0,54</b>	<b>50,89</b>	<b>0,109</b>	<b>1,52</b>	<b>302,72</b>	<b>611,9</b>	<b>175,82</b>	<b>7,76</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг

**завтрак**

210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
-----	-------------------	-----	-------	-------	------	-------	------	------	-----	------	--------	--------	-------	------

306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	<b>Итого</b>		<b>20,91</b>	<b>24,56</b>	<b>26,78</b>	<b>483,1</b>	<b>0,21</b>	<b>7,97</b>	<b>0,311</b>	<b>2,56</b>	<b>136,05</b>	<b>290,59</b>	<b>37,65</b>	<b>1,77</b>

**обед**

8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
ТК №3.2	Рыба отварная с растительным маслом	80	15,8	5,1	0,1	100,8	0,1	3,04	0	0	29,92	235,2	34,24	0,64
	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>30,54</b>	<b>23,82</b>	<b>106,31</b>	<b>856,4</b>	<b>0,23</b>	<b>33,39</b>	<b>0,007</b>	<b>0,27</b>	<b>135,05</b>	<b>397,04</b>	<b>122,81</b>	<b>3,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,45</b>	<b>48,38</b>	<b>133,09</b>	<b>1339,5</b>	<b>0,44</b>	<b>41,36</b>	<b>0,318</b>	<b>2,83</b>	<b>271,1</b>	<b>687,63</b>	<b>160,46</b>	<b>5,21</b>

зимний, весенний

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне

Возрастная  
категория: 7

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	<b>Итого</b>		<b>21,88</b>	<b>23,5</b>	<b>89,84</b>	<b>660,8</b>	<b>0,18</b>	<b>3,86</b>	<b>0,113</b>	<b>3,16</b>	<b>134,82</b>	<b>230,87</b>	<b>54,33</b>	<b>3,52</b>
<b>обед</b>														
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
ТК №2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	19,2	185,5	25,3	1,1
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>29,79</b>	<b>29,98</b>	<b>82,73</b>	<b>765,78</b>	<b>0,42</b>	<b>56,33</b>	<b>0</b>	<b>3,33</b>	<b>254,46</b>	<b>404,91</b>	<b>102,58</b>	<b>4,38</b>

зимний, весенний

-11

лет

	Итого за день		51,67	53,48	172,57	1426,58	0,6	60,19	0,113	6,49	389,28	635,78	156,91	7,9
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: понедельник

Неделя: вторая Сезон:

осеннееВозрастная категория:

7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
182	Каша рисовая жидккая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,40	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,50
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
15	Сыр (Российский )	15	3,48	4,43	0	54,0	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,25	0,15
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	<b>Итого</b>		<b>12,48</b>	<b>17,95</b>	<b>62,8</b>	<b>490,2</b>	<b>0,085</b>	<b>4,17</b>	<b>0,088</b>	<b>0,31</b>	<b>272,92</b>	<b>231,42</b>	<b>41,01</b>	<b>1,65</b>
<b>обед</b>														
8.1	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6

зимний, весенний

106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
ТК №2.10a	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
11.6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>27,52</b>	<b>98,19</b>	<b>823,3</b>	<b>0,45</b>	<b>37,03</b>	<b>0,064</b>	<b>1,52</b>	<b>172,76</b>	<b>456,46</b>	<b>143,13</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,38</b>	<b>45,47</b>	<b>160,99</b>	<b>1313,5</b>	<b>0,535</b>	<b>41,2</b>	<b>0,152</b>	<b>1,83</b>	<b>445,68</b>	<b>687,88</b>	<b>184,14</b>	<b>5,95</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне

Возрастная

категория: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
166	Запеканка пшеничная из тыквы	160	5,56	7,26	21,6	196,8	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02

зимний, весенний

-11

лет

	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>		<b>9,71</b>	<b>18,23</b>	<b>50,53</b>	<b>456</b>	<b>0,13</b>	<b>14,77</b>	<b>0,045</b>	<b>0,82</b>	<b>148,45</b>	<b>164,44</b>	<b>54,84</b>	<b>3,68</b>

**обед**

52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>32,64</b>	<b>37,15</b>	<b>100,47</b>	<b>922,76</b>	<b>0,455</b>	<b>33,21</b>	<b>0</b>	<b>2,65</b>	<b>293,44</b>	<b>670,46</b>	<b>102,95</b>	<b>13,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,35</b>	<b>55,38</b>	<b>151</b>	<b>1378,76</b>	<b>0,585</b>	<b>47,98</b>	<b>0,045</b>	<b>3,47</b>	<b>441,89</b>	<b>834,9</b>	<b>157,79</b>	<b>16,72</b>

День: среда

зимний, весенний

Неделя: вторая Сезон:  
осеннееВозрастная  
категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
227	Рыба припущеная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>22,08</b>	<b>21,33</b>	<b>39,53</b>	<b>465,13</b>	<b>0,27</b>	<b>5,7</b>	<b>0,124</b>	<b>0,74</b>	<b>196,95</b>	<b>336,94</b>	<b>68,94</b>	<b>2,02</b>
<b>обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
111	Суп вермишелевый	250	4,1	6,3	50,8	295,2	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	0,027	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>35,54</b>	<b>37,54</b>	<b>117,87</b>	<b>812,96</b>	<b>0,3</b>	<b>12,36</b>	<b>0,35</b>	<b>1,42</b>	<b>250,17</b>	<b>488,82</b>	<b>97,19</b>	<b>3,69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,62</b>	<b>58,87</b>	<b>157,4</b>	<b>1278,09</b>	<b>0,57</b>	<b>18,06</b>	<b>0,474</b>	<b>2,16</b>	<b>447,12</b>	<b>825,76</b>	<b>166,13</b>	<b>5,71</b>

зимний, весенний

-11

лет

	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4
--	---	----	-----	------	-----	------	------	-----	---	-----	------	------	-----	-----

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннееВозрастная

категория: 7

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
211	Омлет с сыром запеченный	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>20,46</b>	<b>26,98</b>	<b>44,19</b>	<b>524,4</b>	<b>0,15</b>	<b>16,8</b>	<b>0,268</b>	<b>0,83</b>	<b>269,53</b>	<b>349,58</b>	<b>77,44</b>	<b>4,62</b>
<b>обед</b>														
69	Винегрет с сельдию и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский сметаной со	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5

зимний, весенний

TK №3.1	Рыба припущенная	80	16,6	5,0	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
204	Макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>37,82</b>	<b>33,23</b>	<b>72,72</b>	<b>687,15</b>	<b>0,2</b>	<b>25,89</b>	<b>0,042</b>	<b>5,05</b>	<b>278,96</b>	<b>435,26</b>	<b>95,38</b>	<b>2,61</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,28</b>	<b>60,21</b>	<b>116,91</b>	<b>1211,55</b>	<b>0,35</b>	<b>42,69</b>	<b>0,31</b>	<b>5,88</b>	<b>548,49</b>	<b>784,84</b>	<b>172,82</b>	<b>7,23</b>

День: пятница

## Неделя: вторая Сезон:

осеннееВозрастная категория: 7-

11 лет

зимний, весенний

-11

лет

**обед**

21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	243,7	26,00	1,1
ТК №2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	49,2	285,5	25,3	1,1
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	81,00	20,85	1,2
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>Итого</b>		<b>29,2</b>	<b>30,65</b>	<b>61,09</b>	<b>748</b>	<b>0,47</b>	<b>29,93</b>	<b>0,06</b>	<b>1,74</b>	<b>308,24</b>	<b>656,68</b>	<b>92,43</b>	<b>4,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,57</b>	<b>47,27</b>	<b>179,35</b>	<b>1493,1</b>	<b>0,95</b>	<b>42,76</b>	<b>0,11</b>	<b>3,68</b>	<b>385,79</b>	<b>804,68</b>	<b>173,27</b>	<b>6,35</b>



		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1.	обед	37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2-обед		33,1	38,05	71,93	794,35	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
3-обед		27,22	32,49	89,06	810,24	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
4-обед		30,54	23,82	106,31	856,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
5-обед		29,79	29,98	82,73	765,78	0,42	56,33	0	3,33	254,46	404,91	102,58	4,38
6-обед		25,9	27,52	98,19	823,3	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
7-обед		32,64	37,15	100,47	922,76	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
8-обед		35,54	37,54	117,87	812,96	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
9-обед		37,82	33,23	72,72	687,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
10-обед		29,2	30,65	61,09	748	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
		339,66	357,17	898,04	8640,9	3,765	309,35	1,138	20,44	2186,61	4753	1574,98	75,94

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2 день		49,83	59,97	163,93	1446,41	0,72	15,15	0,476	2,21	206,58	544,11	128,75	6,69
3 день		37,88	51,65	145,34	1298,04	0,54	50,89	0,109	1,52	302,72	611,9	175,82	7,76
4-день		51,45	48,38	133,09	1339,5	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21
5-день		51,67	53,48	172,57	1426,58	0,6	60,19	0,113	6,49	389,28	635,78	156,91	7,9
6-день		38,38	45,47	160,99	1313,5	0,535	41,2	0,152	1,83	445,68	687,88	184,14	5,95
7-день		42,35	55,38	151	1378,76	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72
8-день		57,62	58,87	157,4	1278,09	0,57	18,06	0,474	2,16	447,12	825,76	166,13	5,71
9-день		58,28	60,21	116,91	1211,55	0,35	42,69	0,31	5,88	548,49	784,84	172,82	7,23
10-день		43,57	47,27	179,35	1493,1	0,95	42,76	0,11	3,68	385,79	804,68	173,27	6,35

ИТОГО		488,99	545,07	1554,18	13847,83	5,7	393,25	2,372	33,16	3681,58	6860,9	1577,92	75,94
-------	--	--------	--------	---------	----------	-----	--------	-------	-------	---------	--------	---------	-------