

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 85"

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"

/Максимова О. С./

/Шамшурин А. О./



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

2023

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	5,08	33,19	218,21	74,13	44,85	109,54	1,35	21,44	0,21	0,08	5,51			
62	Омлет натуральный	50	5,19	6,24	0,97	89,68	38	6,48	65,34	0,96	75,02	0,03	0,14	1,18			
267	Шангя с сыром	56	7,37	7,75	17,60	169,86	105,39	7,28	92,81	0,48	74,09	0,01	0,11	0,08			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Итого за 'Завтрак'	506	19,20	19,08	76,43	574,09	223,99	60,34	270,85	2,95	170,55	0,26	0,33	12,52			
	Обед																
101	Салат Деревенский	60	2,45	6,61	6,21	92,69	11,59	10,83	49,31	0,57	18	0,05	0,07	3,31			
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6,40	14,59	99,94	163,56	28,28	149,49	1,09	169,5	0,15	0,15	10,39			
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	6,87	4,30	126,65	151,02	29,92	113,36	1,32	0	0,15	0,18	0,92			
105	Макаронные изделия отварные	170	6,57	5,68	43,72	251,70	0,71	0	1,13	0,01	35,11	0	0,01	0			
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	47	3,05	0,48	22,98	109,10	7,5	6,74	15,7	0,67	0	0,05	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	827	26,00	26,07	117,13	777,07	340,25	77,39	331,49	3,75	222,61	0,41	0,43	20,21			
	Итого за день	1333	45,20	45,15	193,56	1351,16	564,24	137,73	602,34	6,70	393,16	0,67	0,76	32,73			

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,20	9,29	14,37	150,88	59,99	27,48	102,1	0,52	87,15	0,05	0,08	5,72			
109	Флан творожный	80	8,61	5,14	14,98	156,90	148,33	18,69	126,28	1,65	63,27	0,16	0,2	9,02			
30	Плюшка Новомосковская	50	4,50	4,25	31,94	183,00	14,59	7,34	42,25	0,55	3,52	0,07	0,03	0,05			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	530	17,51	18,73	76,41	549,30	223,36	53,51	270,63	2,77	153,94	0,28	0,31	14,79			
	Обед																
603	Салат Заря	60	1,73	6,54	4,55	81,06	20,28	10,68		0,7	18	0,02	0,05	1,12			
39	Суп крестьянский с крупой	250	2,24	6,07	15,93	116,46	126,5	16,75	87,5	0,24	0	0,06	0,09	12			
155	Сардельки молодежные	90	14,41	7,42	3,78	139,57	152,85	13,52	18,65	0,82	180,51	0,05	0,15	0,02			
87	Шоле картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94			
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	70	4,55	0,71	34,23	162,49	11,17	10,04	23,39	0,99	0	0,07	0,03	0			
	Итого за 'Обед'	820	26,17	26,15	102,27	730,96	351,86	83,64	225,17	4,00	233,99	0,36	0,45	19,08			
	Итого за день	1350	43,68	44,88	178,68	1280,26	575,22	137,15	495,80	6,77	387,93	0,64	0,76	33,87			

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг				
	Завтрак																	
158	Салат из квашеной капусты	50	0,78	2,50	4,98	44,18	20,64	7,04	15,19	0,28	0	0,01	0,01	0,01	2,4			
209	Колбаска "Витаминка"	55	10,06	9,80	2,34	123,21	191,48	10,84	88,69	0,27	91,78	0,06	0,21	0,05	0,05			
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	19,96	169,46	8,37	34,65	116,19	1,52	63,45	0,17	0,08	0	0			
64	Батон школьный ржано-пшеничный	49	3,18	0,50	23,96	113,74	7,82	7,03	16,37	0,7	0	0,05	0,02	0	0			
	Кисель из концентрата плодово-ягодный витаминизированный	200	0,10	0,00	32,06	129,45	7,08	0,73	0	0,07	0	0	0	0	12,1			
	Итого за 'Завтрак'	514	19,02	18,48	83,30	580,05	235,39	60,29	236,44	2,84	155,23	0,29	0,32	0,32	14,55			
	Обед																	
	Салат из овощей с морской капустой	70	2,61	6,30	6,61	92,95	7,33	9,26	23,73	0,38	0	0,03	0,02	0,02	3,31			
41	Рассольник ленинградский	250	5,11	4,94	18,05	139,96	183,83	24,62	69,14	0,73	153,07	0,1	0,07	0,07	12,33			
164	Котлеты Московские	90	9,85	9,38	29,96	178,86	132,3	9,15	131,88	0,63	0	0,05	0,25	0,02	0,02			
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	18,73	158,87	7,85	32,5	108,98	1,44	59,5	0,16	0,08	0	0			
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	0	2,8			
	Батон школьный ржано-пшеничный	58	3,77	0,59	28,36	134,63	9,26	8,32	19,38	0,82	0	0,06	0,03	0,03	0			
	Итого за 'Обед'	825	26,19	26,59	117,18	766,38	343,82	84,69	354,65	4,09	212,57	0,40	0,42	0,42	18,46			
	Итого за день	1339	45,21	45,07	200,48	1346,43	579,21	144,98	591,09	6,93	367,80	0,69	0,74	0,74	33,01			

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
170	Маринад овощной с томатом	70	1,05	4,35	7,74	89,44	16,59	11,83	25,95	0,48	0	0,03	0,03	0,03	2,17		
178	Филе куриное отварное	60	7,72	8,49	0,35	85,49	215,22	36,66	209,7	1,58	115,8	0,21	0,27	0,27	8,55		
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	28,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0	0		
64	Батон школьный ржано-пшеничный	50	3,25	0,51	24,45	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02	0	0		
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	0	2,8		
	Итого за 'Завтрак'	537	18,08	18,42	76,59	574,19	243,67	55,66	254,90	2,87	146,78	0,29	0,33	13,52			
	Обед																
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	65	0,22	0,21	12,08	48,44	8,41	4,58	5,6	1,14	0	0,01	0,01	0,01	2,34		
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	7,33	10,75	87,58	163,4	20,1	145,2	0,73	129,5	0,16	0,16	0,16	10		
207	Котлета "Загадка"	90	16,14	11,74	9,40	197,77	147,84	26,72	148	0,67	78	0,09	0,21	0,21	0,84		
114	Каша рисовая вязкая	160	2,43	4,60	26,37	157,02	3,37	17,19	52,54	0,35	30,45	0,03	0,02	0,02	0		
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	0	5,75		
64	Батон школьный ржано-пшеничный	68	4,42	0,69	33,25	157,84	10,85	9,76	22,72	0,97	0	0,07	0,03	0,03	0		
	Итого за 'Обед'	833	25,14	24,58	116,52	744,99	340,34	80,08	377,22	4,02	237,95	0,37	0,43	18,93			
	Итого за день	1370	43,22	43,00	193,11	1319,18	584,01	135,74	632,12	6,89	384,73	0,66	0,76	32,45			

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	3,96	9,82	14,67	219,36	103,2	30,22	129,87	0,67	68,93	0,15	0,06	3,51			
60	Запеканка из творога	70	8,21	5,59	13,03	120,82	90,19	17,04	67,56	0,38	85,39	0,08	0,16	10,34			
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	5,88	41,03	8,82	0	0	1,11	0	0	0,01	0			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	50	3,25	0,51	24,45	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02	0			
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65			
	Итого за 'Завтрак'	535	17,07	17,22	75,55	582,11	270,64	61,43	259,14	2,87	164,32	0,30	0,33	14,50			
	Обед																
182	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	65	0,83	3,15	2,68	41,67	20,8	8,37	18,43	0,35	0	0,01	0,01	2,34			
46	Тыкмач (суп с тестом)	250	4,97	3,70	27,10	167,33	150,9	20,45	84,47	0,7	135	0,09	0,2	8,57			
232	Шницель рыбный натуральный	90	12,77	8,96	8,79	168,19	148,6	13,32	157	0,95	50,45	0,1	0,12	1,06			
87	Масло сливочное	5	0,02	3,63	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0	0	0			
10	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33			
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	50	3,25	0,51	24,45	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	820	25,30	25,72	108,43	767,90	364,58	84,13	379,44	4,05	240,99	0,42	0,47	18,30			
	Итого за день	1355	42,37	42,94	183,98	1350,01	635,22	145,56	638,58	6,92	405,31	0,72	0,80	32,80			

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	180	5,86	4,57	25,87	196,39	66,72	40,36	98,58	1,01	19,29	0,19	0,07	4,96			
62	Омлет натуральный	50	5,19	6,24	0,97	89,68	38	6,48	65,34	0,96	75,02	0,03	0,14	1,18			
76	Десерт фруктовый "Груши с сахаром"	70	1,24	4,88	5,87	53,28	103,02	5,58	38,77	0,07	54,36	0,01	0,1	0,04			
	Батон школьный ржано- пшеничный	48	3,12	0,49	23,47	111,42	7,66	6,89	16,04	0,68	0	0,05	0,02	0			
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82			
	Итого за 'Завтрак'	548	15,54	16,21	81,65	548,33	221,12	61,22	222,11	2,84	148,67	0,29	0,33	15,00			
	Обед																
170	Маринад овощной с томатом	70	1,05	4,35	7,74	89,44	16,59	11,83	25,95	0,48	0	0,03	0,03	2,17			
	Нугглы шнд с грудкой куриной	200/10	7,18	4,05	21,01	126,77	125,44	27,66	123,8	0,85	127,8	0,17	0,17	11,2			
105	Котлета куриная "Нежная"	90	10,79	13,20	11,20	208,90	182,04	21,07	65,55	1,21	71,82	0,08	0,16	0,56			
115	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,35	24,01	144,29	12,83	12,89	105,01	0,59	28,55	0,04	0,05	0			
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59			
	Батон школьный ржано- пшеничный	57	3,70	0,58	27,87	132,31	9,1	8,18	19,05	0,81	0	0,06	0,02	0			
64	Итого за 'Обед'	777	25,86	26,56	117,16	798,69	351,87	83,25	341,86	4,03	228,17	0,39	0,43	19,52			
	Итого за день	1325	41,40	42,77	198,81	1347,02	572,99	144,47	563,97	6,87	376,84	0,68	0,76	34,52			

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
575	Каша пшенная с молоком, вязкая	170	8,77	5,01	22,44	96,94	75,03	39,43	128,36	1	56,72	0,19	0,12	5,43			
82	Десерт фруктовый "Яблоки и апельсины с сахаром"	100	0,85	2,04	11,05	72,91	40,06	8,61	23,31	0,5	0	0,02	0,02	2,6			
337	Кекс "Творожный"	50	5,85	8,65	17,57	193,82	102,64	5,42	73,91	0,21	85,7	0,03	0,14	0,02			
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1			
	Итого за 'Завтрак'	520	15,63	15,86	79,65	474,17	224,91	57,07	229,98	2,66	142,42	0,25	0,29	12,15			
	Обед																
572	Салат из свеклы отварной	65	0,87	3,48	6,35	56,63	20,11	11,82	23,17	0,75	0	0,01	0,02	2,47			
37	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной	250/10	3,80	8,95	11,70	103,06	213,08	20,9	151	0,75	134,68	0,05	0,14	10,4			
180	Котлета "Бриз"	90	12,48	6,11	8,68	154,11	45,89	4,77	53,91	0,03	36,72	0,1	0,14	0,91			
87	Пюре картофельное	170	3,68	6,13	27,00	176,27	45,85	37	108,38	1,35	40,21	0,19	0,15	6,72			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	72	4,68	0,73	35,21	167,13	11,49	10,33	24,06	1,02	0	0,07	0,03	0			
	Итого за 'Обед'	857	25,71	25,45	104,06	715,72	336,87	84,82	360,52	3,95	211,61	0,42	0,48	20,50			
	Итого за день	1377	41,34	41,31	183,71	1189,89	561,78	141,89	590,50	6,61	354,03	0,67	0,77	32,65			

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	В1, мг	В2	С, мг			
	Завтрак																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	185	3,89	8,59	13,29	139,56	55,49	25,42	94,44	0,48	80,61	0,05	0,07	5,29			
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	8,14	6,54	10,32	127,64	69,47	13,61	101,19	0,4	40,82	0,18	0,13	8,23			
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	5,88	41,03	8,82	0	0	1,21	0	0	0,01	0			
408	Пирожок печеный с яйцом	50	4,12	1,71	24,81	111,16	29,67	7,27	2,54	0,33	9,5	0	0	0			
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65			
	Итого за 'Завтрак'	510	17,80	18,14	71,82	504,23	223,90	53,30	243,17	2,52	140,93	0,25	0,29	14,17			
	Обед																
158	Салат из квашеной капусты	60	2,23	5,40	5,66	79,67	6,28	7,93	20,34	0,32	0	0,02	0,01	2,83			
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	200/10	4,29	4,15	15,16	113,53	127,23	20,68	58,08	0,78	128,6	0,09	0,06	5,32			
157	Битки нежные	115	9,83	10,40	10,52	128,26	190,26	37,95	237,9	1,91	50,3	0,2	0,32	4,38			
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	30,48	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
64	Батон школьный ржано- пшеничный	53	3,44	0,54	25,92	123,02	8,46	7,61	17,71	0,75	0	0,05	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	798	26,11	25,85	112,41	777,72	339,37	75,90	338,25	3,93	211,94	0,37	0,42	18,28			
	Итого за день	1308	43,91	43,99	184,23	1281,95	563,27	129,20	581,42	6,45	352,87	0,62	0,71	32,45			

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	200	4,01	2,56	37,32	222,57	61,07	45,28	71,9	1,14	9,22	0,23	0,04	9,4			
62	Омлет натуральный	65	6,75	8,32	1,26	116,58	62,4	8,43	110,95	1,25	107,52	0,04	0,2	0,24			
267	Шаньга с сыром	54	7,10	7,47	16,97	163,79	101,63	7,02	89,5	0,46	31,45	0,01	0,1	0,07			
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8			
	Итого за 'Завтрак'	526	18,12	18,41	71,02	564,06	228,35	61,57	273,89	2,94	148,19	0,28	0,34	12,51			
	Обед																
467	Салат Удмуртский	60	2,04	6,56	4,03	82,86	11,72	8,88	31,59	0,6	18	0,02	0,05	3,63			
	Пуштые шьд (суп картофельный со взбитым яйцом) с кур грудкой	250/10	3,69	3,74	20,63	149,53	147,25	20,17	166,56	0,31	93,03	0,06	0,23	16,12			
179	Котлетка "Донская"	90	11,87	9,17	29,40	150,49	157,14	6,3	31,26	0,53	37,58	0,1	0,1	1,08			
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	19,96	169,46	8,37	34,65	116,19	1,52	63,45	0,17	0,08	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Батон школьный ржано- пшеничный	50	3,25	0,51	24,45	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	820	25,95	25,71	113,59	726,92	332,91	77,17	362,31	3,72	212,06	0,40	0,48	20,83			
	Итого за день	1346	44,07	44,12	184,61	1290,98	561,26	138,74	636,20	6,66	360,25	0,68	0,82	33,34			

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг				
	Завтрак																	
118	Каша пшеничная молочная	150/10	6,45	13,99	14,72	282,37	150,94	30,37	174,64	0,17	123,4	0,21	0,16	6,94				
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	85	0,29	0,27	15,79	63,34	11	5,99	7,32	0,75	0	0,02	0,01	3,06				
417	Ватрушка с творогом	66	8,36	1,65	21,07	145,86	50,11	4,9	57,27	0,1	38,13	0,02	0,13	1,77				
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	1,86	0	0	0	1,9				
	Итого за 'Завтрак'	511	15,72	15,91	71,54	569,90	234,51	56,87	239,23	2,88	161,53	0,25	0,30	13,67				
	Обед																	
170	Маринад овощной с томатом	65	0,97	4,03	7,19	83,05	15,4	10,98	24,1	0,44	0	0,03	0,03	2,01				
53	Сул-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	6,95	5,63	15,04	133,32	144,12	13,72	36,48	0,21	72	0,04	0,07	1,5				
387	Суфле "Золотая рыбка"	90	9,78	9,81	9,19	163,54	123,95	11,36	161,96	0,45	110,25	0,07	0,17	5,61				
87	Пюре каргофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94				
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02	0				
	Итого за 'Обед'	822,5	24,67	25,60	110,72	773,61	339,89	80,21	340,95	4,02	217,73	0,36	0,43	19,16				
	Итого за день	1333,50	40,39	41,51	182,26	1343,51	574,40	137,08	580,18	6,90	379,26	0,61	0,73	32,83				

2023

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
118	Каша пшеничная молочная	150/10	6,45	13,99	14,72	282,37	150,94	30,37	174,64	0,17	123,4	0,21	0,16	6,94			
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	85	0,29	0,27	15,79	63,34	11	5,99	7,32	0,75	0	0,02	0,01	3,06			
417	Ватрушка с творогом	66	8,36	1,65	21,07	145,86	50,11	4,9	57,27	0,1	38,13	0,02	0,13	1,77			
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	1,86	0	0	0	1,9			
	Итого за 'Завтрак'	511	15,72	15,91	71,54	569,90	234,51	56,87	239,23	2,88	161,53	0,25	0,30	13,67			
	Обед																
170	Маринад овощной с томатом	65	0,97	4,03	7,19	83,05	15,4	10,98	24,1	0,44	0	0,03	0,03	2,01			
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	6,95	5,63	15,04	133,32	144,12	13,72	36,48	0,21	72	0,04	0,07	1,5			
387	Суфле "Золотая рыбка"	90	9,78	9,81	9,19	163,54	123,95	11,36	161,96	0,45	110,25	0,07	0,17	5,61			
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94			
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1			
64	Батон школьный ржано-пшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	822,5	24,67	25,60	110,72	773,61	339,89	80,21	340,95	4,02	217,73	0,36	0,43	19,16			
	Итого за день	1333,50	40,39	41,51	182,26	1343,51	574,40	137,08	580,18	6,90	379,26	0,61	0,73	32,83			

2023

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Б Ж У К)

ЗАВТРАК			
ПОКАЗАТЕЛИ	3 – 7 ЛЕТ	7 – 11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ
<i>БЕЛКИ</i>	10,8 – 13,5	15,4 – 19,25	18 – 22,5
<i>ЖИРЫ</i>	12 - 15	15,8 – 19,75	18,4 - 23
<i>УГЛЕВОДЫ</i>	52,2 – 65,25	67 – 83,75	76,6 – 95,75
<i>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)</i>	360 - 450	470 – 587,5	544 - 680
ОБЕД			
ПОКАЗАТЕЛИ	3 – 7 ЛЕТ	7 – 11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ
<i>БЕЛКИ</i>	16,2 – 18,9	23,1 – 26,95	27 – 31,5
<i>ЖИРЫ</i>	18 - 21	23,7 – 27,65	27,6 – 32,2
<i>УГЛЕВОДЫ</i>	78,3 – 91,35	100,5 – 117,25	114,9 – 134,05
<i>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)</i>	540 - 630	705 – 822,5	816 - 952

п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: «Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам приведённым в таблице № 3 приложения № 10 к настоящим правилам, по каждому приёму пищи.»

**МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)**

Блюдо	Масса порций		
	3 – 7 лет	7 – 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150 - 200	150 - 200	200 - 250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	50 - 60	60 - 100	100 - 150
Первое блюдо	180 - 200	200 - 250	250 - 300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	70 - 80	90 - 120	100 - 120
Гарнир	130 - 150	150 - 200	180 - 230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180 - 200	180 - 200	180 - 200
Фрукты	100	100	100