

Утверждаю:  
 Директор МОУ «ООШ» п. Визябож  
 /С.Н. Чубуткина  
 Приказ № 71-од. от 30.08.2024г.

**Примерное 10-дневное меню  
 для обучающихся 1-9 классов МОУ «ООШ» п. Визябож**

| 1 НЕДЕЛЯ                             |                | Выход (вес) порции (мл, гр, шт) |              | Химический состав |              |              |               |               |                | Энергетическая ценность(ккал) |             | Витамины    |               |               | Минеральные вещества |              |               |     | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|----------------|---------------------------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-----|------------------|
| Название блюда                       |                |                                 | белки        |                   | жиры         |              | углеводы      |               |                |                               | A           | B           | C             | Ca            | Mg                   | Fe           | P             |     |                  |
|                                      | 1-4 классы     | 5-9 классы                      | 1-4кл        | 5-9кл             | 1-4кл        | 5-9кл        | 1-4кл         | 5-9кл         | 1-4кл          | 5-9кл                         |             |             |               |               |                      |              |               |     |                  |
| <b>Понедельник</b>                   |                |                                 |              |                   |              |              |               |               |                |                               |             |             |               |               |                      |              |               |     |                  |
| Завтрак: суп молочный                | 250 гр         | 250 гр                          | 9,3          | 9,3               | 1,1          | 1,1          | 66,5          | 66,5          | 320            | 320                           | 0,22        | 0,22        | 0             | 16,64         | 47,34                | 1,55         | 134,43        | 173 |                  |
| Чай сладкий                          | 200            | 200                             | 0,07         | 0,07              | 0,01         | 0,01         | 15,31         | 15,31         | 61,62          | 61,62                         | 0           | 0           | 0,9           | 7,35          | 5,24                 | 2,63         | 16,93         | 375 |                  |
| Батон                                | 100гр          | 100гр                           | 7,6          | 7,6               | 0,9          | 0,9          | 46,7          | 46,7          | 231            | 231                           | 0,11        | 0,11        | 0             | 20            | 14                   | 0,9          | 65            | 197 |                  |
| Банан                                | 100гр          | 100гр                           | 0,4          | 0,4               | 0,1          | 0,1          | 8,1           | 8,1           | 40             | 40                            | 0,06        | 0,06        | 10,0          | 12,0          | 8,0                  | 0,50         | 28,0          | 847 |                  |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>650 гр</b>  | <b>650 гр</b>                   | <b>17,37</b> | <b>17,37</b>      | <b>2,11</b>  | <b>2,11</b>  | <b>136,61</b> | <b>136,61</b> | <b>652,62</b>  | <b>652,62</b>                 | <b>0,39</b> | <b>0,39</b> | <b>10,9</b>   | <b>55,99</b>  | <b>74,58</b>         | <b>5,58</b>  | <b>244,36</b> |     |                  |
| Обед: Суп гороховый                  | 250 гр         | 250 гр                          | 6,98         | 6,98              | 7,65         | 7,65         | 24,66         | 24,66         | 195,1          | 195,1                         | 0,0         | 0,11        | 8,25          | 24,6          | 27,0                 | 1,09         | 66,65         | 112 |                  |
| Котлета мясная греча отварная соусом | 90 гр          | 90 гр                           | 12,6         | 12,6              | 3,3          | 3,3          | 62,10         | 62,10         | 446            | 446                           | 0,02        | 0,24        | 0             | 17,30         | 90,0                 | 5,26         | 278,0         | 679 |                  |
| Компот из сухофруктов                | 200 гр         | 200 гр                          | 0            | 0                 | 0            | 0            | 11            | 11            | 44             | 44                            | 0           | 0,01        | 1,08          | 6,40          | 0                    | 0,18         | 36            | 349 |                  |
| Хлеб пшеничный                       | 100гр          | 100гр                           | 7,6          | 7,6               | 0,9          | 0,9          | 46,7          | 46,7          | 231            | 231                           | 0           | 0,11        | 0             | 20            | 14                   | 0,9          | 65            | 197 |                  |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>750 гр</b>  | <b>750 гр</b>                   | <b>27,18</b> | <b>27,18</b>      | <b>11,85</b> | <b>11,85</b> | <b>144,46</b> | <b>144,46</b> | <b>916,1</b>   | <b>916,1</b>                  | <b>0,02</b> | <b>0,47</b> | <b>9,33</b>   | <b>68,3</b>   | <b>131</b>           | <b>7,43</b>  | <b>445,65</b> |     |                  |
| <b>ВСЕГО за день</b>                 | <b>1400 гр</b> | <b>1400гр</b>                   | <b>44,55</b> | <b>44,55</b>      | <b>13,96</b> | <b>13,96</b> | <b>281,07</b> | <b>281,07</b> | <b>1568,72</b> | <b>1568,72</b>                | <b>0,41</b> | <b>0,86</b> | <b>20,23</b>  | <b>124,29</b> | <b>205,58</b>        | <b>13,01</b> | <b>690,01</b> |     |                  |
| <b>Вторник</b>                       |                |                                 |              |                   |              |              |               |               |                |                               |             |             |               |               |                      |              |               |     |                  |
| Завтрак: Каша пшенная                | 250 гр         | 250 гр                          | 16,8         | 16,8              | 3,3          | 3,3          | 62,1          | 62,1          | 335            | 335                           | 0,05        | 0,64        | 0,4           | 79,4          | 237,02               | 1,1          | 512,37        | 41  |                  |
| Батон с маслом                       | 120 гр         | 120 гр                          | 7,6          | 7,6               | 0,9          | 0,9          | 46,7          | 46,7          | 231            | 231                           | 0           | 0,11        | 0             | 20            | 14                   | 0,9          | 65            | 197 |                  |
| Какао                                | 200            | 200                             | 2,01         | 2,01              | 2,39         | 2,39         | 25,65         | 25,65         | 131,87         | 131,87                        | 0,01        | 0,04        | 1,30          | 122           | 14                   | 0,56         | 90            | 382 |                  |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>570 гр</b>  | <b>570 гр</b>                   | <b>26,41</b> | <b>26,41</b>      | <b>6,59</b>  | <b>6,59</b>  | <b>134,45</b> | <b>134,45</b> | <b>697,87</b>  | <b>697,87</b>                 | <b>0,06</b> | <b>0,79</b> | <b>1,7</b>    | <b>221,4</b>  | <b>265,02</b>        | <b>2,56</b>  | <b>667,37</b> |     |                  |
| Обед: Рассольник со сметаной         | 270 гр         | 270 гр                          | 10           | 10                | 4,54         | 4,54         | 13,85         | 13,85         | 449            | 449                           | 0,14        | 0,33        | 157,6         | 296,8         | 297,9                | 0,9          | 277,93        | 81  |                  |
| Плов с мясом                         | 150 гр         | 150 гр                          | 6,56         | 6,56              | 6,3          | 6,3          | 4,93          | 4,93          | 268            | 268                           | 0,0         | 0,06        | 0,85          | 43,90         | 24,60                | 0,96         | 106,7         | 202 |                  |
| Огурцы свежие дольками               | 60             | 100                             | 0,4          | 0,8               | 0,05         | 0,1          | 1,3           | 2,6           | 7,0            | 14,0                          | 0           | 0,02        | 5,7           | 13,11         | 7,98                 | 0,34         | 24,01         | 13  |                  |
| Чай сладкий                          | 200 гр         | 200 гр                          | 0,07         | 0,07              | 0,01         | 0,01         | 15,31         | 15,31         | 61,62          | 61,62                         | 0           | 0           | 0,9           | 7,35          | 5,24                 | 2,63         | 16,93         | 375 |                  |
| Хлеб пшеничный                       | 100гр          | 100гр                           | 7,6          | 7,6               | 0,9          | 0,9          | 46,7          | 46,7          | 231            | 231                           | 0,11        | 0,0         | 0             | 20            | 14                   | 0,9          | 65            | 197 |                  |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>870 гр</b>  | <b>910 гр</b>                   | <b>32,23</b> | <b>31,83</b>      | <b>23</b>    | <b>23,05</b> | <b>139,42</b> | <b>140,72</b> | <b>1273,62</b> | <b>1280,62</b>                | <b>0,87</b> | <b>0,78</b> | <b>166,28</b> | <b>467,45</b> | <b>615,05</b>        | <b>6,93</b>  | <b>689,63</b> |     |                  |
| <b>ВСЕГО за день</b>                 | <b>1440 гр</b> | <b>1480 гр</b>                  | <b>58,64</b> | <b>58,24</b>      | <b>29,59</b> | <b>29,64</b> | <b>273,87</b> | <b>275,17</b> | <b>1971,49</b> | <b>1978,49</b>                | <b>0,93</b> | <b>1,57</b> | <b>167,98</b> | <b>688,85</b> | <b>880,07</b>        | <b>9,49</b>  | <b>1357</b>   |     |                  |

| Среда                                  | Выход (вес) порции (мл, гр, шт) |             | Химический состав |              |              |              |               |               | Энергетическая ценность(ккал) |                | Витамины    |             |               | Минеральные вещества |               |              |                | Сборник рецептур |
|--|---------------------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|----------------|------------------|
|  | 1-4 классы                      | 5-9 классы  | 1-4кл             | 5-9кл        | 1-4кл        | 5-9кл        | 1-4кл         | 5-9кл         | 1-4кл                         | 5-9кл          | А           | В           | С             | Ca                   | Mg            | Fe           | P              |                  |
| <b>Завтрак:</b> Каша рисовая           | 250 гр                          | 250 гр      | 12,6              | 16,8         | 3,3          | 3,6          | 62,1          | 67,1          | 356                           | 356            | 0,02        | 0,08        | 1,09          | 192,17               | 23,52         | 0,30         | 156,03         | 181              |
| Чай сладкий                            | 200                             | 200         | 0,07              | 0,07         | 0,01         | 0,01         | 15,31         | 15,31         | 61,62                         | 61,62          | 0           | 0           | 0,9           | 7,35                 | 5,24          | 2,63         | 16,93          | 375              |
| Батон                                  | 60гр                            | 60 гр       | 31,3              | 40,2         | 3,2          | 5,1          | 3,2           | 46,7          | 350,6                         | 350,6          | 0,02        | 0,01        | 0,14          | 178,0                | 7             | 0,20         | 102            | 453              |
| Груша                                  | 100                             | 100         | 0,4               | 0,4          | 0            | 0            | 9,8           | 9,8           | 45                            | 45             | 0,0         | 0,03        | 10,0          | 10,0                 | 0             | 2,20         | 75,8           | 847              |
| <b>ИТОГО</b>                           | <b>670</b>                      | <b>670</b>  | <b>44,37</b>      | <b>57,47</b> | <b>6,5</b>   | <b>8,71</b>  | <b>90,41</b>  | <b>138,91</b> | <b>813,22</b>                 | <b>813,22</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,12</b> | <b>12,13</b>  | <b>387,52</b>        | <b>35,76</b>  | <b>5,33</b>  | <b>350,76</b>  |                  |
| <b>Обед:</b> суп крестьянский с крупой | 250 гр                          | 250 гр      | 1,67              | 2,09         | 5,06         | 6,33         | 8,51          | 10,64         | 107,83                        | 107,83         | 0,01        | 0,12        | 76,16         | 104,1                | 28,16         | 3,8          | 98,08          | 187              |
| Гуляш                                  | 90 гр                           | 90 гр       | 1,26              | 1,26         | 10,14        | 10,14        | 8,32          | 8,32          | 129,26                        | 129,26         | 0,01        | 0,04        | 17,0          | 252                  | 37,6          | 0,49         | 31,59          | 271              |
| Рожки отварные                         | 150 гр                          | 150 гр      | 5,25              | 6,56         | 5,01         | 6,3          | 3,94          | 4,93          | 268                           | 268            | 0,0         | 0,06        | 0,85          | 43,90                | 24,60         | 0,96         | 106,7          | 331              |
| Компот из сухофруктов                  | 200 гр                          | 200гр       | 0,56              | 0,56         | 0,0          | 0,0          | 27,69         | 27,69         | 113,79                        | 113,79         | 0           | 0,02        | 17,1          | 80,0                 | 70,0          | 0            | 40,0           | 389              |
| Хлеб пшеничный                         | 100 гр                          | 100 гр      | 4,56              | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231                           | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20                   | 14            | 0,9          | 65             | 197              |
| <b>ИТОГО</b>                           | <b>790</b>                      | <b>790</b>  | <b>13,3</b>       | <b>18,07</b> | <b>20,75</b> | <b>23,67</b> | <b>76,48</b>  | <b>98,28</b>  | <b>849,88</b>                 | <b>849,88</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,35</b> | <b>111,11</b> | <b>500</b>           | <b>174,36</b> | <b>6,15</b>  | <b>341,37</b>  |                  |
| <b>ВСЕГО за день</b>                   | <b>1460</b>                     | <b>1460</b> | <b>57,67</b>      | <b>75,54</b> | <b>27,25</b> | <b>32,38</b> | <b>166,89</b> | <b>237,19</b> | <b>1663,1</b>                 | <b>1663,1</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,47</b> | <b>123,24</b> | <b>887,52</b>        | <b>210,12</b> | <b>11,48</b> | <b>692,13</b>  |                  |
| <b>Четверг</b>                         |                                 |             |                   |              |              |              |               |               |                               |                |             |             |               |                      |               |              |                |                  |
| <b>Завтрак:</b> Каша овсяная           | 250 гр                          | 250 гр      | 12,6              | 16,8         | 3,3          | 3,3          | 62,1          | 62,1          | 335                           | 335            | 0,07        | 0,52        | 0,8           | 33,9                 | 155,2         | 6,57         | 190,6          | 120              |
| Какао со сгущенным молоком             | 200 гр                          | 200 гр      | 2,01              | 2,01         | 2,39         | 2,39         | 25,65         | 25,65         | 131,87                        | 131,87         | 0,01        | 0,04        | 1,30          | 122                  | 14            | 0,56         | 90             | 382              |
| Батон с сыром                          | 100 гр                          | 100 гр      | 4,56              | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231                           | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20                   | 14            | 0,9          | 65             | 197              |
| Банан                                  | 100 гр                          | 100 гр      | 0,7               | 0,7          | 0,3          | 0,3          | 9,5           | 9,5           | 42                            | 42             | 0,0         | 0,02        | 8,0           | 0,0                  | 0,0           | 2,30         | 96,1           | 847              |
| <b>ИТОГО</b>                           | <b>650</b>                      | <b>650</b>  | <b>19,87</b>      | <b>27,11</b> | <b>6,53</b>  | <b>6,89</b>  | <b>125,27</b> | <b>143,95</b> | <b>739,87</b>                 | <b>738,87</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,69</b> | <b>10,1</b>   | <b>175,9</b>         | <b>183,2</b>  | <b>10,33</b> | <b>441,7</b>   |                  |
| <b>Обед:</b> Борщ со сметаной          | 250 гр                          | 250 гр      | 8                 | 10,0         | 3,63         | 4,54         | 11,08         | 13,85         | 413                           | 413            | 0,14        | 0,33        | 157,6         | 296,8                | 297,9         | 0,9          | 277,93         | 98               |
| Сосиски отварные                       | 90 гр                           | 90 гр       | 5,25              | 6,56         | 5,01         | 6,3          | 3,94          | 4,93          | 268                           | 268            | 0,0         | 0,06        | 0,85          | 43,90                | 24,60         | 0,96         | 106,7          | 260              |
| Рис отварной с соусом                  | 150гр                           | 150 гр      | 4,26              | 5,33         | 8,08         | 10,1         | 31,06         | 38,83         | 267,43                        | 267,43         | 0,04        | 0,18        | 24,22         | 49,30                | 37,0          | 1,34         | 115,46         | 694              |
| Чай сладкий                            | 200 гр                          | 200 гр      | 0,0               | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 11            | 11            | 44                            | 44             | 0           | 0,01        | 1,08          | 6,40                 | 0             | 0,18         | 36             | 377              |
| Хлеб пшеничный                         | 100 гр                          | 100 гр      | 4,56              | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231                           | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20                   | 14            | 0,9          | 65             | 197              |
| <b>ИТОГО</b>                           | <b>800</b>                      | <b>800</b>  | <b>22,07</b>      | <b>29,49</b> | <b>17,26</b> | <b>21,84</b> | <b>85,1</b>   | <b>115,31</b> | <b>1223,43</b>                | <b>1223,43</b> | <b>0,18</b> | <b>0,69</b> | <b>183,75</b> | <b>416,4</b>         | <b>373,5</b>  | <b>4,28</b>  | <b>601,09</b>  |                  |
| <b>ВСЕГО за день</b>                   | <b>1450</b>                     | <b>1450</b> | <b>41,94</b>      | <b>56,6</b>  | <b>23,79</b> | <b>28,73</b> | <b>210,37</b> | <b>259,26</b> | <b>1962,3</b>                 | <b>1962,3</b>  | <b>0,26</b> | <b>1,38</b> | <b>193,85</b> | <b>592,3</b>         | <b>556,7</b>  | <b>14,61</b> | <b>1042,79</b> |                  |
| <b>Пятница</b>                         |                                 |             |                   |              |              |              |               |               |                               |                |             |             |               |                      |               |              |                |                  |
| <b>Завтрак:</b> каша                   | 250 гр                          | 250 гр      | 12,6              | 16,8         | 3,3          | 3,3          | 62,1          | 62,1          | 335                           | 335            | 0,44        | 0,76        | 0             | 126,9                | 143,1         | 1,4          | 456,18         | 175              |

|                           |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |             |             |               |               |               |              |                |     |
|---------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----|
| гречневая                 |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |             |             |               |               |               |              |                |     |
| Чай с молоком             | 200         | 200         | 0,07         | 0,07         | 0,01         | 0,01         | 15,31         | 15,31         | 61,62          | 61,62          | 0           | 0           | 0,9           | 7,35          | 5,24          | 2,63         | 16,93          | 359 |
| Батон                     | 100 гр      | 100 гр      | 4,56         | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231            | 231            | 0,0         | 0,11        | 0             | 20            | 14            | 0,9          | 65             | 197 |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>550</b>  | <b>550</b>  | <b>17,23</b> | <b>24,47</b> | <b>3,85</b>  | <b>4,21</b>  | <b>105,43</b> | <b>130,41</b> | <b>627,62</b>  | <b>627,62</b>  | <b>0,44</b> | <b>0,87</b> | <b>0,9</b>    | <b>154,25</b> | <b>162,34</b> | <b>4,93</b>  | <b>538,11</b>  |     |
| Обед: Суп фрикадельками   | 250 гр      | 250 гр      | 1,54         | 1,93         | 5,07         | 6,34         | 8,04          | 10,05         | 104,16         | 104,16         | 0           | 0,06        | 18,46         | 43,33         | 22,25         | 0,80         | 47,63          | 202 |
| Картофель тушёный с мясом | 150 гр      | 150 гр      | 9,45         | 12,6         | 2,48         | 3,3          | 46,58         | 62,10         | 446            | 446            | 0,02        | 0,24        | 0             | 17,3          | 90,0          | 5,26         | 278,0          | 268 |
| Яйцо варёное              | 150 гр      | 150 гр      | 20,89        | 25,89        | 22,70        | 29,58        | 29,58         | 29,58         | 445,48         | 445,48         | 0,16        | 0,3         | 254,9         | 101,5         | 371,9         | 16,6         | 135,28         | 312 |
| Помидоры дольками         | 60          | 100         | 2,2          | 3,3          | 0,6          | 0,8          | 11,4          | 19            | 23             | 25             | 0           | 0,02        | 5,7           | 13,11         | 7,98          | 0,34         | 24,01          | 15  |
| Компот из сухофруктов     | 200 гр      | 200 гр      | 0,56         | 0,56         | 0,0          | 0,0          | 27,69         | 27,69         | 113,79         | 113,79         | 0           | 0,02        | 17,1          | 80,0          | 70,0          | 0            | 40,0           | 349 |
| Хлеб пшеничный            | 100 гр      | 100 гр      | 4,56         | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231            | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20            | 14            | 0,9          | 65             | 197 |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>790</b>  | <b>890</b>  | <b>39,2</b>  | <b>51,88</b> | <b>31,39</b> | <b>40,92</b> | <b>151,31</b> | <b>195,12</b> | <b>1363,43</b> | <b>1365,43</b> | <b>0,18</b> | <b>0,75</b> | <b>296,16</b> | <b>275,24</b> | <b>576,13</b> | <b>23,9</b>  | <b>589,92</b>  |     |
| <b>ВСЕГО за день</b>      | <b>1400</b> | <b>1440</b> | <b>56,43</b> | <b>76,35</b> | <b>35,24</b> | <b>45,13</b> | <b>256,74</b> | <b>325,53</b> | <b>1991,05</b> | <b>1993,05</b> | <b>0,62</b> | <b>1,62</b> | <b>297,06</b> | <b>429,49</b> | <b>738,47</b> | <b>28,83</b> | <b>1128,03</b> |     |

| 2 НЕДЕЛЯ                |                                |             |                   |              |              |              |               |               |                       |                |             |             |               |                      |                |             |                |                   |  |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|----------------|-------------|----------------|-------------------|--|
| Название блюда          | Выход (вес) порции (мл или гр) |             | Химический состав |              |              |              |               |               | Энерг.ценность (ккал) |                | Витамины    |             |               | Минеральные вещества |                |             |                | Сборник рецепту р |  |
|                         | 1-4 классы                     | 5-9 классы  | Белки             |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | 1-4 кл.               | 5-9 кл.        | А           | В           | С             | Ca                   | Mg             | Fe          | Р              |                   |  |
| <b>Понедельник</b>      |                                |             |                   |              |              |              |               |               |                       |                |             |             |               |                      |                |             |                |                   |  |
| Завтрак: Каша пшеничная | 250 гр                         | 250 гр      | 12,6              | 16,8         | 3,3          | 3,3          | 62,1          | 62,1          | 335                   | 335            | 0,05        | 0,64        | 0,4           | 79,4                 | 237,02         | 1,1         | 512,37         | 41                |  |
| Чай сладкий             | 200 гр                         | 200 гр      | 0,07              | 0,07         | 0,01         | 0,01         | 15,31         | 15,31         | 61,62                 | 61,62          | 0           | 0           | 0,9           | 7,35                 | 5,24           | 2,63        | 16,93          | 375               |  |
| Батон с маслом          | 100 гр                         | 100 гр      | 4,56              | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231                   | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20                   | 14             | 0,9         | 65             | 197               |  |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>550</b>                     | <b>550</b>  | <b>17,23</b>      | <b>24,47</b> | <b>3,85</b>  | <b>4,21</b>  | <b>105,43</b> | <b>124,11</b> | <b>627,62</b>         | <b>627,62</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,75</b> | <b>0,11</b>   | <b>106,75</b>        | <b>256,26</b>  | <b>4,63</b> | <b>594,3</b>   |                   |  |
| Обед: Суп рисовый       | 250 гр                         | 250 гр      | 8                 | 10           | 3,63         | 4,54         | 11,08         | 13,85         | 130,5                 | 130,5          | 0,14        | 0,33        | 157,6         | 296,8                | 297,9          | 0,9         | 277,93         | 117               |  |
| Котлета мясная          | 90 гр                          | 90 гр       | 5,7               | 7,6          | 8,4          | 11,2         | 43            | 57,33         | 257                   | 257            | 0,12        | 0,37        | 1,23          | 86,29                | 265,33         | 1,2         | 199,06         | 268               |  |
| Рожки отварные          | 150гр                          | 150гр       | 5,53              | 8,30         | 6,7          | 10,05        | 4,87          | 7,31          | 258                   | 258            | 0,05        | 1,7         | 0             | 74,7                 | 239,8          | 0,8         | 41,32          | 453               |  |
| Чай сладкий             | 200 гр                         | 200 гр      | 0,56              | 0,56         | 0,0          | 0,0          | 27,69         | 27,69         | 113,79                | 113,79         | 0           | 0,02        | 17,1          | 80,0                 | 70,0           | 0           | 40,0           | 349               |  |
| Свекла отварная         | 60                             | 100         | 0,75              | 0            | 2,0          | 0,75         | 0             | 2,0           | 12,5                  | 12,5           | 0           | 0,01        | 5,70          | 21,09                | 12,54          | 0,80        | 24,58          | 33                |  |
| Хлеб пшеничный          | 100гр                          | 100гр       | 4,56              | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231                   | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20                   | 14             | 0,9         | 65             | 197               |  |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>850</b>                     | <b>890</b>  | <b>25,1</b>       | <b>34,06</b> | <b>21,27</b> | <b>27,44</b> | <b>114,66</b> | <b>154,88</b> | <b>1002,29</b>        | <b>1002,79</b> | <b>0,31</b> | <b>2,54</b> | <b>181,63</b> | <b>578,88</b>        | <b>899,57</b>  | <b>4,6</b>  | <b>647,89</b>  |                   |  |
| <b>ВСЕГО за день</b>    | <b>1400</b>                    | <b>1440</b> | <b>42,33</b>      | <b>58,53</b> | <b>25,12</b> | <b>31,65</b> | <b>220,09</b> | <b>278,99</b> | <b>1629,91</b>        | <b>1630,41</b> | <b>0,36</b> | <b>3,29</b> | <b>181,74</b> | <b>685,63</b>        | <b>1155,83</b> | <b>9,23</b> | <b>1242,19</b> |                   |  |
| <b>Вторник</b>          |                                |             |                   |              |              |              |               |               |                       |                |             |             |               |                      |                |             |                |                   |  |
| Завтрак: Каша манная    | 250 гр                         | 250 гр      | 12,6              | 16,8         | 3,3          | 3,3          | 62,1          | 62,1          | 335                   | 335            | 0,44        | 0,76        | 0             | 126,9                | 143,1          | 1,4         | 456,18         | 181               |  |
| Батон                   | 120 гр                         | 120 гр      | 31,3              | 40,2         | 3,2          | 5,1          | 3,2           | 46,7          | 350,6                 | 350,6          | 0,02        | 0,01        | 0,14          | 178,0                | 7              | 0,20        | 102            | 453               |  |
| Какао                   | 200                            | 200         | 2,01              | 2,01         | 2,39         | 2,39         | 25,65         | 25,65         | 131,87                | 131,87         | 0,01        | 0,04        | 1,30          | 122                  | 14             | 0,56        | 90             | 382               |  |
| Груша                   | 100                            | 100         | 0,4               | 0,4          | 0            | 0            | 9,8           | 9,8           | 45                    | 45             | 0,0         | 0,03        | 10,0          | 10,0                 | 0              | 2,20        | 75,8           | 847               |  |

|                              |                                       |                  |                          |                |                |                 |                |                |                              |                 |             |             |                             |               |               |              |                         |     |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|-----|
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>670</b>                            | <b>670</b>       | <b>46,31</b>             | <b>59,41</b>   | <b>8,89</b>    | <b>10,79</b>    | <b>100,75</b>  | <b>144,25</b>  | <b>862,47</b>                | <b>862,47</b>   | <b>0,47</b> | <b>0,84</b> | <b>11,44</b>                | <b>436,9</b>  | <b>164,1</b>  | <b>4,36</b>  | <b>723,98</b>           |     |
| Обед: Шци со сметаной        | 250 гр                                | 250 гр           | 10,0                     | 10,0           | 4,54           | 4,54            | 13,85          | 13,85          | 130,5                        | 130,5           | 0,17        | 0,93        | 19,7                        | 107           | 210           | 1,1          | 105                     | 112 |
| Колбаса отварная             | 160 гр                                | 200 гр           | 3,69                     | 4,92           | 22,68          | 30,24           | 23,90          | 31,86          | 502,41                       | 502,41          | 0,03        | 0,31        | 42,0                        | 29,28         | 58,65         | 2,31         | 159,45                  | 263 |
| Картофельное пюре            | 150                                   | 150              | 12,7                     | 12,7           | 11,5           | 11,5            | 0,7            | 0,7            | 157                          | 157             | 0,1         | 0,03        | 0                           | 22            | 4,8           | 1            | 76,8                    | 209 |
| Компот из сухофруктов        | 200 гр                                | 200 гр           | 0,07                     | 0,07           | 0,01           | 0,01            | 15,31          | 15,31          | 61,62                        | 61,62           | 0           | 0,0         | 0,9                         | 7,35          | 5,24          | 2,63         | 16,93                   | 375 |
| Хлеб пшеничный               | 100 гр                                | 100 гр           | 4,56                     | 7,6            | 0,54           | 0,9             | 28,02          | 46,7           | 231                          | 231             | 0           | 0,11        | 0                           | 20            | 14            | 0,9          | 65                      | 197 |
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>760</b>                            | <b>800</b>       | <b>31,02</b>             | <b>35,29</b>   | <b>39,27</b>   | <b>47,19</b>    | <b>81,78</b>   | <b>108,42</b>  | <b>1082,53</b>               | <b>1082,53</b>  | <b>0,3</b>  | <b>1,38</b> | <b>62,6</b>                 | <b>185,63</b> | <b>292,69</b> | <b>7,94</b>  | <b>423,18</b>           |     |
| <b>ВСЕГО за день</b>         | <b>1430</b>                           | <b>1470</b>      | <b>77,33</b>             | <b>94,7</b>    | <b>48,16</b>   | <b>57,98</b>    | <b>182,53</b>  | <b>252,67</b>  | <b>1945</b>                  | <b>1845</b>     | <b>0,77</b> | <b>2,22</b> | <b>74,04</b>                | <b>622,53</b> | <b>456,79</b> | <b>12,3</b>  | <b>1147,16</b>          |     |
| <b>Среда</b>                 |                                       |                  |                          |                |                |                 |                |                |                              |                 |             |             |                             |               |               |              |                         |     |
| Завтрак: суп молочный        | 250 гр                                | 250 гр           | 6,98                     | 9,3            | 0,83           | 1,1             | 49,88          | 66,5           | 320                          | 320             | 0,02        | 0,22        | 0                           | 16,64         | 47,34         | 1,55         | 134,43                  | 120 |
| Чай с молоком                | 200 гр                                | 200 гр           | 0,07                     | 0,07           | 0,01           | 0,01            | 15,31          | 15,31          | 61,62                        | 61,62           | 0           | 0           | 0,9                         | 7,35          | 5,24          | 2,63         | 16,93                   | 375 |
| Батон                        | 100 гр                                | 100 гр           | 4,56                     | 7,6            | 0,54           | 0,9             | 28,02          | 46,7           | 231                          | 231             | 0           | 0,11        | 0                           | 20            | 14            | 0,9          | 65                      | 197 |
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>550</b>                            | <b>550</b>       | <b>11,61</b>             | <b>16,97</b>   | <b>1,38</b>    | <b>2,01</b>     | <b>93,21</b>   | <b>128,51</b>  | <b>612,62</b>                | <b>612,62</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,33</b> | <b>0,9</b>                  | <b>43,99</b>  | <b>66,58</b>  | <b>5,08</b>  | <b>216,36</b>           |     |
| Обед: Суп рыбный со сметаной | 250 гр                                | 250 гр           | 6,12                     | 7,65           | 4,43           | 5,54            | 16,85          | 21,06          | 162,79                       | 162,79          | 0,06        | 0,15        | 12,34                       | 31,90         | 40,01         | 1,61         | 129,96                  | 209 |
| Котлета по-домашнему         | 90 гр                                 | 90 гр            | 20,89                    | 25,89          | 22,70          | 29,58           | 29,58          | 29,58          | 445,48                       | 445,48          | 0,16        | 0,3         | 254,9                       | 101,5         | 371,9         | 16,6         | 135,28                  | 271 |
| Греча отварная соус          | 150 гр                                | 150 гр           | 9,45                     | 12,6           | 2,48           | 3,3             | 46,58          | 62,10          | 446                          | 446             | 0,02        | 0,24        | 0                           | 17,3          | 90,0          | 5,26         | 278,0                   | 312 |
| Огурцы свежие дольками       | 60                                    | 100              | 0,4                      | 0,8            | 0,05           | 0,1             | 1,3            | 2,6            | 7,0                          | 14,0            | 0           | 0,02        | 5,7                         | 13,11         | 7,98          | 0,34         | 24,01                   | 13  |
| Чай сладкий с лимоном        | 210 гр                                | 210 гр           | 0,56                     | 0,56           | 0,0            | 0,0             | 27,69          | 27,69          | 113,79                       | 113,79          | 0           | 0,02        | 17,1                        | 80,0          | 70,0          | 0            | 40,0                    | 858 |
| Хлеб пшеничный               | 100гр                                 | 100гр            | 4,56                     | 7,6            | 0,54           | 0,9             | 28,02          | 46,7           | 231                          | 231             | 0           | 0,11        | 0                           | 20            | 14            | 0,9          | 65                      | 197 |
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>850</b>                            | <b>890</b>       | <b>41,98</b>             | <b>62,3</b>    | <b>30,2</b>    | <b>39,42</b>    | <b>150,02</b>  | <b>189,73</b>  | <b>1406,06</b>               | <b>1413,06</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,84</b> | <b>290,04</b>               | <b>263,81</b> | <b>593,89</b> | <b>24,71</b> | <b>672,25</b>           |     |
| <b>ВСЕГО за день</b>         | <b>1400</b>                           | <b>1440</b>      | <b>53,59</b>             | <b>79,27</b>   | <b>31,58</b>   | <b>41,43</b>    | <b>243,23</b>  | <b>318,24</b>  | <b>2018,68</b>               | <b>2025,68</b>  | <b>0,26</b> | <b>1,17</b> | <b>290,94</b>               | <b>307,8</b>  | <b>660,47</b> | <b>29,79</b> | <b>888,61</b>           |     |
|                              |                                       |                  |                          |                |                |                 |                |                |                              |                 |             |             |                             |               |               |              |                         |     |
| <i>Название блюда</i>        | <i>Выход (вес) порции (мл или гр)</i> |                  | <i>Химический состав</i> |                |                |                 |                |                | <i>Энерг.ценность (ккал)</i> | <i>Витамины</i> |             |             | <i>Минеральные вещества</i> |               |               |              | <i>Сборник рецептур</i> |     |
|                              |                                       |                  | <i>Белки</i>             | <i>Жиры</i>    |                | <i>Углеводы</i> |                |                |                              |                 |             |             |                             |               |               |              |                         |     |
| <b>Четверг</b>               | <b>1-4 классы</b>                     | <b>5-9 класс</b> | <b>1-4 кл.</b>           | <b>5-9 кл.</b> | <b>1-4 кл.</b> | <b>5-9 кл.</b>  | <b>1-4 кл.</b> | <b>5-9 кл.</b> | <b>1-4 кл.</b>               | <b>5-9 кл.</b>  | <b>А</b>    | <b>В</b>    | <b>С</b>                    | <b>Са</b>     | <b>Mg</b>     | <b>Fe</b>    | <b>Р</b>                |     |
| Завтрак: каша гречневая      | 250 гр                                | 250 гр           | 1,94                     | 2,43           | 6,06           | 7,58            | 16,62          | 23,26          | 127                          | 127             | 0,25        | 0,11        | 1,14                        | 202,03        | 30,18         | 0,64         | 172,48                  | 173 |
| Какао со сгущенным молоком   | 220 гр                                | 220 гр           | 2,01                     | 2,01           | 2,39           | 2,39            | 25,65          | 25,65          | 131,87                       | 131,87          | 0,01        | 0,04        | 1,30                        | 122           | 14            | 0,56         | 90                      | 382 |
| Батон с сыром                | 100 гр                                | 100 гр           | 4,56                     | 7,6            | 0,54           | 0,9             | 28,02          | 46,7           | 231                          | 231             | 0,0         | 0,11        | 0                           | 20            | 14            | 0,9          | 65                      | 197 |
| Мандарин                     | 100 гр                                | 100 гр           | 0,9                      | 0,9            | 0,2            | 0,2             | 8,1            | 8,1            | 40                           | 40              | 0,0         | 0,06        | 10,0                        | 12,0          | 8,0           | 0,50         | 28,0                    | 847 |
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>670</b>                            | <b>670</b>       | <b>9,41</b>              | <b>12,94</b>   | <b>9,19</b>    | <b>11,07</b>    | <b>78,39</b>   | <b>103,71</b>  | <b>529,87</b>                | <b>529,87</b>   | <b>0,26</b> | <b>0,32</b> | <b>12,44</b>                | <b>356,03</b> | <b>66,18</b>  | <b>2,6</b>   | <b>355,48</b>           |     |
| Обед: Свекольник со сметаной | 250 гр                                | 250 гр           | 6,12                     | 7,65           | 4,43           | 5,54            | 16,85          | 21,06          | 162,79                       | 162,79          | 0,06        | 0,15        | 12,34                       | 31,90         | 40,01         | 1,61         | 129,96                  | 209 |

|                         |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |             |             |               |               |               |              |               |     |
|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----|
| Гуляш                   | 90 гр       | 90 гр       | 9,45         | 12,6         | 2,48         | 3,3          | 46,58         | 62,10         | 446            | 446            | 0,02        | 0,24        | 0             | 17,3          | 90,0          | 5,26         | 278,0         | 252 |
| Рис отварной            | 150 гр      | 150 гр      | 5,25         | 6,56         | 5,01         | 6,3          | 3,94          | 4,93          | 268            | 268            | 0,0         | 0,06        | 0,85          | 43,90         | 24,60         | 0,96         | 106,7         | 69  |
| Сок фруктовый           | 200 гр      | 200 гр      | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 11            | 11            | 44             | 44             | 0           | 0,01        | 1,08          | 6,40          | 0             | 0,18         | 36            | 389 |
| Хлеб пшеничный          | 100гр       | 100гр       | 4,56         | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231            | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20            | 14            | 0,9          | 65            | 197 |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>790</b>  | <b>790</b>  | <b>25,38</b> | <b>34,41</b> | <b>12,46</b> | <b>16,04</b> | <b>106,39</b> | <b>145,79</b> | <b>1151,79</b> | <b>1151,79</b> | <b>0,08</b> | <b>0,57</b> | <b>14,27</b>  | <b>119,5</b>  | <b>168,61</b> | <b>8,91</b>  | <b>615,66</b> |     |
| <b>ВСЕГО за день</b>    | <b>1460</b> | <b>1460</b> | <b>34,79</b> | <b>47,35</b> | <b>21,65</b> | <b>27,11</b> | <b>184,78</b> | <b>249,5</b>  | <b>1681,66</b> | <b>1681,66</b> | <b>0,34</b> | <b>0,89</b> | <b>26,71</b>  | <b>475,53</b> | <b>234,79</b> | <b>11,51</b> | <b>971,14</b> |     |
| <b>Пятница</b>          |             |             |              |              |              |              |               |               |                |                |             |             |               |               |               |              |               |     |
| Завтрак: Каша пшеничная | 250 гр      | 250 гр      | 12,6         | 16,8         | 3,3          | 3,3          | 62,1          | 62,1          | 335            | 335            | 0,07        | 0,52        | 0,8           | 33,9          | 155,2         | 6,57         | 190,6         | 175 |
| Чай сладкий             | 200 гр      | 200 гр      | 0,07         | 0,07         | 0,01         | 0,01         | 15,31         | 15,31         | 61,62          | 61,62          | 0           | 0,0         | 0,9           | 7,35          | 5,24          | 2,63         | 16,93         | 375 |
| Батон                   | 100 гр      | 100 гр      | 4,56         | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231            | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20            | 14            | 0,9          | 65            | 197 |
| Яблоко                  | 100 гр      | 100 гр      | 0,7          | 0,7          | 0,3          | 0,3          | 9,5           | 9,5           | 42             | 42             | 0,0         | 0,02        | 8,0           | 0,0           | 0,0           | 2,30         | 96,1          | 847 |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>650</b>  | <b>650</b>  | <b>17,93</b> | <b>25,17</b> | <b>4,15</b>  | <b>4,51</b>  | <b>114,93</b> | <b>133,61</b> | <b>669,62</b>  | <b>669,62</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,65</b> | <b>9,7</b>    | <b>61,25</b>  | <b>174,44</b> | <b>12,4</b>  | <b>368,63</b> |     |
| Обед: Суп вермишелевый  | 250 гр      | 250 гр      | 20,89        | 25,89        | 22,70        | 29,58        | 29,58         | 29,58         | 445,48         | 445,48         | 0,16        | 0,3         | 254,9         | 101,5         | 371,9         | 16,6         | 135,28        | 88  |
| Котлета мясная          | 90гр        | 90гр        | 12,7         | 12,7         | 11,5         | 11,5         | 0,7           | 0,7           | 114,4          | 114,4          | 0,1         | 0,03        | 0             | 22,0          | 4,80          | 1,0          | 76,8          | 260 |
| Винегрет                | 150 гр      | 180гр       | 5,25         | 6,56         | 5,01         | 6,3          | 3,94          | 4,93          | 100            | 100            | 0           | 0,06        | 0,85          | 43,90         | 24,60         | 0,96         | 106,7         | 202 |
| Чай сладкий             | 200 гр      | 200 гр      | 0,56         | 0,56         | 0,0          | 0,0          | 27,69         | 27,69         | 113,79         | 113,79         | 0           | 0,02        | 17,1          | 80,0          | 70,0          | 0            | 40,0          | 377 |
| Хлеб пшеничный          | 100 гр      | 100гр       | 4,56         | 7,6          | 0,54         | 0,9          | 28,02         | 46,7          | 231            | 231            | 0           | 0,11        | 0             | 20            | 14            | 0,9          | 65            | 197 |
| <b>ИТОГО</b>            | <b>810</b>  | <b>840</b>  | <b>43,96</b> | <b>53,31</b> | <b>39,75</b> | <b>48,28</b> | <b>89,93</b>  | <b>109,6</b>  | <b>1004,67</b> | <b>1004,67</b> | <b>0,26</b> | <b>0,52</b> | <b>272,85</b> | <b>267,4</b>  | <b>485,3</b>  | <b>19,4</b>  | <b>423,78</b> |     |
| <b>ВСЕГО за день</b>    | <b>1460</b> | <b>1490</b> | <b>61,89</b> | <b>78,48</b> | <b>43,9</b>  | <b>52,79</b> | <b>204,86</b> | <b>243,21</b> | <b>1674,29</b> | <b>1674,29</b> | <b>0,33</b> | <b>1,17</b> | <b>282,55</b> | <b>328,65</b> | <b>659,74</b> | <b>31,86</b> | <b>792,41</b> |     |

Все блюда и кулинарные изделия приведены из сборника рецептов (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельянова – М: ДеЛи, 2010, А.И. Здобнова, В.А. Цыгашенко, М.И. Пересичный – К: А.С.К. 2005)