## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**День:** понедельник **Неделя:** первая **Возрастная категория:** 7-10 лет

|           | озрастная категория.              | 7-10 1161       |       |                 |        |   |      |       |          |       |                        |                  |       |       |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------|-----------------|--------|---|------|-------|----------|-------|------------------------|------------------|-------|-------|
| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции |       | Тищеві<br>ществ |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |      | Витам | ины (мг) |       |                        | Минера<br>вещест |       |       |
|           |                                   |                 | Б     | Ж               | У      |   | B1   | С     | Α        | Е     | Ca                     | Р                | Mg    | Fe    |
| 1         | 2                                 | 3               | 4     | 5               | 6      | 7   | 8    | 9     | 10       | 11    | 12                     | 13               | 14    | 15    |
|           | Завтрак                           |                 |       |                 |        |   |      |       |          |       |                        |                  |       |       |
|           | Овощи свежие                      | 30/30           | 0,36  | 0,00            | 6,20   | 24,60                                     | 0,32 | 6,00  | 10,00    | 1,50  | 20,00                  | 5,20             | 1,30  | 0,80  |
| 413       | Сосиска отварная                  | 100             | 5,50  | 11,90           | 8,00   | 266,00                                    | 0,10 | 5,00  | 2,00     | 2,80  | 1,70                   | 23,00            | 14,00 | 1,00  |
| 516       | Макароны отварные                 | 150             | 3,96  | 0,93            | 25,49  | 244,50                                    | 0,13 | 0,20  | 18,86    | 3,50  | 10,00                  | 14,20            | 9,50  | 3,33  |
| 694       | Какао                             | 200             | 4,90  | 5,00            | 32,50  | 190,00                                    | 0,03 | 19,00 | 0,10     | 1,20  | 18,00                  | 13,00            | 10,00 | 3,00  |
|           | Хлеб                              | 60              | 3,30  | 0,60            | 30,00  | 138,60                                    | 0,06 | 2,60  | 0,30     | 1,30  | 2,10                   | 5,90             | 2,80  | 2,00  |
|           | Фрукт                             | 100             | 1,23  | 0,02            | 30,00  | 125,10                                    | 0,06 | 2,60  | 0,30     | 1,30  | 2,10                   | 5,90             | 2,80  | 2,00  |
| Итого     | D:                                |                 | 19,25 | 18,45           | 132,19 | 988,80                                    | 0,70 | 35,40 | 31,56    | 11,60 | 60 53,90 67,20 40,40 1 |                  |       | 12,13 |

**День:** вторник **Неделя:** первая **Возрастная категория:** 7-10 лет

|           | оозрастная категория.             | 7-10 HeT        |       |                  |       |   |      |       |          |      |                       |                  |       |       |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------|------------------|-------|---|------|-------|----------|------|-----------------------|------------------|-------|-------|
| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции |       | Іищеві<br>щества |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |      | Витам | ины (мг) |      |                       | Минера<br>вещест |       |       |
|           |                                   |                 | Б     | Ж                | У     |   | B1   | С     | Α        | Е    | Ca                    | Р                | Mg    | Fe    |
| 1         | 2                                 | 3               | 4     | 5                | 6     | 7   | 8    | 9     | 10       | 11   | 12                    | 13               | 14    | 15    |
|           | Завтрак                           |                 |       |                  |       |   |      |       |          |      |                       |                  |       |       |
|           | Огурец<br>консервированный        | 30              | 0,80  | 0,02             | 4,10  | 11,10                                     | 2,30 | 1,20  | 23,60    | 0,10 | 3,00                  | 0,10             | 6,60  | 0,40  |
| 390       | Котлета рыбная<br>любительская    | 60              | 21,76 | 19,00            | 6,30  | 188,00                                    | 0,10 | 13,00 | 21,00    | 0,10 | 22,00                 | 39,00            | 23,00 | 8,00  |
| 520       | Пюре картофельное                 | 150             | 3,15  | 6,45             | 21,90 | 163,50                                    | 0,13 | 0,30  | 18,86    | 3,50 | 10,00                 | 4,20             | 9,53  | 3,33  |
| 634       | Компот из смородины               | 200             | 0,40  | 0,00             | 15,40 | 140,00                                    | 0,06 | 32,00 | 2,50     | 1,60 | 5,00                  | 8,00             | 4,00  | 1,00  |
|           | Хлеб                              | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00 | 138,60                                    | 0,06 | 2,60  | 0,30     | 1,30 | 21,00                 | 9,50             | 2,80  | 2,00  |
| Итого     | D:                                |                 | 29,41 | 26,07            | 77,70 | 630,10                                    | 2,65 | 49,1  | 66,26    | 6,60 | 61,00 60,80 45,93 14, |                  |       | 14,73 |

**День:** среда **Неделя:** первая **Возрастная категория:** 7-10 лет

|           | озрастная категория.              | 7 10 3101       |       |                  |        |   |       |        |          |      |       |                  |       |       |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------|------------------|--------|---|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|-------|
| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции |       | Іищеві<br>ществ: |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |       | Витам  | ины (мг) |      |       | Минера<br>вещест |       |       |
|           |                                   |                 | Б     | Ж                | У      |   | B1    | С      | Α        | Ε    | Ca    | Р                | Mg    | Fe    |
| 1         | 2                                 | 3               | 4     | 5                | 6      | 7   | 8     | 9      | 10       | 11   | 12    | 13               | 14    | 15    |
|           | Завтрак                           |                 |       |                  |        |   |       |        |          |      |       |                  |       |       |
|           | Овощи свежие                      | 30/30           | 0,36  | 0,00             | 6,20   | 24,60                                     | 0,32  | 6,00   | 10,00    | 1,50 | 20,00 | 5,20             | 1,30  | 0,80  |
| 437       | Гуляш                             | 60/50           | 9,40  | 9,00             | 31,52  | 182,40                                    | 2,30  | 10,00  | 7,40     | 2,37 | 15,54 | 6,12             | 2,59  | 8,00  |
| 508       | Каша гречневая                    | 150             | 8,70  | 7,80             | 42,60  | 303,00                                    | 0,10  | 0,30   | 23,60    | 1,20 | 3,00  | 5,50             | 18,00 | 6,70  |
| 631       | Компот из яблок и<br>груш         | 200             | 0,00  | 0,20             | 35,70  | 141,00                                    | 15,00 | 6,30   | 0,06     | 1,20 | 3,50  | 1,60             | 5,00  | 0,00  |
|           | Хлеб                              | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00  | 138,60                                    | 0,06  | 2,60   | 0,30     | 1,30 | 21,00 | 9,50             | 2,80  | 2,00  |
| ∕Ітого    | Ітого:                            |                 | 21,76 | 17,60            | 146,02 | 765,00                                    | 17,78 | 116.00 | 41,36    | 7,57 | 63,04 | 27,92            | 29,69 | 17,50 |

**День:** четверг **Неделя:** первая **Возрастная категория:** 7-10 лет

|           | озрастная категория:              | 7-10 Jiei       |       |                  |        |   |      |       |          |      |             |                  |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------|------------------|--------|---|------|-------|----------|------|-------------|------------------|-------|------|
| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции |       | Іищеві<br>ществ: |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |      | Витам | ины (мг) | 1    |             | Минера<br>вещест |       |      |
|           |                                   |                 | Б     | Ж                | У      |   | B1   | С     | Α        | Е    | Ca          | Р                | Mg    | Fe   |
| 1         | 2                                 | 3               | 4     | 5                | 6      | 7   | 8    | 9     | 10       | 11   | 12          | 13               | 14    | 15   |
|           | Завтрак                           |                 |       |                  |        |   |      |       |          |      |             |                  |       |      |
| 45        | Салат из квашенной<br>капусты     | 60              | 0,78  | 3,00             | 4,80   | 50,40                                     | 2,30 | 10,00 | 0,86     | 0,10 | 3,00        | 0,10             | 6,60  | 0,40 |
| 496       | Котлеты из филе<br>птицы          | 80              | 13,60 | 10,00            | 6,80   | 262,40                                    | 0,05 | 0,59  | 2,30     | 0,30 | 7,50        | 6,32             | 8,10  | 0,55 |
| 511       | Рис отварной                      | 150             | 3,75  | 6,15             | 38,55  | 228,00                                    | 0,10 | 0,20  | 14,00    | 3,56 | 0,20        | 5,10             | 8,00  | 2,40 |
| 634       | Компот из вишни                   | 200             | 0,40  | 0,00             | 35,40  | 140,00                                    | 2,80 | 1,60  | 6,10     | 0,10 | 20,60       | 10,00            | 11,40 | 0,40 |
|           | Хлеб                              | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00  | 138,60                                    | 0,06 | 2,30  | 0,30     | 1,30 | 21,00       | 9,50             | 2,80  | 2,00 |
| Итого     | o:                                |                 | 21,05 | 16,75            | 110,75 | 769                                       | 3,01 | 4,69  | 22,70    | 5,26 | + - + + + - |                  |       |      |

**День:** пятница **Неделя:** первая **Возрастная категория:** 7-10 лет

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции |       | Іищеві<br>щества |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |      | Витам | ины (мг) | 1    |       | Минера<br>вещест |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------|------------------|-------|---|------|-------|----------|------|-------|------------------|-------|------|
|           |                                   |                 | Б     | Ж                | У     |   | B1   | С     | Α        | Е    | Ca    | Р                | Mg    | Fe   |
| 1         | 2                                 | 3               | 4     | 5                | 6     | 7   | 8    | 9     | 10       | 11   | 12    | 13               | 14    | 15   |
|           | Завтрак                           |                 |       |                  |       |   |      |       |          |      |       |                  |       |      |
|           | Овощи свежие                      | 30/30           | 0,36  | 0,00             | 6,20  | 24,60                                     | 0,00 | 6,00  | 10,00    | 1,50 | 20,00 | 5,00             | 13,00 | 0,80 |
| 433       | Мясо тушеное                      | 40/50           | 15,30 | 5,90             | 3,90  | 122,00                                    | 0,04 | 0,40  | 0,02     | 0,17 | 6,39  | 9,12             | 10,67 | 1,32 |
| 520       | Пюре картофельное                 | 150             | 3,15  | 6,45             | 21,90 | 163,50                                    | 0,13 | 0,30  | 18,86    | 3,50 | 10,00 | 4,20             | 9,53  | 3,33 |
| 686       | Чай с лимоном                     | 200/7           | 0,20  | 0,00             | 14,00 | 60,00                                     | 0,06 | 3,20  | 2,00     | 1,60 | 5,00  | 8,00             | 4,00  | 1,00 |
|           | Хлеб                              | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00 | 138,60                                    | 0,06 | 0,10  | 0,32     | 1,30 | 21,00 | 9,50             | 2,80  | 2,00 |
| Итого     | D:                                |                 | 21,95 | 12,95            | 69,80 | 484,10                                    | 0,29 | 4,00  | 21,20    | 6,57 | 42,39 | 30,82            | 27,00 | 7,65 |

День: понедельник

**Неделя:** вторая **Возрастная категория:** 7-10 лет

|           | озрастная категория.                  | 7-10 1101       |       |                  |       |   |      |       |          |       |                        |                  |       |       |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|-------|------------------|-------|---|------|-------|----------|-------|------------------------|------------------|-------|-------|
| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции |       | Тищев:<br>щества |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |      | Витам | ины (мг) | 1     |                        | Минера<br>вещест |       |       |
|           |                                       |                 | Б     | Ж                | У     |   | B1   | С     | Α        | Е     | Ca                     | Р                | Mg    | Fe    |
| 1         | 2                                     | 3               | 4     | 5                | 6     | 7   | 8    | 9     | 10       | 11    | 12                     | 13               | 14    | 15    |
|           | Завтрак                               |                 |       |                  |       |   |      |       |          |       |                        |                  |       |       |
| 22        | Салат из помидор со<br>сладким перцем | 50              | 1,70  | 2,50             | 4,70  | 51,60                                     | 0,20 | 6,00  | 10,00    | 1,50  | 20,00                  | 5,00             | 13,00 | 0,80  |
| 413       | Колбаса отварная                      | 100             | 11,10 | 23,90            | 16,00 | 266,00                                    | 0,10 | 2,00  | 18,00    | 3,50  | 11,00                  | 14,00            | 7,00  | 2,20  |
| 516       | Макароны отварные                     | 150             | 3,96  | 0,93             | 25,49 | 244,50                                    | 0,13 | 1,30  | 18,86    | 3,50  | 10,00                  | 14,20            | 9,50  | 3,33  |
|           | Сок фруктовый                         | 200             | 0,20  | 0,00             | 14,00 | 94,00                                     | 0,08 | 1,60  | 1,60     | 1,10  | 25,00                  | 10,00            | 11,40 | 4,00  |
|           | Хлеб                                  | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00 | 138,60                                    | 0,06 | 0,10  | 0,32     | 1,30  | 21,00                  | 9,50             | 2,80  | 2,00  |
| Итого     | D:                                    |                 | 20,26 | 27,93            | 90,19 | 794,7                                     | 0,57 | 11,00 | 48,78    | 10,90 | 0 87,00 52,70 43,70 12 |                  |       | 12,33 |

**День:** вторник **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** 7-10 лет

| <b>№</b><br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции |       | Іищеві<br>ществ: |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |      | Витам | ины (мг) | l    |                        | Минера<br>вещест |       |      |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|-------|------------------|--------|---|------|-------|----------|------|------------------------|------------------|-------|------|
|                  |                                   |                 | Б     | Ж                | У      |   | B1   | С     | Α        | Е    | Ca                     | Р                | Mg    | Fe   |
| 1                | 2                                 | 3               | 4     | 5                | 6      | 7   | 8    | 9     | 10       | 11   | 12                     | 13               | 14    | 15   |
|                  | Завтрак                           |                 |       |                  |        |   |      |       |          |      |                        |                  |       |      |
|                  | Овощи свежие                      | 30/30           | 0,36  | 0,00             | 6,20   | 24,60                                     | 0,00 | 6,00  | 10,00    | 1,50 | 20,00                  | 5,00             | 13,00 | 0,80 |
| 461              | Тефтели в сметанном<br>соусе      | 60/50           | 18,36 | 14,40            | 8,30   | 151,00                                    | 0,05 | 1,56  | 3,75     | 0,48 | 21,00                  | 1,88             | 2,16  | 0,43 |
| 508              | Каша гречневая                    | 150             | 8,70  | 7,80             | 42,60  | 303,00                                    | 0,20 | 17,00 | 3,56     | 0,20 | 5,10                   | 8,30             | 2,40  | 1,00 |
| 634              | Компот из смородины               | 200             | 0,40  | 0,00             | 15,40  | 140,00                                    | 0,06 | 32,00 | 2,50     | 1,60 | 5,00                   | 8,00             | 4,00  | 1,00 |
|                  | Хлеб                              | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00  | 138,60                                    | 0,06 | 2,30  | 0,30     | 1,30 | 21,00                  | 9,50             | 2,80  | 2,00 |
|                  | Фрукт                             | 100             | 0,51  | 2,30             | 12,80  | 156,00                                    | 0,06 | 2,30  | 0,30     | 1,30 | 21,00                  | 9,50             | 2,80  | 2,00 |
| Итого            | o:                                | ·               | 31,27 | 25,10            | 109,10 | 888,60                                    | 0,43 | 55,16 | 10,41    | 4,88 | 4,88 73,10 37,18 14,16 |                  |       | 6,43 |

**День:** среда **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** 7-10 лет

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции |       | Іищеві<br>щества |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |      | Витам | ины (мг) | 1    |                      | Минера<br>вещест |       |       |
|-----------|------------------------------------|-----------------|-------|------------------|-------|---|------|-------|----------|------|----------------------|------------------|-------|-------|
|           |                                    |                 | Б     | Ж                | У     |   | B1   | С     | Α        | Е    | Ca                   | Р                | Mg    | Fe    |
| 1         | 2                                  | 3               | 4     | 5                | 6     | 7   | 8    | 9     | 10       | 11   | 12                   | 13               | 14    | 15    |
|           | Завтрак                            |                 |       |                  |       |   |      |       |          |      |                      |                  |       |       |
|           | Огурец<br>консервированный         | 50              | 0,80  | 0,02             | 4,10  | 11,10                                     | 2,30 | 1,20  | 23,60    | 0,10 | 3,00                 | 0,10             | 6,60  | 0,40  |
| 374       | Рыба тушеная в<br>томате с овощами | 50/50           | 15,30 | 4,30             | 4,48  | 88,00                                     | 0,04 | 0,40  | 0,02     | 0,17 | 6,39                 | 9,12             | 10,67 | 1,32  |
| 520       | Пюре картофельное                  | 150             | 3,15  | 6,45             | 21,90 | 163,50                                    | 0,10 | 0,30  | 2,36     | 1,20 | 3,00                 | 5,50             | 0,18  | 6,70  |
| 685       | Чай с сахаром                      | 200             | 0,20  | 0,00             | 14,00 | 55,00                                     | 0,10 | 0,30  | 2,36     | 1,20 | 3,00                 | 5,50             | 0,18  | 0,60  |
|           | Хлеб                               | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00 | 138,60                                    | 0,06 | 2,30  | 0,30     | 1,30 | 21,00                | 9,50             | 2,80  | 2,00  |
| Итого     |                                    | ·               | 21,95 | 11,35            | 70,38 | 445,10                                    | 0,30 | 3,3   | 5,04     | 3,87 | 33,39 29,62 13,83 10 |                  |       | 10,62 |

**День:** четверг **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** 7-10 лет

| <b>№</b><br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции |       | Іищеві<br>щества |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |      | Витам | ины (мг) | ı    |                     | Минера<br>вещест |      |      |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|-------|------------------|-------|---|------|-------|----------|------|---------------------|------------------|------|------|
|                  |                                   |                 | Б     | Ж                | У     |   | B1   | С     | Α        | Е    | Ca                  | Р                | Mg   | Fe   |
| 1                | 2                                 | 3               | 4     | 5                | 6     | 7   | 8    | 9     | 10       | 11   | 12                  | 13               | 14   | 15   |
|                  | Завтрак                           |                 |       |                  |       |   |      |       |          |      |                     |                  |      |      |
|                  | Кукуруза<br>консервированная      | 30              | 0,80  | 0,02             | 4,10  | 15,20                                     | 2,30 | 1,20  | 23,60    | 0,10 | 3,00                | 0,10             | 6,60 | 0,40 |
| 496              | Котлеты из филе<br>птицы          | 80              | 13,60 | 10,00            | 6,80  | 262,40                                    | 0,05 | 0,59  | 2,30     | 0,30 | 7,50                | 6,32             | 8,10 | 0,55 |
| 516              | Макароны отварные                 | 150             | 3,96  | 0,93             | 25,49 | 244,50                                    | 0,13 | 0,01  | 18,86    | 3,50 | 10,00               | 14,20            | 5,33 | 3,33 |
| 700              | Напиток клюквенный                | 200             | 0,10  | 0,00             | 24,90 | 97,00                                     | 0,06 | 6,30  | 2,10     | 1,60 | 5,00                | 2,30             | 4,00 | 1,00 |
|                  | Хлеб                              | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00 | 138,60                                    | 0,10 | 0,32  | 2,30     | 0,30 | 1,30                | 5,90             | 1,86 | 0,60 |
| Итого            | o:                                | ·               | 20,96 | 11,53            | 87,19 | 813,70                                    | 0,34 | 7,22  | 25,56    | 5,70 | 23,80 28,72 19,29 5 |                  |      | 5,48 |

**День:** пятница **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** 7-10 лет

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции |       | Іищеві<br>щества |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |          | Витам | ины (мг) | 1    |                        | Минера<br>вещест |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------|------------------|-------|---|----------|-------|----------|------|------------------------|------------------|-------|------|
|           |                                   |                 | Б     | Ж                | У     |   | B1 C A E |       |          |      | Ca                     | Р                | Mg    | Fe   |
| 1         | 2                                 | 3               | 4     | 5                | 6     | 7   | 8        | 9     | 10       | 11   | 12                     | 13               | 14    | 15   |
|           | Завтрак                           |                 |       |                  |       |   |          |       |          |      |                        |                  |       |      |
|           | Овощи свежие                      | 30/30           | 0,36  | 0,00             | 6,20  | 24,60                                     | 0,00     | 6,00  | 10,00    | 1,50 | 20,00                  | 5,00             | 13,00 | 0,80 |
| 443       | Плов                              | 40/150          | 13,60 | 10,00            | 6,80  | 262,40                                    | 0,05     | 0,59  | 2,30     | 0,30 | 7,50                   | 6,32             | 8,10  | 0,55 |
| 685       | Чай с лимоном                     | 200/7           | 0,40  | 0,00             | 14,00 | 60,00                                     | 0,03     | 19,00 | 0,10     | 1,20 | 18,00                  | 13,00            | 10,00 | 3,00 |
|           | Хлеб                              | 60              | 3,30  | 0,60             | 30,00 | 138,60                                    | 0,10     | 0,32  | 2,30     | 0,30 | 2,00                   | 5,90             | 1,86  | 0,60 |
| Итого     | D:                                |                 | 17,66 | 10,60            | 57,00 | 485,60                                    | 0,18     | 25,91 | 14,70    | 3,30 | 30 47,50 30,22 32,96 4 |                  |       | 4,95 |