

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӨЗӨС ВЕЛӨДӨМӨН ВЕСЬКӨДЛАНІН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӨДАНІН  
«ВЕЛӨДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӨР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБОЖ СИКТ



УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 21 » *декабря* 20*22* г.

№ *265*

Директор школы *[Signature]* О.Л. Вокуева

**Примерное двухнедельное меню  
для детей детской оздоровительной площадки  
7-12 лет  
МБОУ «СОШ» с. Щельябож**

Осенне-зимний сезон

2022 г.

День : первый

Неделя: первая.

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |              | Минеральные элементы,<br>мг |              |              |               |              |             | Витамины, мг |                |                |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж           | У            | Se                          | P            | I            | Ca            | Mg           | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |                                           |                |
| <b>Завтрак:</b>                      |                 |                  |             |              |                             |              |              |               |              |             |              |                |                |             |                                           |                |
| Каша рисовая на<br>молоке            | 185             | 5,2              | 7,2         | 35,2         | 3,2                         | 69,6         | 4,38         | 60,54         | 16,05        | 0,24        | 7,3          | 0,02           | 0,06           | 0,27        | 229                                       | ТК № 191       |
| Какао с молоком                      | 200             | 3,3              | 3,1         | 13,6         | 1,4                         | 89,2         | 6,5          | 108,57        | 21,05        | 0,57        | 2,2          | 0,03           | 0,12           | 0,52        | 95                                        | ТК № 306       |
| Бутерброд с маслом<br>и сыром        | 40              | 5,0              | 7,1         | 14,5         | 2,6                         | 262,9        | 2,36         | 107,5         | 15,4         | 0,68        | 195,6        | 0,05           | 0,06           | 0,07        | 146                                       | ТК № 2         |
| Яйцо варёное                         | 40              | 4,8              | 4,4         | 0,2          | 32,02                       | 193,9        | 20,2         | 19,8          | 4,32         | 0,9         | 262,6        | 0,02           | 0,14           | 0           | 59                                        | ТК № 10.1      |
| <b>Всего:</b>                        | <b>465</b>      | <b>23,9</b>      | <b>26,8</b> | <b>139,8</b> | <b>39,22</b>                | <b>665,6</b> | <b>33,44</b> | <b>307,41</b> | <b>65,82</b> | <b>3,19</b> | <b>467,7</b> | <b>0,2</b>     | <b>0,4</b>     | <b>0,86</b> | <b>529</b>                                |                |

День : первый

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |             |               |               |             | Витамины, мг |                |                |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж            | У             | Se                          | P            | I           | Ca            | Mg            | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |              |               |                             |              |             |               |               |             |              |                |                |              |                                           |                |
| Суп<br>картофельный с<br>бобовыми    | 250             | 7,3              | 4,4          | 30,8          | 1,01                        | 40,2         | 1,55        | 38,30         | 42,23         | 2,23        | 67,6         | 0,20           | 0,08           | 4,66         | 204                                       | ТК № 65        |
| Макароны<br>отварные                 | 180             | 6,5              | 4,4          | 40,0          | 0                           | 24           | 0           | 11,06         | 8,77          | 0,88        | 0            | 0,08           | 0,02           | 0            | 233                                       | ТК № 227       |
| Кура отварная                        | 90              | 22,5             | 18,9         | 0,3           | 0                           | 156          | 0           | 18,47         | 18,88         | 1,78        | 40           | 0,05           | 0,12           | 0,86         | 295                                       | ТК № 132       |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0           | 14,19         | 8,07          | 0,89        | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11         | 123                                       | ТК № 310       |
| Сок 0,2                              | 200             | 0                | 0            | 22            | 0                           | 0            | 0           | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0              | 0            | 90                                        |                |
| Фрукты<br>(мандарин)                 | 100             | 0,9              | 0,31         | 13,5          | 0                           | 20           | 0           | 37            | 12            | 0,15        | 0            | 0,06           | 0,04           | 26,7         | 53                                        |                |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5          | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0           | 11,5          | 16,5          | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0            | 123                                       | ТК № 1,5       |
| <b>Всего:</b>                        | <b>1070</b>     | <b>41,65</b>     | <b>28,61</b> | <b>141,85</b> | <b>15,41</b>                | <b>324,5</b> | <b>1,55</b> | <b>130,52</b> | <b>106,45</b> | <b>6,93</b> | <b>207,6</b> | <b>0,53</b>    | <b>0,46</b>    | <b>32,33</b> | <b>1121</b>                               |                |

День : второй

Неделя: первая.

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |             | Минеральные элементы,<br>мг |              |             |              |              |            | Витамины, мг |                |                |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                   |                 | Б                | Ж           | У           | Se                          | P            | I           | Ca           | Mg           | Fe         | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |                                           |                |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                  |             |             |                             |              |             |              |              |            |              |                |                |              |                                           |                |
| Жаркое по –<br>домашнему          | 200             | 18,2             | 18,2        | 17,6        | 0                           | 204,9        | 10,1        | 27,49        | 44,51        | 3,40       | 20           | 0,10           | 0,14           | 2,44         | 312                                       | ТК № 98        |
| Сок натуральный                   | 200             | 0,0              | 0,0         | 24          | 0                           | 0            | 0           | 0            | 0            | 0          | 0            | 0              | 0              | 0,4          | 96                                        |                |
| Хлеб пшеничный                    | 100             | 7,9              | 1,0         | 48,3        | 28,8                        | 129          | 0           | 23           | 33           | 2          | 0            | 0,16           | 0,06           | 0            | 246                                       | ТК № 1,5       |
| Яблоки                            | 100             | 0,4              | 0,4         | 9,8         | 0                           | 11           | 2           | 16           | 9            | 2,2        | 5            | 0,03           | 0,02           | 10           | 47                                        |                |
| <b>Всего:</b>                     | <b>600</b>      | <b>26,5</b>      | <b>19,6</b> | <b>77,9</b> | <b>28,8</b>                 | <b>344,9</b> | <b>12,1</b> | <b>66,49</b> | <b>86,51</b> | <b>7,6</b> | <b>25</b>    | <b>0,29</b>    | <b>0,22</b>    | <b>12,44</b> | <b>701</b>                                |                |

День : второй

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |             |               |               |             | Витамины, мг |                |                |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж           | У             | Se                          | P            | I           | Ca            | Mg            | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |             |               |                             |              |             |               |               |             |              |                |                |              |                                           |                |
| Щи из свежей<br>капусты              | 250             | 2,0              | 5,4         | 8,8           | 0,07                        | 26,4         | 0,89        | 40,62         | 19,86         | 0,73        | 38,3         | 0,06           | 0,06           | 12,01        | 96                                        | ТК № 55        |
| Греча<br>рассыпчатая                 | 180             | 10,6             | 6,8         | 46,3          | 0                           | 81,9         | 0,9         | 17,21         | 162,83        | 5,58        | 2            | 0,31           | 0,16           | 0            | 312                                       | ТК № 183       |
| Котлета мясная                       | 90              | 8,0              | 8,2         | 10,6          | 0                           | 204          | 0           | 26,27         | 16,59         | 0,76        | 0            | 0,03           | 0,06           | 0,10         | 151                                       | ТК № 99        |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0           | 14,19         | 8,07          | 0,89        | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11         | 123                                       | ТК № 310       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5         | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0           | 11,5          | 16,5          | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0            | 123                                       | ТК № 1,5       |
| Соус томатный                        | 30              | 0,4              | 1,4         | 2,0           | 0,2                         | 88,7         | 1,9         | 1,76          | 2,69          | 0,12        | 500          | 0,07           | 0,09           | 0,82         | 23                                        | ТК № 248       |
| <b>Всего:</b>                        | <b>800</b>      | <b>25,45</b>     | <b>22,4</b> | <b>122,75</b> | <b>14,67</b>                | <b>485,3</b> | <b>3,69</b> | <b>111,55</b> | <b>226,54</b> | <b>9,08</b> | <b>640,3</b> | <b>0,61</b>    | <b>0,59</b>    | <b>13,04</b> | <b>828</b>                                |                |

День : третий

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |             | Минеральные элементы,<br>мг |            |                   |                   |                   |             | Витамины, мг   |                |                   |             | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------------|------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------------------------------|----------------|
|                                                 |                 | Б                | Ж           | У           | Ca                          | Se         | P                 | I                 | Mg                | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A                 | C           |                                      |                |
| <b>Завтрак:</b>                                 |                 |                  |             |             |                             |            |                   |                   |                   |             |                |                |                   |             |                                      |                |
| Омлет натуральный                               | 150             | 14,6             | 25,6        | 2,6         | 100,<br>46                  | 0,5        | 194<br>,6         | 20,<br>2          | 16,8<br>1         | 2,50        | 0,07           | 0,46           | 300               | 0,22        | 299                                  | ТК № 234       |
| Горошек зелёный<br>консервированный<br>отварной | 100             | 2.9              | 4.2         | 6.0         | 19,0<br>1                   | 1,3        | 63                | 0                 | 18,9<br>5         | 0,65        | 0,09           | 0,05           | 76                | 3,8         | 82                                   | ТК № 7,13      |
| Чай с сахаром                                   | 200             | 0.2              | 0           | 9,1         | 0                           | 4          | 0                 | 6                 | 3                 | 0,4         | 0              | 0              | 0                 | 0           | 36                                   | ТК № 300       |
| Бутерброд с маслом                              | 30              | 1,6              | 8,5         | 9,7         | 5,8                         | 3,3        | 91,<br>9          | 2,6<br>4          | 6,6               | 0,42        | 0,03           | 0,02           | 65,3              | 0,0         | 124                                  | ТК № 1         |
| Сок 0,2                                         | 200             | 0                | 0           | 22          | 0                           | 0          | 0                 | 0                 | 0                 | 0           | 0              | 0              | 0                 | 0           | 90                                   |                |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>680</b>      | <b>19,3</b>      | <b>38,3</b> | <b>29,6</b> | <b>125,<br/>27</b>          | <b>9,1</b> | <b>349<br/>,5</b> | <b>28,<br/>84</b> | <b>45,3<br/>6</b> | <b>3,97</b> | <b>0,19</b>    | <b>0,53</b>    | <b>441,<br/>3</b> | <b>4,02</b> | <b>631</b>                           |                |

День : третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |            |               |              |             | Витамины, мг |                |                |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж            | У             | Se                          | P            | I          | Ca            | Mg           | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |                                      |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |              |               |                             |              |            |               |              |             |              |                |                |              |                                      |                |
| Суп<br>крестьянский с<br>крупой      | 250             | 2,3              | 5,5          | 12,7          | 0                           | 0            | 0          | 31,92         | 17,94        | 0,66        | 0            | 0,05           | 0,04           | 8,01         | 115                                  | ТК № 67        |
| Рис<br>припущенный                   | 180             | 4,32             | 5,76         | 44,28         | 0                           | 91,4         | 2,1        | 3,50          | 16,86        | 0,35        | 90           | 0,20           | 0,02           | 0,01         | 253,8                                | ТК № 8,2       |
| Котлета мясная                       | 90              | 8,0              | 8,2          | 10,6          | 0                           | 204          | 0          | 26,27         | 16,59        | 0,76        | 0            | 0,03           | 0,06           | 0,10         | 151                                  | ТК № 99        |
| Салат из свежих<br>овощей            | 100             | 0,5              | 2,8          | 2,2           | 0                           | 38           | 0          | 39            | 16           | 0,7         | 122          | 0,04           | 0,06           | 12,9         | 57                                   | ТК № 15        |
| Чай с сахаром                        | 200             | 0,2              | 0,0          | 9,1           | 0                           | 4            | 0          | 6             | 3            | 0,4         | 0            | 0              | 0              | 0            | 36                                   | ТК № 300       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5          | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0          | 11,5          | 16,5         | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0            | 123                                  | ТК № 1,5       |
| Фрукты (яблоки)                      | 100             | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 0                           | 11           | 2          | 16            | 9            | 2,2         | 5            | 0,03           | 0,02           | 10           | 47                                   |                |
| <b>Всего:</b>                        | <b>970</b>      | <b>19,67</b>     | <b>23,16</b> | <b>112,83</b> | <b>14,4</b>                 | <b>412,9</b> | <b>4,1</b> | <b>134,19</b> | <b>95,89</b> | <b>6,07</b> | <b>217</b>   | <b>0,43</b>    | <b>0,23</b>    | <b>31,02</b> | <b>782,8</b>                         |                |



День : четвёртый

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |             | Минеральные элементы,<br>мг |                  |                   |                   |                    |             | Витамины, мг   |                |                   |                   | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                    |                 | Б                | Ж           | У           | Ca                          | Se               | P                 | I                 | Mg                 | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A                 | C                 |                                           |                |
| <b>Завтрак:</b>                    |                 |                  |             |             |                             |                  |                   |                   |                    |             |                |                |                   |                   |                                           |                |
| Каша гречневая вязкая<br>на молоке | 180             | 8,0              | 8,2         | 32,7        | 111,<br>44                  | 2,5<br>39        | 137<br>,1         | 2,4<br>2          | 97,0<br>7          | 3,04        | 0,19           | 0,20           | 44,5              | 0,45              | 247                                       | ТК № 193       |
| Какао с молоком                    | 200             | 3,3              | 3,1         | 13,6        | 108,<br>57                  | 1,4              | 89,<br>2          | 6,5               | 21,0<br>5          | 0,57        | 0,03           | 0,12           | 2,2               | 0,52              | 95                                        | ТК № 306       |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром      | 40              | 5,0              | 7,1         | 14,5        | 107,<br>5                   | 2,6              | 262<br>,9         | 2,3<br>6          | 15,4               | 0,68        | 0,05           | 0,06           | 195,<br>6         | 0,07              | 146                                       | ТК № 2         |
| Фрукты (яблоки)                    | 100             | 0,4              | 0,4         | 9,8         | 16                          | 0                | 11                | 2,0               | 9                  | 2,2         | 0,03           | 0,02           | 5                 | 10                | 47                                        |                |
| <b>Всего:</b>                      | <b>520</b>      | <b>16,7</b>      | <b>18,8</b> | <b>70,6</b> | <b>343,<br/>51</b>          | <b>254<br/>3</b> | <b>500<br/>,2</b> | <b>13,<br/>28</b> | <b>142,<br/>52</b> | <b>6,49</b> | <b>0,3</b>     | <b>0,4</b>     | <b>247,<br/>3</b> | <b>11,0<br/>4</b> | <b>535</b>                                |                |



День : четвертый

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |           |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |             |              |              |             | Витамины, мг |                |                |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж         | У             | Se                          | P            | I           | Ca           | Mg           | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |           |               |                             |              |             |              |              |             |              |                |                |              |                                           |                |
| Уха рыбацкая                         | 200             | 8,4              | 4,0       | 10,7          | 0                           | 41,8         | 6,4         | 6,85         | 6,14         | 0,48        | 20           | 0,04           | 0,03           | 1,31         | 116                                       | ТК № 72        |
| Пюре<br>картофельное                 | 200             | 4,1              | 6,3       | 26,7          | 0,5                         | 59,8         | 5           | 47,47        | 37,87        | 1,38        | 20           | 0,16           | 0,14           | 13,84        | 187                                       | ТК № 146       |
| Тефтели с рисом                      | 90              | 6,9              | 10,1      | 8,7           | 0                           | 0            | 0           | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0              | 0            | 156                                       | ТК № 110       |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1       | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0           | 14,19        | 8,07         | 0,89        | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11         | 123                                       | ТК № 310       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5       | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0           | 11,5         | 16,5         | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0            | 123                                       | ТК № 1,5       |
| <b>Всего:</b>                        | <b>740</b>      | <b>23,85</b>     | <b>21</b> | <b>101,15</b> | <b>14,9</b>                 | <b>185,9</b> | <b>11,4</b> | <b>80,01</b> | <b>68,58</b> | <b>3,75</b> | <b>140</b>   | <b>0,34</b>    | <b>0,39</b>    | <b>15,26</b> | <b>705</b>                                |                |

День : пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |             | Минеральные элементы,<br>мг |                   |                   |                   |                   |             | Витамины, мг   |                |                    |                   | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|----------------|----------------|--------------------|-------------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                   |                 | Б                | Ж           | У           | Ca                          | Se                | P                 | I                 | Mg                | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A                  | C                 |                                           |                |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                  |             |             |                             |                   |                   |                   |                   |             |                |                |                    |                   |                                           |                |
| Каша пшённая молочная<br>вязкая   | 185             | 6,7              | 7,6         | 32,6        | 74                          | 0,9               | 98,<br>9          | 5,6               | 29,3              | 0,8         | 0,1            | 0,1            | 700                | 2,1               | 222                                       | ТК № 208       |
| Чай с сахаром                     | 200             | 0,2              | 0           | 9,1         | 0                           | 4                 | 0                 | 6                 | 3                 | 0,4         | 0              | 0              | 0                  | 0                 | 36                                        | ТК № 300       |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром     | 40              | 5,0              | 7,1         | 14,5        | 107,<br>5                   | 2,6               | 262<br>,9         | 2,3<br>6          | 15,4              | 0,68        | 0,05           | 0,06           | 195,<br>6          | 0,07              | 146                                       | ТК № 2         |
| Яйцо варёное                      | 40              | 4,8              | 4,4         | 0,2         | 19,8                        | 32,<br>02         | 193<br>,9         | 20,<br>2          | 4,32              | 0,9         | 0,02           | 0,14           | 262,<br>6          | 0                 | 59                                        | ТК № 10,1      |
| Фрукты (яблоки)                   | 100             | 0,4              | 0,4         | 9,8         | 16                          | 0                 | 11                | 2                 | 9                 | 2,2         | 0,03           | 0,02           | 5                  | 10                | 47                                        |                |
| <b>Всего:</b>                     | <b>565</b>      | <b>17,1</b>      | <b>19,5</b> | <b>66,2</b> | <b>217,<br/>3</b>           | <b>39,<br/>52</b> | <b>566<br/>,7</b> | <b>36,<br/>16</b> | <b>61,0<br/>2</b> | <b>4,98</b> | <b>0,2</b>     | <b>0,32</b>    | <b>116<br/>3,2</b> | <b>12,1<br/>7</b> | <b>510</b>                                |                |

День : пятый

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |            |               |              |             | Витамины, мг |                |                |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------|--------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж           | У             | Se                          | P            | I          | Ca            | Mg           | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |             |               |                             |              |            |               |              |             |              |                |                |             |                                           |                |
| Борщ с капустой<br>и картофелем      | 250             | 2,0              | 5,4         | 12,8          | 0                           | 48,9         | 3,1        | 40,71         | 22,9         | 1,08        | 400          | 0,05           | 0,06           | 7,95        | 111                                       | ТК № 58        |
| Оладьи со<br>сгущённым<br>молоком    | 100             | 9,2              | 8,4         | 49,9          | 2,5                         | 90,3         | 6,8        | 126,52        | 21,72        | 0,80        | 70           | 0,10           | 0,17           | 0,37        | 316                                       | ТК № 261       |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0          | 14,19         | 8,07         | 0,89        | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11        | 123                                       | ТК № 310       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5         | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0          | 11,5          | 16,5         | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0           | 123                                       | ТК № 1,5       |
| Пряники                              | 100             | 5,6              | 5           | 76,3          | 0                           | 50           | 0          | 11            | 9            | 0,8         | 0            | 0,08           | 0,02           | 0           | 362                                       |                |
| <b>Всего:</b>                        | <b>700</b>      | <b>21,25</b>     | <b>19,4</b> | <b>194,05</b> | <b>16,9</b>                 | <b>273,5</b> | <b>9,9</b> | <b>203,92</b> | <b>78,19</b> | <b>4,57</b> | <b>570</b>   | <b>0,37</b>    | <b>0,47</b>    | <b>8,43</b> | <b>1035</b>                               |                |

День : шестой

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |              | Минеральные элементы,<br>мг |            |              |             |             |             | Витамины, мг   |                |              |             | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------------------------------|----------------|
|                                   |                 | Б                | Ж           | У            | Ca                          | Se         | P            | I           | Mg          | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A            | C           |                                      |                |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                  |             |              |                             |            |              |             |             |             |                |                |              |             |                                      |                |
| Каша манная молочная              | 185             | 55               | 7,4         | 27,3         | 12                          | 0          | 18           | 0           | 5           | 0,2         | 0,03           | 0,01           | 0            | 0           | 200                                  | ТК № 205       |
| Бутерброд с маслом и сыром        | 40              | 5,0              | 7,1         | 14,5         | 107,5                       | 2,6        | 262,9        | 2,36        | 15,4        | 0,68        | 0,05           | 0,06           | 195,6        | 0,07        | 146                                  | ТК № 2         |
| Чай с сахаром                     | 200             | 0,2              | 0           | 9,1          | 6                           | 0          | 4            | 0           | 3           | 0,4         | 0              | 0              | 0            | 0           | 36                                   | ТК № 300       |
| Печенье                           | 100             | 7,5              | 9,8         | 74,4         | 29                          | 0          | 90           | 0           | 20          | 2,1         | 0,08           | 0,05           | 11           | 0           | 417                                  |                |
| <b>Всего:</b>                     | <b>525</b>      | <b>67,7</b>      | <b>24,3</b> | <b>125,3</b> | <b>154,5</b>                | <b>2,6</b> | <b>374,9</b> | <b>2,36</b> | <b>43,4</b> | <b>3,38</b> | <b>0,16</b>    | <b>0,12</b>    | <b>206,6</b> | <b>0,07</b> | <b>799</b>                           |                |

День : шестой

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |            |              |               |              | Витамины, мг |                |                |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж           | У             | Se                          | P            | I          | Ca           | Mg            | Fe           | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |             |               |                             |              |            |              |               |              |              |                |                |             |                                           |                |
| Суп<br>крестьянский с<br>крупой      | 250             | 2,3              | 5,5         | 12,7          | 0                           | 0            | 0          | 31,92        | 17,94         | 0,66         | 0            | 0,05           | 0,04           | 8,01        | 115                                       | ТК № 67        |
| Греча<br>рассыпчатая                 | 180             | 10,6             | 6,8         | 46,3          | 0                           | 81,9         | 0,9        | 17,21        | 162,83        | 5,58         | 2            | 0,31           | 0,16           | 0           | 312                                       | ТК № 183       |
| Кура отварная                        | 90              | 22,5             | 18,9        | 0,3           | 0                           | 156          | 0          | 18,47        | 18,88         | 1,78         | 40           | 0,05           | 0,12           | 0,86        | 295                                       | ТК № 132       |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0          | 14,19        | 8,07          | 0,89         | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11        | 123                                       | ТК № 310       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5         | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0          | 11,5         | 16,5          | 1            | 0            | 0,08           | 0,03           | 0           | 123                                       | ТК № 1,5       |
| Конфеты                              | 100             | 6,4              | 34,6        | 54,6          | 0                           | 79           | 0          | 5            | 10            | 1,4          | 0            | 0,02           | 0,05           | 0           | 547                                       |                |
| <b>Всего:</b>                        | <b>870</b>      | <b>46,25</b>     | <b>66,4</b> | <b>168,95</b> | <b>14,4</b>                 | <b>401,2</b> | <b>0,9</b> | <b>98,29</b> | <b>234,22</b> | <b>11,31</b> | <b>142</b>   | <b>0,57</b>    | <b>0,59</b>    | <b>8,98</b> | <b>1515</b>                               |                |

День : первый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |              | Минеральные элементы,<br>мг |            |                   |                  |                   |             | Витамины, мг   |                |                   |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                   |                 | Б                | Ж           | У            | Ca                          | Se         | P                 | I                | Mg                | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A                 | C           |                                           |                |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                  |             |              |                             |            |                   |                  |                   |             |                |                |                   |             |                                           |                |
| Суп молочный                      | 250             | 5,5              | 5,2         | 19,9         | 135,<br>61                  | 1,3        | 67,<br>3          | 6,1              | 18,0<br>1         | 0,39        | 0,06           | 0,16           | 20                | 0,65        | 150                                       | ТК № 78        |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром     | 40              | 5,0              | 7,1         | 14,5         | 107,<br>5                   | 2,6        | 262<br>,9         | 2,3<br>6         | 15,4              | 0,68        | 0,05           | 0,06           | 195,<br>6         | 0,07        | 146                                       | ТК № 2         |
| Чай с сахаром                     | 200             | 0,2              | 0           | 9,1          | 6                           | 0          | 4                 | 0                | 3                 | 0,4         | 0              | 0              | 0                 | 0           | 36                                        | ТК № 300       |
| Пряники                           | 100             | 5,6              | 5           | 76,3         | 11                          | 0          | 50                | 0                | 9                 | 0,8         | 0,08           | 0,02           | 0                 | 0           | 362                                       |                |
| <b>Всего:</b>                     | <b>590</b>      | <b>16,3</b>      | <b>17,3</b> | <b>119,8</b> | <b>260,<br/>11</b>          | <b>3,9</b> | <b>384<br/>,2</b> | <b>8,4<br/>6</b> | <b>45,4<br/>1</b> | <b>2,27</b> | <b>0,19</b>    | <b>0,24</b>    | <b>197,<br/>6</b> | <b>0,72</b> | <b>694</b>                                |                |

День : первый

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |             |               |               |             | Витамины, мг |                |                |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж           | У             | Se                          | P            | I           | Ca            | Mg            | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |                                      |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |             |               |                             |              |             |               |               |             |              |                |                |              |                                      |                |
| Суп<br>картофельный с<br>бобовыми    | 250             | 7,3              | 4,4         | 30,8          | 1,01                        | 40,2         | 1,55        | 38,30         | 42,23         | 2,23        | 67,6         | 0,20           | 0,08           | 4,66         | 204                                  | ТК № 65        |
| Пюре<br>картофельное                 | 200             | 4,1              | 6,3         | 26,7          | 0,5                         | 59,8         | 5           | 47,47         | 37,87         | 1,38        | 20           | 0,16           | 0,14           | 13,84        | 187                                  | ТК № 146       |
| Котлета мясная                       | 90              | 8,0              | 8,2         | 10,6          | 0                           | 204          | 0           | 26,27         | 16,59         | 0,76        | 0            | 0,03           | 0,06           | 0,10         | 151                                  | ТК № 99        |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0           | 14,19         | 8,07          | 0,89        | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11         | 123                                  | ТК № 310       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5         | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0           | 11,5          | 16,5          | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0            | 123                                  | ТК № 1,5       |
| <b>Всего:</b>                        | <b>790</b>      | <b>23,85</b>     | <b>19,5</b> | <b>123,15</b> | <b>15,91</b>                | <b>388,3</b> | <b>6,55</b> | <b>137,73</b> | <b>121,26</b> | <b>6,26</b> | <b>187,6</b> | <b>0,53</b>    | <b>0,5</b>     | <b>18,71</b> | <b>788</b>                           |                |



День : второй  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |              | Минеральные элементы,<br>мг |                   |                   |                   |              |             | Витамины, мг   |                |                   |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |  |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|--|
|                                   |                 | Б                | Ж           | У            | Ca                          | Se                | P                 | I                 | Mg           | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A                 | C           |                                           |                |  |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                  |             |              |                             |                   |                   |                   |              |             |                |                |                   |             |                                           |                |  |
| Каша рисовая молочная             | 185             | 5,2              | 7,2         | 35,2         | 60,5<br>4                   | 3,2               | 69,6              | 4,38              | 16,05        | 0,24        | 0,02           | 0,06           | 7,3               | 0,27        | 229                                       | ТК № 191       |  |
| Яйцо варёное                      | 40              | 4,8              | 4,4         | 0,2          | 19,8                        | 32,0<br>2         | 193,<br>9         | 20,2              | 4,32         | 0,9         | 0,02           | 0,14           | 262,<br>6         | 0           | 59                                        | ТК № 10,1      |  |
| Бутерброд с маслом                | 35              | 1,6              | 8,5         | 9,7          | 5,8                         | 3,3               | 91,9              | 2,64              | 6,6          | 0,42        | 0,03           | 0,02           | 65,3              | 0           | 124                                       | ТК № 1         |  |
| Сок натуральный                   | 200             | 0                | 0           | 24           | 0                           | 0                 | 0                 | 0                 | 0            | 0           | 0              | 0              | 0                 | 0,4         | 96                                        |                |  |
| Конфеты                           | 100             | 6,4              | 34,6        | 54,6         | 5                           | 0                 | 79                | 0                 | 10           | 1,4         | 0,02           | 0,05           | 0                 | 0           | 547                                       |                |  |
| <b>Всего:</b>                     | <b>560</b>      | <b>18</b>        | <b>54,7</b> | <b>123,7</b> | <b>91,1<br/>4</b>           | <b>38,5<br/>2</b> | <b>434,<br/>4</b> | <b>27,2<br/>2</b> | <b>36,97</b> | <b>2,96</b> | <b>0,09</b>    | <b>0,27</b>    | <b>335,<br/>2</b> | <b>0,67</b> | <b>1055</b>                               |                |  |

День : второй  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |            |              |              |             | Витамины, мг |                |                |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж           | У             | Se                          | P            | I          | Ca           | Mg           | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |             |               |                             |              |            |              |              |             |              |                |                |             |                                           |                |
| Борщ с капустой и картофелем         | 250             | 2,0              | 5,4         | 12,8          | 0                           | 48,9         | 3,1        | 40,71        | 22,9         | 1,08        | 400          | 0,05           | 0,06           | 7,95        | 111                                       | ТК № 58        |
| Макароны отварные                    | 180             | 6,5              | 4,4         | 40,0          | 0                           | 24           | 0          | 11,06        | 8,77         | 0,88        | 0            | 0,08           | 0,02           | 0           | 233                                       | ТК № 227       |
| Тефтели с рисом                      | 90              | 6,9              | 10,1        | 8,7           | 0                           | 0            | 0          | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0              | 0           | 156                                       | ТК № 110       |
| Компот их сухофруктов                | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0          | 14,19        | 8,07         | 0,89        | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11        | 123                                       | ТК № 310       |
| Хлеб пшеничный                       | 50              | 3,95             | 0,5         | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0          | 11,5         | 16,5         | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0           | 123                                       | ТК № 1,5       |
| <b>Всего:</b>                        | <b>770</b>      | <b>19,85</b>     | <b>20,5</b> | <b>116,55</b> | <b>14,4</b>                 | <b>157,2</b> | <b>3,1</b> | <b>77,46</b> | <b>33,34</b> | <b>3,85</b> | <b>500</b>   | <b>0,27</b>    | <b>0,3</b>     | <b>8,06</b> | <b>746</b>                                |                |

День : третий

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |             | Минеральные элементы,<br>мг |            |                   |                  |             |             | Витамины, мг   |                |                   |             | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|-----------------------------|------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------------------------------|----------------|
|                                   |                 | Б                | Ж            | У           | Ca                          | Se         | P                 | I                | Mg          | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A                 | C           |                                      |                |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                  |              |             |                             |            |                   |                  |             |             |                |                |                   |             |                                      |                |
| Каша пшённая молочная             | 185             | 6,7              | 7,6          | 32,6        | 74                          | 0,9        | 98,<br>9          | 5,6              | 29,3        | 0,8         | 0,1            | 0,1            | 700               | 2,1         | 222                                  | ТК № 208       |
| Бутерброд с маслом                | 30              | 1,6              | 8,5          | 9,7         | 5,8                         | 3,3        | 91,<br>9          | 2,6<br>4         | 6,6         | 0,42        | 0,03           | 0,02           | 65,3              | 0           | 124                                  | ТК № 1         |
| Салат из свежих овощей            | 100             | 0,5              | 2,8          | 2,2         | 39                          | 0          | 38                | 0                | 1,6         | 0,7         | 0,04           | 0,06           | 122               | 12,9        | 38                                   | ТК № 15        |
| Чай с сахаром                     | 200             | 0,2              | 0            | 9,1         | 6                           | 0          | 4                 | 0                | 3           | 0,4         | 0              | 0              | 0                 | 0           | 36                                   | ТК № 300       |
| Фрукты (мандарин)                 | 100             | 0,9              | 0,31         | 13,5        | 37                          | 0          | 20                | 0                | 12          | 0,15        | 0,06           | 0,04           | 0                 | 26,7        | 53                                   |                |
| <b>Всего:</b>                     | <b>615</b>      | <b>9,9</b>       | <b>19,21</b> | <b>67,1</b> | <b>161,<br/>8</b>           | <b>4,2</b> | <b>252<br/>,8</b> | <b>8,2<br/>4</b> | <b>52,5</b> | <b>2,47</b> | <b>0,23</b>    | <b>0,12</b>    | <b>887,<br/>3</b> | <b>41,7</b> | <b>473</b>                           |                |

День : третий

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |              | Минеральные элементы,<br>мг |              |             |               |              |             | Витамины, мг |                |                |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------------------|----------------|
|                                                                      |                 | Б                | Ж           | У            | Se                          | P            | I           | Ca            | Mg           | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |                                      |                |
| <b>Обед:</b>                                                         |                 |                  |             |              |                             |              |             |               |              |             |              |                |                |              |                                      |                |
| Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем                              | 250             | 2,0              | 5,4         | 8,8          | 0,07                        | 26,4         | 0,89        | 40,62         | 19,86        | 0,73        | 38,3         | 0,06           | 0,06           | 12,01        | 96                                   | ТК № 55        |
| Картофельное<br>пюре                                                 | 200             | 4,1              | 6,3         | 26,7         | 0,5                         | 59,8         | 5           | 47,47         | 37,87        | 1,38        | 20           | 0,16           | 0,14           | 13,84        | 187                                  | ТК № 146       |
| Кура отварная                                                        | 90              | 22,5             | 18,9        | 0,3          | 0                           | 156          | 0           | 18,47         | 18,88        | 1,78        | 40           | 0,05           | 0,12           | 0,86         | 295                                  | ТК № 132       |
| Кисель из<br>концентрата на<br>плодовых или<br>ягодных<br>экстрактах | 200             | 0                | 0           | 20,0         | 0                           | 0            | 0           | 0             | 0            | 0           | 0            | 0,3            | 0,24           | 14,9         | 76                                   | ТК № 324       |
| Хлеб<br>пшеничный                                                    | 50              | 3,95             | 0,5         | 24,15        | 14,4                        | 64,5         | 0           | 11,5          | 16,5         | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0            | 123                                  | ТК № 1,5       |
| <b>Всего:</b>                                                        | <b>790</b>      | <b>32,55</b>     | <b>31,1</b> | <b>79,95</b> | <b>14,97</b>                | <b>306,7</b> | <b>5,89</b> | <b>118,06</b> | <b>93,11</b> | <b>4,89</b> | <b>98,3</b>  | <b>0,65</b>    | <b>0,59</b>    | <b>41,61</b> | <b>777</b>                           |                |

День : четвёртый

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |              | Минеральные элементы,<br>мг |                          |            |                  |                    |             | Витамины, мг   |                |                   |                    | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------------------|------------|------------------|--------------------|-------------|----------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                   |                 | Б                | Ж           | У            | Ca                          | Se                       | P          | I                | Mg                 | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A                 | C                  |                                           |                |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                  |             |              |                             |                          |            |                  |                    |             |                |                |                   |                    |                                           |                |
| Каша гречневая<br>молочная        | 180             | 8,0              | 8,2         | 32,7         | 111,<br>44                  | 2,5<br>39                | 137<br>,1  | 2,4<br>2         | 97,0<br>7          | 3,04        | 0,19           | 0,20           | 44,5              | 0,45               | 247                                       | ТК № 193       |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром     | 40              | 5,0              | 7,1         | 14,5         | 107,<br>5                   | 2,6                      | 262<br>,9  | 2,3<br>6         | 15,4               | 0,68        | 0,06           | 0,07           | 0,05              | 195,<br>6          | 146                                       | ТК № 2         |
| Какао с молоком                   | 200             | 3,3              | 3,1         | 13,6         | 108,<br>57                  | 2,7                      | 105        | 0                | 21,0<br>5          | 0,57        | 0,03           | 0,12           | 51                | 0,52               | 95                                        | ТК № 306       |
| Пряники                           | 100             | 5,6              | 5           | 76,3         | 11                          | 0                        | 50         | 0                | 9                  | 0,8         | 0,08           | 0,02           | 0                 | 0                  | 362                                       |                |
| <b>Всего:</b>                     | <b>520</b>      | <b>21,9</b>      | <b>23,4</b> | <b>137,1</b> | <b>338,<br/>51</b>          | <b>2,5<br/>44,<br/>3</b> | <b>555</b> | <b>4,7<br/>8</b> | <b>142,<br/>52</b> | <b>5,09</b> | <b>0,36</b>    | <b>0,41</b>    | <b>95,5<br/>5</b> | <b>196,<br/>57</b> | <b>850</b>                                |                |

День : четвёртый

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |            |               |              |             | Витамины, мг |                |                |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж            | У             | Se                          | P            | I          | Ca            | Mg           | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |              |               |                             |              |            |               |              |             |              |                |                |              |                                           |                |
| Уха рыбацкая                         | 200             | 8,4              | 4,0          | 10,7          | 0                           | 41,8         | 6,4        | 6,85          | 6,14         | 0,48        | 20           | 0,04           | 0,03           | 1,31         | 116                                       | ТК № 72        |
| Блины со<br>сгущённым<br>молоком     | 150             | 7,6              | 12,2         | 33,3          | 10,8                        | 215          | 0          | 78            | 14           | 5,67        | 453          | 0,7            | 0,38           | 0,3          | 277                                       | ТК № 257       |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1          | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0          | 14,19         | 8,07         | 0,89        | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11         | 123                                       | ТК № 310       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5          | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0          | 11,5          | 16,5         | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0            | 123                                       | ТК № 1,5       |
| Фрукты<br>(мандарин)                 | 100             | 0,8              | 0,31         | 13,5          | 0                           | 20           | 0          | 37            | 12           | 0,15        | 0            | 0,06           | 0,04           | 26,7         | 53                                        |                |
| <b>Всего:</b>                        | <b>700</b>      | <b>21,25</b>     | <b>17,11</b> | <b>112,55</b> | <b>25,2</b>                 | <b>361,1</b> | <b>6,4</b> | <b>147,54</b> | <b>56,71</b> | <b>8,19</b> | <b>573</b>   | <b>0,94</b>    | <b>0,67</b>    | <b>28,42</b> | <b>692</b>                                |                |

День : пятый

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Минеральные элементы,<br>мг |            |            |               |              |             | Витамины, мг |                |                |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------|------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж           | У             | Se                          | P          | I          | Ca            | Mg           | Fe          | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C        |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |             |               |                             |            |            |               |              |             |              |                |                |          |                                           |                |
| Свекольник                           | 250             | 2,5              | 4,5         | 15,0          | 0                           | 0          | 0          | 33,33         | 27,63        | 1,39        | 0            | 0,06           | 0,06           | 4,97     | 115                                       | ТК № 70        |
| Макароны<br>отварные                 | 180             | 6,5              | 4,4         | 40,0          | 0                           | 24         | 0          | 11,06         | 8,77         | 0,88        | 0            | 0,08           | 0,02           | 0        | 233                                       | ТК № 227       |
| Котлеты мясные                       | 90              | 8,0              | 8,2         | 10,6          | 0                           | 204        | 0          | 26,27         | 16,59        | 0,76        | 0            | 0,03           | 0,06           | 0,10     | 151                                       | ТК № 99        |
| Соус томатный                        | 30              | 0,4              | 1,4         | 2,0           | 0,2                         | 88,7       | 1,9        | 1,76          | 2,69         | 0,12        | 500          | 0,07           | 0,09           | 0,82     | 23                                        | ТК № 248       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5         | 24,15         | 14,4                        | 64,5       | 0          | 11,5          | 16,5         | 1           | 0            | 0,08           | 0,03           | 0        | 123                                       | ТК № 1,5       |
| Конфеты                              | 100             | 6,4              | 34,6        | 54,6          | 0                           | 79         | 0          | 5             | 10           | 1,4         | 0            | 0,02           | 0,05           | 0        | 547                                       |                |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 0                           | 19,8       | 0          | 14,19         | 8,07         | 0,89        | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11     | 123                                       | ТК № 310       |
| <b>Всего:</b>                        | <b>900</b>      | <b>28,25</b>     | <b>53,7</b> | <b>177,25</b> | <b>14,6</b>                 | <b>480</b> | <b>1,9</b> | <b>103,11</b> | <b>90,25</b> | <b>6,44</b> | <b>600</b>   | <b>0,4</b>     | <b>0,5</b>     | <b>6</b> | <b>1315</b>                               |                |



День : шестой

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |              | Минеральные элементы,<br>мг |            |              |             |             |             | Витамины, мг   |                |              |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                   |                 | Б                | Ж           | У            | Ca                          | Se         | P            | I           | Mg          | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A            | C           |                                           |                |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                  |             |              |                             |            |              |             |             |             |                |                |              |             |                                           |                |
| Каша манная молочная              | 185             | 55               | 7,4         | 27,3         | 12                          | 0          | 18           | 0           | 5           | 0,2         | 0,03           | 0,01           | 0            | 0           | 200                                       | ТК № 205       |
| Бутерброд с маслом и сыром        | 40              | 5,0              | 7,1         | 14,5         | 107,5                       | 2,6        | 262,9        | 2,36        | 15,4        | 0,68        | 0,05           | 0,06           | 195,6        | 0,07        | 146                                       | ТК № 2         |
| Чай с сахаром                     | 200             | 0,2              | 0           | 9,1          | 6                           | 0          | 4            | 0           | 3           | 0,4         | 0              | 0              | 0            | 0           | 36                                        | ТК № 300       |
| Печенье                           | 100             | 7,5              | 9,8         | 74,4         | 29                          | 0          | 90           | 0           | 20          | 2,1         | 0,08           | 0,05           | 11           | 0           | 417                                       |                |
| <b>Всего:</b>                     | <b>525</b>      | <b>67,7</b>      | <b>24,3</b> | <b>125,3</b> | <b>154,5</b>                | <b>2,6</b> | <b>374,9</b> | <b>2,36</b> | <b>43,4</b> | <b>3,38</b> | <b>0,16</b>    | <b>0,12</b>    | <b>206,6</b> | <b>0,07</b> | <b>799</b>                                |                |

День : шестой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

| Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Минеральные элементы,<br>мг |              |            |              |               |              | Витамины, мг |                |                |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|
|                                      |                 | Б                | Ж           | У             | Se                          | P            | I          | Ca           | Mg            | Fe           | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |                                           |                |
| <b>Обед:</b>                         |                 |                  |             |               |                             |              |            |              |               |              |              |                |                |             |                                           |                |
| Суп<br>крестьянский с<br>крупой      | 250             | 2,3              | 5,5         | 12,7          | 0                           | 0            | 0          | 31,92        | 17,94         | 0,66         | 0            | 0,05           | 0,04           | 8,01        | 115                                       | ТК № 67        |
| Греча<br>рассыпчатая                 | 180             | 10,6             | 6,8         | 46,3          | 0                           | 81,9         | 0,9        | 17,21        | 162,83        | 5,58         | 2            | 0,31           | 0,16           | 0           | 312                                       | ТК № 183       |
| Кура отварная                        | 90              | 22,5             | 18,9        | 0,3           | 0                           | 156          | 0          | 18,47        | 18,88         | 1,78         | 40           | 0,05           | 0,12           | 0,86        | 295                                       | ТК № 132       |
| Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,5              | 0,1         | 30,9          | 0                           | 19,8         | 0          | 14,19        | 8,07          | 0,89         | 100          | 0,06           | 0,19           | 0,11        | 123                                       | ТК № 310       |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5         | 24,15         | 14,4                        | 64,5         | 0          | 11,5         | 16,5          | 1            | 0            | 0,08           | 0,03           | 0           | 123                                       | ТК № 1,5       |
| Конфеты                              | 100             | 6,4              | 34,6        | 54,6          | 0                           | 79           | 0          | 5            | 10            | 1,4          | 0            | 0,02           | 0,05           | 0           | 547                                       |                |
| <b>Всего:</b>                        | <b>870</b>      | <b>46,25</b>     | <b>66,4</b> | <b>168,95</b> | <b>14,4</b>                 | <b>401,2</b> | <b>0,9</b> | <b>98,29</b> | <b>234,22</b> | <b>11,31</b> | <b>142</b>   | <b>0,57</b>    | <b>0,59</b>    | <b>8,98</b> | <b>1515</b>                               |                |