

СОГЛАСОВАНО:



Лявина Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:



ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"

/А.О. Шамшурин/

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет**  
**ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

2024

# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование Блюда                     | Выход,<br>г   | Белки,<br>всего | Жиры<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             |               |             | Витамины    |              |  |  |  |  |
|-----|--|---------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|
|     |  |               |                 |               |                  |                | Са                        | Мг            | Р             | Fe          | А,мкг         | В1,мг       | В2          | С,мг         |  |  |  |  |
|     | <b>Завтрак</b>                         |               |                 |               |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |  |  |  |  |
|     | Каша Геркулес с молоком,<br>взвзкая    | 200           | 6,51            | 6,98          | 33,19            | 218,21         | 74,13                     | 61,85         | 179,54        | 1,65        | 31,44         | 0,21        | 0,11        | 0,51         |  |  |  |  |
| 62  | Омлет натуральный                      | 70            | 7,26            | 10,01         | 1,35             | 125,55         | 53,2                      | 9,08          | 119,48        | 1,34        | 161,03        | 0,04        | 0,27        | 0,26         |  |  |  |  |
| 5   | Чай с лимоном                          | 200/7         | 0,26            | 0,06          | 15,47            | 61,11          | 3,25                      | 0,84          | 1,54          | 0,09        | 0             | 0           | 0           | 2,8          |  |  |  |  |
| 249 | Сдоба обыкновенная                     | 50            | 3,99            | 2,68          | 27,82            | 150,54         | 8,67                      | 5,65          | 32,46         | 0,46        | 5,92          | 0,05        | 0,02        | 0            |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>              | <b>527,00</b> | <b>18,02</b>    | <b>19,73</b>  | <b>77,83</b>     | <b>555,41</b>  | <b>139,25</b>             | <b>77,42</b>  | <b>333,02</b> | <b>3,54</b> | <b>198,39</b> | <b>0,30</b> | <b>0,40</b> | <b>3,57</b>  |  |  |  |  |
|     | <b>Обед</b>                            |               |                 |               |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |  |  |  |  |
|     | Десерт фруктовый "Яблоки с<br>сахаром" | 70            | 0,24            | 0,22          | 13,01            | 52,16          | 9,06                      | 4,93          | 6,03          | 1,22        | 0             | 0,01        | 0,01        | 2,52         |  |  |  |  |
| 34  | Борщ с капустой и картофелем           | 250           | 1,77            | 4,30          | 14,89            | 99,94          | 33,56                     | 23,28         | 49,49         | 1,09        | 29,5          | 0,05        | 0,05        | 19,39        |  |  |  |  |
| 157 | Битки нежные                           | 115           | 11,83           | 12,83         | 12,52            | 198,26         | 10,26                     | 17,95         | 17,88         | 0,91        | 0             | 0,05        | 0,06        | 0,38         |  |  |  |  |
| 105 | Макаронные изделия отварные            | 175           | 6,77            | 5,85          | 28,01            | 259,10         | 0,74                      | 0             | 1,16          | 0,01        | 36,14         | 0           | 0,01        | 0            |  |  |  |  |
| 10  | Напиток апельсиновый                   | 200           | 0,13            | 0,03          | 25,47            | 97,56          | 5,72                      | 1,91          | 3,38          | 0,12        | 0             | 0,01        | 0           | 8,82         |  |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                         | 34            | 2,43            | 0,30          | 15,10            | 74,07          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |  |  |  |  |
|     | Хлеб Дарницкий                         | 25            | 1,53            | 0,24          | 7,94             | 40,75          | 7,7                       | 10,22         | 34,37         | 0,85        | 0             | 0,03        | 0,02        | 0            |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                 | <b>869,00</b> | <b>24,70</b>    | <b>23,77</b>  | <b>116,94</b>    | <b>821,85</b>  | <b>67,04</b>              | <b>58,29</b>  | <b>112,31</b> | <b>4,20</b> | <b>65,64</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,15</b> | <b>31,11</b> |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за день</b>                   |               | <b>42,72</b>    | <b>43,50</b>  | <b>194,77</b>    | <b>1377,26</b> | <b>206,29</b>             | <b>135,71</b> | <b>445,33</b> | <b>7,74</b> | <b>264,03</b> | <b>0,45</b> | <b>0,55</b> | <b>34,68</b> |  |  |  |  |

# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                | Выход,<br>г   | Белки        |              | Жиры          |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |             |              |             |             |              |  | Витамины |  |  |  |
|-----|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--|----------|--|--|--|
|     |                                   |               | всего        | всего        | Са            | Мг             |                  |               | Р                         | Fe          | А,мкг        | В1,мг       | В2          | С,мг         |  |          |  |  |  |
|     | <b>Завтрак</b>                    |               |              |              |               |                |                  |               |                           |             |              |             |             |              |  |          |  |  |  |
| 574 | Каша рисовая с молоком,<br>вязкая | 180           | 3,78         | 4,24         | 33,51         | 187,22         | 49,49            | 24,73         | 91,89                     | 0,47        | 28,3         | 0,05        | 0,07        | 0,46         |  |          |  |  |  |
| 109 | Флан творожный                    | 75            | 11,70        | 11,11        | 12,92         | 147,41         | 99,7             | 17,52         | 130,9                     | 0,61        | 31,32        | 0,03        | 0,19        | 1,52         |  |          |  |  |  |
| 3   | Чай с сахаром                     | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12         | 58,52          | 0,45             | 0             | 0                         | 0,05        | 0            | 0           | 0           | 0            |  |          |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                    | 50            | 3,57         | 0,44         | 22,20         | 108,93         | 0                | 0             | 0                         | 0           | 0            | 0           | 0           | 0            |  |          |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>         | <b>505,00</b> | <b>19,25</b> | <b>15,84</b> | <b>83,75</b>  | <b>502,08</b>  | <b>149,64</b>    | <b>42,25</b>  | <b>222,79</b>             | <b>1,13</b> | <b>59,62</b> | <b>0,08</b> | <b>0,26</b> | <b>1,98</b>  |  |          |  |  |  |
|     | <b>Обед</b>                       |               |              |              |               |                |                  |               |                           |             |              |             |             |              |  |          |  |  |  |
| 268 | Салат "Сезонный"                  | 65            | 0,71         | 3,24         | 6,33          | 54,80          | 19,15            | 7,98          | 20,8                      | 0,34        | 0            | 0,02        | 0,02        | 14,11        |  |          |  |  |  |
| 39  | Суп крестьянский с крупой         | 250           | 2,24         | 5,27         | 15,93         | 116,46         | 26,5             | 19,75         | 67,5                      | 0,74        | 0            | 0,06        | 0,04        | 20           |  |          |  |  |  |
| 10  | Котлета, рубленая куриная         | 90            | 13,06        | 8,92         | 13,38         | 167,83         | 26,99            | 27,66         | 36,51                     | 1,79        | 0            | 0,07        | 0,06        | 0            |  |          |  |  |  |
| 87  | Пюре картофельное                 | 160           | 3,46         | 5,77         | 25,41         | 165,91         | 43,15            | 34,82         | 102,01                    | 1,27        | 37,84        | 0,17        | 0,14        | 27,67        |  |          |  |  |  |
| 11  | Напиток лимонный                  | 200           | 0,13         | 0,01         | 24,67         | 96,34          | 6,47             | 1,73          | 3,16                      | 0,16        | 0            | 0,01        | 0           | 5,75         |  |          |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                    | 40            | 2,86         | 0,35         | 17,76         | 87,14          | 0                | 0             | 0                         | 0           | 0            | 0           | 0           | 0            |  |          |  |  |  |
|     | Хлеб Дарницкий                    | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35          | 32,60          | 6,16             | 8,18          | 27,49                     | 0,68        | 0            | 0,03        | 0,01        | 0            |  |          |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>            | <b>825,00</b> | <b>23,68</b> | <b>23,75</b> | <b>109,83</b> | <b>721,08</b>  | <b>128,42</b>    | <b>100,12</b> | <b>257,47</b>             | <b>4,98</b> | <b>37,84</b> | <b>0,36</b> | <b>0,27</b> | <b>67,53</b> |  |          |  |  |  |
|     | <b>Итого за день</b>              |               | <b>42,93</b> | <b>39,59</b> | <b>193,58</b> | <b>1223,15</b> | <b>278,06</b>    | <b>142,37</b> | <b>480,26</b>             | <b>6,11</b> | <b>97,46</b> | <b>0,44</b> | <b>0,53</b> | <b>69,51</b> |  |          |  |  |  |

# МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                   | Выход,<br>г   | Белки<br>всего | Жиры<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |               |               |               |              | Витамины    |              |              |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
|     |                                      |               |                |               |                  |               | Са                        | Mg            | P             | Fe            | A,мкг        | B1,мг       | B2           | C,мг         |  |  |  |  |
|     | <b>Завтрак</b>                       |               |                |               |                  |               |                           |               |               |               |              |             |              |              |  |  |  |  |
| 52  | Суп молочный с макаронными изделиями | 250           | 5,84           | 5,04          | 22,69            | 157,99        | 154,1                     | 20,7          | 130,28        | 0,46          | 36,8         | 0,08        | 0,2          | 1,63         |  |  |  |  |
| 260 | Яблоко свежее                        | 140           | 0,53           | 0,49          | 14,78            | 62,24         | 19,71                     | 10,96         | 13,4          | 2,68          | 0            | 0,03        | 0,02         | 5,6          |  |  |  |  |
| 30  | Плошка Новомосковская                | 52            | 6,68           | 8,88          | 17,22            | 190,32        | 15,17                     | 7,64          | 43,94         | 0,57          | 3,66         | 0,08        | 0,03         | 0,05         |  |  |  |  |
| 6   | Кофейный напиток на молоке           | 200           | 2,41           | 1,41          | 27,48            | 126,98        | 63,64                     | 14,36         | 45            | 0,25          | 10           | 0,03        | 0,08         | 0,65         |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>            | <b>642,00</b> | <b>15,46</b>   | <b>15,82</b>  | <b>82,17</b>     | <b>537,52</b> | <b>252,62</b>             | <b>53,66</b>  | <b>232,62</b> | <b>3,96</b>   | <b>50,46</b> | <b>0,22</b> | <b>0,33</b>  | <b>7,93</b>  |  |  |  |  |
|     | <b>Обед</b>                          |               |                |               |                  |               |                           |               |               |               |              |             |              |              |  |  |  |  |
| 2   | Салат из свежих огурцов              | 60            | 0,43           | 5,93          | 1,87             | 61,39         | 12,31                     | 7,49          | 22,59         | 0,32          | 0            | 0,02        | 0,02         | 5,35         |  |  |  |  |
| 41  | Рассольник ленинградский             | 250           | 2,31           | 4,52          | 18,90            | 123,44        | 17,7                      | 25,85         | 72,6          | 0,98          | 29,5         | 0,11        | 0,07         | 16,75        |  |  |  |  |
| 164 | Котлеты Московские                   | 90            | 12,85          | 9,38          | 9,96             | 174,86        | 12,3                      | 19,15         | 11,88         | 1,03          | 0            | 0,05        | 0,1          | 0,02         |  |  |  |  |
| 112 | Каша гречневая вязкая                | 160           | 4,90           | 5,68          | 26,37            | 169,46        | 8,37                      | 77,33         | 116,24        | 2,6           | 31,47        | 0,17        | 0,08         | 0            |  |  |  |  |
| 593 | Напиток из маюдаринов                | 200           | 0,12           | 0,03          | 25,33            | 96,99         | 5,87                      | 1,62          | 2,5           | 0,09          | 0            | 0,01        | 0            | 5,59         |  |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный..                     | 29            | 2,07           | 0,20          | 13,67            | 64,94         | 5,1                       | 3,53          | 16,4          | 0,28          | 0            | 0,02        | 0,01         | 0            |  |  |  |  |
|     | Хлеб Дарницкий                       | 20            | 1,22           | 0,19          | 6,35             | 32,60         | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68          | 0            | 0,03        | 0,01         | 0            |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>               | <b>809,00</b> | <b>23,90</b>   | <b>25,93</b>  | <b>102,45</b>    | <b>723,68</b> | <b>67,81</b>              | <b>143,15</b> | <b>269,70</b> | <b>5,98</b>   | <b>60,97</b> | <b>0,41</b> | <b>0,29</b>  | <b>27,71</b> |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за день</b>                 | <b>39,36</b>  | <b>41,75</b>   | <b>184,62</b> | <b>1261,20</b>   | <b>320,43</b> | <b>196,81</b>             | <b>502,32</b> | <b>9,94</b>   | <b>111,43</b> | <b>0,63</b>  | <b>0,62</b> | <b>35,64</b> |              |  |  |  |  |

# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №              | Наименование блюда                | Выход,<br>г   | Белки        |              | Жиры          |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |             |               | Витамины    |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                |                                   |               | всего        | всего        | Са            | Мг             |                  |               | Р                         | Fe          | А,мкг         | В1,мг       | В2          | С,мг         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                   |               |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |             |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 575            | Каша пшенная с молоком,<br>вязкая | 200           | 6,79         | 5,90         | 38,16         | 231,69         | 64,74            | 46,39         | 151,01                    | 1,41        | 31,44         | 0,22        | 0,08        | 0,51         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62             | Омлет натуральный                 | 70            | 5,93         | 10,14        | 1,35          | 125,55         | 53,2             | 9,08          | 119,48                    | 1,34        | 161,03        | 0,04        | 0,27        | 0,26         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 417            | Ватрушка с творогом               | 50            | 6,33         | 1,25         | 18,63         | 110,50         | 17,96            | 3,71          | 30,06                     | 0,1         | 2,22          | 0,01        | 0,04        | 0,01         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3              | Чай с сахаром                     | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12         | 58,52          | 0,45             | 0             | 0                         | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>         | <b>520,00</b> | <b>19,25</b> | <b>17,34</b> | <b>73,26</b>  | <b>526,25</b>  | <b>136,35</b>    | <b>59,18</b>  | <b>300,55</b>             | <b>2,90</b> | <b>194,69</b> | <b>0,27</b> | <b>0,39</b> | <b>0,78</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                   |               |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |             |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 172            | Салат из свежих помидоров         | 60            | 0,63         | 2,95         | 2,56          | 39,30          | 8,82             | 10,82         | 3,47                      | 0,5         | 0             | 0           | 0           | 13,08        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42             | Суп картофельный с бобовыми       | 250           | 3,35         | 4,56         | 17,01         | 118,82         | 22,9             | 27,4          | 74,15                     | 1,29        | 29,5          | 0,15        | 0,06        | 11,5         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175            | Гуляш из куринного филе           | 100           | 12,04        | 8,41         | 4,30          | 126,65         | 11,02            | 24,92         | 13,36                     | 1,32        | 0             | 0,05        | 0,05        | 0,92         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100            | Рис припущенный                   | 175           | 4,32         | 7,17         | 46,97         | 256,82         | 5,64             | 30,63         | 93,04                     | 0,62        | 36,14         | 0,05        | 0,03        | 0            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3              | Чай с сахаром                     | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12         | 58,52          | 0,45             | 0             | 0                         | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40            | 2,86         | 0,35         | 17,76         | 87,14          | 0                | 0             | 0                         | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Хлеб Дарницкий                    | 22            | 1,34         | 0,21         | 6,99          | 35,86          | 6,78             | 9             | 30,24                     | 0,75        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>            | <b>847,00</b> | <b>24,74</b> | <b>23,70</b> | <b>110,71</b> | <b>723,11</b>  | <b>55,61</b>     | <b>102,77</b> | <b>214,26</b>             | <b>4,53</b> | <b>65,64</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,15</b> | <b>25,50</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за день</b>              |               | <b>43,99</b> | <b>41,04</b> | <b>183,97</b> | <b>1249,36</b> | <b>191,96</b>    | <b>161,95</b> | <b>514,81</b>             | <b>7,43</b> | <b>260,33</b> | <b>0,55</b> | <b>0,54</b> | <b>26,28</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда   | Выход,<br>г   | Белки        |              | Жиры          |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |             |               |             |             |              |  | Витамины |  |  |  |  |
|-----|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|----------|--|--|--|--|
|     |  |               | всего        | всего        | Са            | Мг             |                  |               | Р                         | Fe          | А,мкг         | В1,мг       | В2          | С,мг         |  |          |  |  |  |  |
|     | <b>Завтрак</b>   |               |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |             |             |              |  |          |  |  |  |  |
| 576 | Каша Геркулес с молоком,<br>вязкая                         | 175           | 5,69         | 6,11         | 29,04         | 190,94         | 64,86            | 54,12         | 157,1                     | 1,44        | 27,51         | 0,19        | 0,09        | 0,45         |  |          |  |  |  |  |
| 62  | Омлет натуральный  | 75            | 7,78         | 7,87         | 1,45          | 134,52         | 57               | 9,73          | 128,02                    | 1,44        | 172,53        | 0,05        | 0,28        | 0,28         |  |          |  |  |  |  |
| 265 | Ватрушка наливная  | 50            | 4,67         | 5,49         | 27,19         | 176,48         | 6,61             | 1,26          | 11,29                     | 0,12        | 28,5          | 0,01        | 0,02        | 0,02         |  |          |  |  |  |  |
| 3   | Чай с сахаром  | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12         | 58,52          | 0,45             | 0             | 0                         | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |  |          |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                  | <b>500,00</b> | <b>18,34</b> | <b>19,52</b> | <b>72,80</b>  | <b>560,45</b>  | <b>128,92</b>    | <b>65,11</b>  | <b>296,41</b>             | <b>3,05</b> | <b>228,54</b> | <b>0,25</b> | <b>0,39</b> | <b>0,75</b>  |  |          |  |  |  |  |
|     | <b>Обед</b>  |               |              |              |               |                |                  |               |                           |             |               |             |             |              |  |          |  |  |  |  |
| 172 | Салат из свежих помидоров                                  | 60            | 0,63         | 2,95         | 2,56          | 39,30          | 8,82             | 10,82         | 3,47                      | 0,5         | 0             | 0           | 0           | 13,08        |  |          |  |  |  |  |
|     | Суп картофельный с<br>макаронными изд с грудкой<br>куриной | 250/10        | 5,33         | 4,08         | 22,73         | 141,44         | 15,56            | 24,05         | 64,07                     | 0,99        | 17,7          | 0,12        | 0,07        | 16,5         |  |          |  |  |  |  |
| 61  | Котлеты домашние   | 90            | 12,05        | 10,21        | 9,37          | 162,56         | 8,48             | 18,64         | 13,09                     | 1           | 2,2           | 0,05        | 0,1         | 0,04         |  |          |  |  |  |  |
| 113 | Каша пшеничная вязкая                                      | 175           | 4,90         | 6,05         | 29,64         | 192,17         | 12,11            | 35,14         | 99,72                     | 1,15        | 33,31         | 0,18        | 0,02        | 0            |  |          |  |  |  |  |
| 3   | Чай с сахаром  | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12         | 58,52          | 0,45             | 0             | 0                         | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |  |          |  |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный   | 35            | 2,50         | 0,31         | 15,54         | 76,25          | 0                | 0             | 0                         | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |  |          |  |  |  |  |
|     | Хлеб Дарницкий   | 22            | 1,34         | 0,21         | 6,99          | 35,86          | 6,78             | 9             | 30,24                     | 0,75        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |  |          |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                                     | <b>842,00</b> | <b>26,95</b> | <b>23,86</b> | <b>101,95</b> | <b>706,09</b>  | <b>52,20</b>     | <b>97,65</b>  | <b>210,59</b>             | <b>4,44</b> | <b>53,21</b>  | <b>0,38</b> | <b>0,20</b> | <b>29,62</b> |  |          |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за день</b>                                       |               | <b>45,29</b> | <b>43,38</b> | <b>174,75</b> | <b>1266,54</b> | <b>181,12</b>    | <b>162,76</b> | <b>507,00</b>             | <b>7,49</b> | <b>281,75</b> | <b>0,63</b> | <b>0,59</b> | <b>30,37</b> |  |          |  |  |  |  |

# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                              | Выход,<br>г   | Белки<br>всего | Жиры<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |             |               | Витамины    |             |              |  |  |  |  |
|-----|---|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|
|     |   |               |                |               |                  |                | Са                        | Мг            | Р             | Fe          | А,мкг         | В1,мг       | В2          | С,мг         |  |  |  |  |
|     | <b>Завтрак</b>                                  |               |                |               |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |  |  |  |  |
| 573 | Каша гречневая с молоком,<br>вязкая             | 210           | 7,71           | 6,19          | 32,19            | 233,70         | 64,13                     | 109,03        | 192,16        | 3,54        | 33,01         | 0,24        | 0,17        | 0,54         |  |  |  |  |
| 109 | Фланг творожный                                 | 60            | 7,33           | 6,88          | 8,26             | 117,93         | 79,76                     | 14,02         | 104,72        | 0,49        | 25,06         | 0,03        | 0,15        | 1,22         |  |  |  |  |
| 249 | Сдоба обыкновенная                              | 50            | 3,99           | 2,68          | 27,82            | 150,54         | 8,67                      | 5,65          | 32,46         | 0,46        | 5,92          | 0,05        | 0,02        | 0            |  |  |  |  |
| 3   | Чай с сахаром                                   | 200           | 0,20           | 0,05          | 15,12            | 58,52          | 0,45                      | 0             | 0             | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                       | <b>520,00</b> | <b>19,23</b>   | <b>15,80</b>  | <b>83,39</b>     | <b>560,69</b>  | <b>153,01</b>             | <b>128,70</b> | <b>329,34</b> | <b>4,54</b> | <b>63,99</b>  | <b>0,32</b> | <b>0,34</b> | <b>1,76</b>  |  |  |  |  |
|     | <b>Обед</b>                                     |               |                |               |                  |                |                           |               |               |             |               |             |             |              |  |  |  |  |
| 170 | Маринад овощной с томатом                       | 60            | 0,90           | 5,44          | 6,64             | 76,66          | 14,22                     | 18,71         | 30,81         | 0,5         | 0             | 0,02        | 0,02        | 1,86         |  |  |  |  |
|     | Суп крестьянский с крупой с<br>грудкой куриной. | 250/10        | 4,68           | 5,81          | 15,97            | 131,23         | 26,5                      | 19,75         | 67,5          | 0,74        | 0             | 0,06        | 0,04        | 20           |  |  |  |  |
| 39  | Котлета, рубленая куриная                       | 90            | 12,06          | 7,52          | 13,38            | 167,83         | 26,99                     | 27,66         | 36,51         | 1,79        | 0             | 0,07        | 0,06        | 0            |  |  |  |  |
| 10  | Пюре картофельное                               | 165           | 3,57           | 5,95          | 26,20            | 171,09         | 44,5                      | 35,91         | 105,2         | 1,31        | 39,02         | 0,18        | 0,14        | 28,54        |  |  |  |  |
| 87  | Напиток апельсиновый                            | 200           | 0,13           | 0,03          | 25,47            | 97,56          | 5,72                      | 1,91          | 3,38          | 0,12        | 0             | 0,01        | 0           | 8,82         |  |  |  |  |
| 10  | Хлеб пшеничный                                  | 39            | 2,79           | 0,34          | 17,32            | 84,97          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |  |  |  |  |
|     | Хлеб Дарницкий                                  | 20            | 1,22           | 0,19          | 6,35             | 32,60          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>                          | <b>834,00</b> | <b>25,35</b>   | <b>25,28</b>  | <b>111,33</b>    | <b>761,94</b>  | <b>124,09</b>             | <b>112,12</b> | <b>270,89</b> | <b>5,14</b> | <b>39,02</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,27</b> | <b>59,22</b> |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за день</b>                            |               | <b>44,58</b>   | <b>41,08</b>  | <b>194,72</b>    | <b>1322,63</b> | <b>277,10</b>             | <b>240,82</b> | <b>600,23</b> | <b>9,68</b> | <b>103,01</b> | <b>0,69</b> | <b>0,61</b> | <b>60,98</b> |  |  |  |  |

# МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование блюда                  | Выход,<br>г   | Белки        |              | Жиры          |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные элементы (мг) |             |               |             |             |              | Витамины |  |  |  |  |  |
|-----|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------|--|--|--|--|--|
|     |                                     |               | всего        | всего        | Са            | Мг             |                  |              | Р                         | Fe          | А,мкг         | В1,мг       | В2          | С,мг         |          |  |  |  |  |  |
|     | <b>Завтрак</b>                      |               |              |              |               |                |                  |              |                           |             |               |             |             |              |          |  |  |  |  |  |
| 121 | Каша манная молочная"               | 180/15        | 11,37        | 15,21        | 37,57         | 347,53         | 121,42           | 20,1         | 118,45                    | 0,6         | 89,9          | 0,09        | 0,16        | 1,17         |          |  |  |  |  |  |
| 75  | Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром" | 65            | 0,22         | 0,21         | 8,08          | 48,44          | 8,41             | 4,58         | 5,6                       | 1,14        | 0             | 0,01        | 0,01        | 2,34         |          |  |  |  |  |  |
| 5   | Чай с лимоном                       | 200/7         | 0,26         | 0,06         | 15,47         | 61,11          | 3,25             | 0,84         | 1,54                      | 0,09        | 0             | 0           | 0           | 2,8          |          |  |  |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                      | 50            | 3,57         | 0,44         | 22,20         | 108,93         | 0                | 0            | 0                         | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |          |  |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за "Завтрак"</b>           | <b>517,00</b> | <b>15,42</b> | <b>15,92</b> | <b>83,32</b>  | <b>566,00</b>  | <b>133,08</b>    | <b>25,52</b> | <b>125,59</b>             | <b>1,83</b> | <b>89,90</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,17</b> | <b>6,31</b>  |          |  |  |  |  |  |
|     | <b>Обед</b>                         |               |              |              |               |                |                  |              |                           |             |               |             |             |              |          |  |  |  |  |  |
| 156 | Салат из белокачанной капусты       | 70            | 1,06         | 3,49         | 7,69          | 63,21          | 28,03            | 11,28        | 20,64                     | 0,38        | 0             | 0,02        | 0,03        | 24,83        |          |  |  |  |  |  |
| 39  | Рассольник с грудкой куриной.       | 250/10        | 4,36         | 5,01         | 15,78         | 123,70         | 17,35            | 24,55        | 59,35                     | 0,93        | 29,5          | 0,1         | 0,07        | 17,25        |          |  |  |  |  |  |
| 180 | Котлета "Бриз"                      | 90            | 11,25        | 6,11         | 8,68          | 154,11         | 15,89            | 24,77        | 123,91                    | 1,73        | 36,72         | 0,1         | 0,14        | 0,91         |          |  |  |  |  |  |
| 75  | Соус сметанный с томатом            | 50            | 1,13         | 4,12         | 5,27          | 62,87          | 1                | 2,3          | 3,5                       | 0,1         | 0             | 0           | 0           | 1,3          |          |  |  |  |  |  |
| 105 | Макаронные изделия отварные         | 150           | 5,80         | 5,01         | 38,58         | 222,09         | 0,63             | 0            | 1                         | 0,01        | 30,98         | 0           | 0,01        | 0            |          |  |  |  |  |  |
| 3   | Чай с сахаром                       | 200           | 0,20         | 0,05         | 15,12         | 58,52          | 0,45             | 0            | 0                         | 0,05        | 0             | 0           | 0           | 0            |          |  |  |  |  |  |
|     | Хлеб пшеничный                      | 25            | 1,79         | 0,22         | 11,10         | 54,46          | 0                | 0            | 0                         | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |          |  |  |  |  |  |
|     | Хлеб Дарницкий                      | 20            | 1,22         | 0,19         | 6,35          | 32,60          | 6,16             | 8,18         | 27,49                     | 0,68        | 0             | 0,03        | 0,01        | 0            |          |  |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за "Обед"</b>              | <b>865,00</b> | <b>26,81</b> | <b>24,20</b> | <b>108,57</b> | <b>771,55</b>  | <b>69,51</b>     | <b>71,08</b> | <b>235,89</b>             | <b>3,88</b> | <b>97,20</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,26</b> | <b>44,29</b> |          |  |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за день</b>                |               | <b>42,23</b> | <b>40,12</b> | <b>191,89</b> | <b>1337,56</b> | <b>202,59</b>    | <b>96,60</b> | <b>361,48</b>             | <b>5,71</b> | <b>187,10</b> | <b>0,35</b> | <b>0,43</b> | <b>50,60</b> |          |  |  |  |  |  |

# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

| №   | Наименование Блюда                   | Выход,<br>г   | Белки<br>всего | Жиры<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |               |               |              |               |             | Витамины    |              |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|
|     |                                      |               |                |               |                  |                | Са                        | Mg            | P             | Fe           | A,мкг         | B1,мг       | B2          | C,мг         |  |  |  |  |
|     | <b>Завтрак</b>                       |               |                |               |                  |                |                           |               |               |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
|     | Каша рисовая с молоком,<br>вязкая    | 220           | 4,62           | 5,19          | 30,96            | 228,83         | 60,48                     | 30,22         | 112,31        | 0,57         | 34,58         | 0,06        | 0,09        | 0,56         |  |  |  |  |
| 574 | Дюлоко свежее                        | 140           | 0,53           | 0,49          | 14,78            | 62,24          | 19,71                     | 10,96         | 13,4          | 2,68         | 0             | 0,03        | 0,02        | 5,6          |  |  |  |  |
| 260 | Плошка Новомосковская                | 36            | 10,47          | 11,58         | 10,51            | 131,76         | 10,5                      | 5,29          | 30,42         | 0,39         | 2,53          | 0,05        | 0,02        | 0,04         |  |  |  |  |
| 30  | Кофейный напиток на молоке           | 200           | 2,41           | 1,41          | 27,48            | 126,98         | 63,64                     | 14,36         | 45            | 0,25         | 10            | 0,03        | 0,08        | 0,65         |  |  |  |  |
| 6   | <b>Итого за 'Завтрак'</b>            | <b>596,00</b> | <b>18,03</b>   | <b>18,67</b>  | <b>83,73</b>     | <b>549,80</b>  | <b>154,33</b>             | <b>60,83</b>  | <b>201,13</b> | <b>3,89</b>  | <b>47,11</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,21</b> | <b>6,85</b>  |  |  |  |  |
|     | <b>Обед</b>                          |               |                |               |                  |                |                           |               |               |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| 2   | Салат из свежих огурцов              | 75            | 0,54           | 7,41          | 2,34             | 76,74          | 15,38                     | 9,36          | 28,24         | 0,4          | 0             | 0,02        | 0,03        | 6,69         |  |  |  |  |
|     | Ши из свежей капусты с<br>картофелем | 250           | 1,80           | 4,33          | 10,75            | 85,58          | 33,4                      | 20,1          | 45,15         | 0,73         | 29,5          | 0,06        | 0,06        | 30           |  |  |  |  |
| 37  | Котлеты Московские                   | 90            | 12,94          | 9,06          | 10,66            | 174,90         | 15,82                     | 24,2          | 24,71         | 1,37         | 0             | 0,07        | 0,11        | 0,02         |  |  |  |  |
| 164 | Каша гречневая вязкая                | 185           | 5,66           | 6,31          | 30,50            | 195,94         | 9,68                      | 89,42         | 134,4         | 3,01         | 36,38         | 0,19        | 0,1         | 0            |  |  |  |  |
| 112 | Напиток лимонный                     | 200           | 0,13           | 0,01          | 24,67            | 96,34          | 6,47                      | 1,73          | 3,16          | 0,16         | 0             | 0,01        | 0           | 5,75         |  |  |  |  |
| 11  | Хлеб пшеничный                       | 30            | 2,14           | 0,26          | 13,32            | 65,36          | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |  |  |  |
|     | Хлеб Дарницкий                       | 25            | 1,53           | 0,24          | 7,94             | 40,75          | 7,7                       | 10,22         | 34,37         | 0,85         | 0             | 0,03        | 0,02        | 0            |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за 'Обед'</b>               | <b>855,00</b> | <b>24,74</b>   | <b>27,62</b>  | <b>100,18</b>    | <b>735,61</b>  | <b>88,45</b>              | <b>155,03</b> | <b>270,03</b> | <b>6,52</b>  | <b>65,88</b>  | <b>0,38</b> | <b>0,32</b> | <b>42,46</b> |  |  |  |  |
|     | <b>Итого за день</b>                 |               | <b>42,77</b>   | <b>46,29</b>  | <b>183,91</b>    | <b>1285,41</b> | <b>242,78</b>             | <b>215,86</b> | <b>471,16</b> | <b>10,41</b> | <b>112,99</b> | <b>0,55</b> | <b>0,53</b> | <b>49,31</b> |  |  |  |  |

