

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Азигуловская средняя общеобразовательная школа»
623368, Свердловская область, Артинский район, с. Азигулово, ул.30 лет победы, 26
тел/факс (34391)6-47-40 E-mail:valievrinat@yandex.ru

Утверждено приказом директора
МАОУ «Азигуловская СОШ» № 87-од от 30.08.2024 г.



**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая
ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для
образовательной организации, возрастная категория
с 7 до 10 лет**

2024 г.

МЕНЮ

День: первый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 80 | 0,64 | 0,00 | 2,13 | 10,66 | 18,4 | 15,5 | 21 | 0,48 | 0 | 0 | 0,03 | 0,01 | 8 |
| 130 | суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,35 | 2,05 | 0,05 | 58,80 | 10 | 18,5 | 51 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 3,15 |
| 256 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 150 | 5,30 | 3,80 | 32,40 | 188,00 | 12,8 | 11,6 | 31,4 | 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 80 | 21,25 | 22,50 | 3,75 | 302,50 | 35 | 25 | 100 | 1,75 | 0,87 | 145 | 0,04 | 0 | 1,25 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,31 | 0,20 | 14,20 | 60,00 | 13,5 | 5,9 | 8 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,02 | 0 | 3,3 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Итого за прием | | 35,25 | 31,12 | 88,39 | 801,25 | 116 | 92,6 | 215 | 7,46 | 0,97 | 145 | 0,24 | 0,24 | 15,7 |

МЕНЮ

День: второй

сезон : осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е,мг | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 80 | 0,64 | 0,00 | 2,13 | 10,66 | 18,4 | 15,5 | 21 | 0,48 | 0 | 0 | 0,03 | 0,01 | 8 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,88 | 4,83 | 11,13 | 95,2 | 25 | 21 | 43,7 | 0,78 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 8,4 |
| 330 | Плов из мяса говядины | 230 | 13,30 | 13,12 | 31,10 | 299,00 | 20,7 | 41,3 | 247 | 1,96 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,9 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,7 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| 713 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
| 813 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Итого за прием | | 22,82 | 19,09 | 100,32 | 670,15 | 110,90 | 108,35 | 334,74 | 6,71 | 0,40 | 160,00 | 0,19 | 0,25 | 17,50 |

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 7 -10 лет

сезон : осень-зима

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|---------------------------------------|----------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е,мг | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,02 | 16,00 | 12,70 | 16,00 | 21,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 18,50 |
| 50п | суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 4,52 | 1,30 | 8,40 | 50,37 | 11,45 | 12,15 | 33,25 | 0,54 | 0,70 | 0,85 | 0,05 | 0,00 | 3,90 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,60 | 4,04 | 20,03 | 136,50 | 11,00 | 35,30 | 135,00 | 2,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,90 |
| 372 | Котлета из мяса кур | 80,00 | 19,28 | 11,95 | 11,07 | 228,75 | 50,00 | 23,50 | 122,50 | 1,75 | 0,72 | 73,00 | 0,10 | 0,07 | 1,06 |
| 419 | Соус томатный | 30,00 | 0,33 | 0,98 | 1,37 | 15,69 | 2,59 | 2,30 | 5,01 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 496 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 18,30 | 78,00 | 11,90 | 3,20 | 3,20 | 0,61 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 80,00 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,50 | 16,00 | 1,92 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 36,71 | 19,77 | 98,05 | 706,60 | 126,34 | 108,60 | 323,80 | 8,97 | 2,28 | 79,85 | 0,31 | 0,38 | 104,83 |

МЕНЮ

День :четвертый
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осень- зима

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза консервированная (промыш.) | 60 | 1,24 | 0,21 | 6,12 | 33,97 | 11,6 | 4,69 | 14,6 | 0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 200 | 1,56 | 2,93 | 6,12 | 57,00 | 61,5 | 28,6 | 48,7 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 10,9 |
| 385 | Рис отварной | 150 | 3,72 | 5,44 | 37,77 | 215,00 | 2,13 | 6,46 | 25,4 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,13 |
| 4\7 | Рыба тушеная | 80 | 7,75 | 4,18 | 3,24 | 163,00 | 27,1 | 32 | 80 | 0,56 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,94 |
| 490 | Компот из черной смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 11,00 | 48,00 | 11 | 9 | 9,2 | 0,41 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,01 | 22 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
| | Итого за прием | | 20,97 | 13,90 | 100,11 | 698,26 | 140,03 | 96,90 | 181,74 | 5,41 | 0,20 | 0,00 | 0,16 | 0,23 | 41,17 |

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: учащиеся с 7- 10 лет

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 80 | 0,64 | 0,00 | 2,13 | 10,66 | 18,4 | 15,5 | 21 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 8 |
| 37(2001 Пермь) | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,25 | 4,00 | 15,85 | 117,65 | 28,4 | 26,6 | 69 | 1,48 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 4,52 |
| 377 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,20 | 20,60 | 133,00 | 37,1 | 24,2 | 74 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 10,7 |
| 349 | Гёфтели из говядины в молочном соусе | 80 | 11,36 | 9,73 | 7,50 | 163,00 | 30,5 | 31,5 | 80 | 1,08 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 1,08 |
| 495 | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
| Итого за прием | | | 26,35 | 19,07 | 102,04 | 689,60 | 161,20 | 128,35 | 267,04 | 7,61 | 0,40 | 0,00 | 0,16 | 0,44 | 24,50 |

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|-----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,02 | 16,00 | 12,7 | 16 | 21 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 18,53 |
| 115 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,88 | 4,76 | 10,20 | 91,20 | 31,11 | 57,2 | 24,7 | 0,63 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 6,41 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 3,80 | 32,40 | 188,00 | 12,82 | 11,57 | 31,43 | 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| 347 | Котлета "Школьная" | 80 | 18,75 | 13,75 | 16,25 | 263,75 | 61,25 | 26,25 | 167,5 | 2,5 | 1,75 | 36,25 | 0,12 | 0 | 0 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,01 | 0,98 | 1,37 | 15,70 | 2,6 | 2,3 | 5 | 0,12 | 0,06 | 6 | 0 | 0 | 0,47 |
| 494 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 16,4 | 4,3 | 10,7 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
| | Итого за прием | | 33,52 | 24,50 | 116,60 | 827,94 | 163,58 | 133,77 | 264,17 | 8,41 | 1,91 | 42,25 | 0,27 | 0,27 | ,51 |

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е,мг | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,02 | 16,00 | 12,7 | 16 | 21 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 18,5 |
| 101 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,88 | 4,83 | 11,13 | 95,20 | 25,00 | 21,00 | 43,70 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 8,41 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,60 | 4,04 | 20,03 | 136,50 | 11,00 | 35,30 | 135,00 | 2,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,90 |
| 341 | Котлета "Пермская" | 80 | 18,75 | 18,87 | 15,00 | 303,75 | 61,25 | 23,75 | 25,20 | 3,00 | 1,75 | 58,75 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 0,98 | 1,37 | 15,69 | 2,59 | 2,30 | 5,01 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,10 | 0,10 | 11,10 | 46,00 | 3,40 | 1,70 | 2,10 | 0,46 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,60 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,50 | 16,00 | 1,92 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| | Итого за прием | | 28,34 | 25,98 | 77,48 | 657,93 | 142,64 | 116,20 | 235,85 | 10,31 | 1,85 | 64,75 | 0,32 | 0,37 | 28,88 |

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

сезон: осень-зима

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е,мг | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый горошек консер.(пром.) | 60 | 5,21 | 6,16 | 8,83 | 111,66 | 31,83 | 31,5 | 95,2 | 1,16 | 0,41 | 31,7 | 0,13 | 0,08 | 3,33 |
| 130 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 1,35 | 1,30 | 8,40 | 50,37 | 11,45 | 12,15 | 33,3 | 0,54 | 0,7 | 0,85 | 0,05 | 0 | 3,9 |
| 377 | Картофельное пюре | 100 | 2,10 | 4,00 | 6,10 | 68,00 | 25,5 | 16,4 | 51,5 | 51,5 | 0,1 | 19,9 | 0,08 | 0,01 | 2,5 |
| 380 | Капуста тушеная | 100 | 2,20 | 3,40 | 8,10 | 72,00 | 60,1 | 22,9 | 44,3 | 0,88 | 0,3 | 17,1 | 0,03 | | 14,2 |
| 350 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 16,25 | 12,50 | 8,75 | 212,50 | 15 | 18,75 | 135 | 2,22 | 1,62 | 0 | 0,05 | 0 | 0 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный вит. "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Итого за прием | | 34,11 | 28,50 | 96,14 | 779,82 | 190,68 | 132,25 | 382 | 59,8 | 3,53 | 69,5 | 0,5 | 0,21 | 24,1 |

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,10 | 0,33 | 3,70 | 20,00 | 25,5 | 13,8 | 40,1 | 0,51 | 1,3 | 0 | 0,03 | 0,02 | 25 |
| 132/143 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 250/10 | 6,43 | 6,13 | 26,60 | 187,23 | 125,7 | 40,7 | 155 | 1,36 | 0,43 | 37,5 | 0,15 | 0 | 8,65 |
| 375 | Плов из мяса кур | 200 | 50,00 | 10,62 | 15,56 | 208,15 | 21,87 | 22,5 | 103,75 | 0,91 | 2,35 | 11,87 | 0,06 | 0,05 | 0,94 |
| 491 | Компот из черной смородины(ягод замороженных) | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44,00 | 7,5 | 6,1 | 6,4 | 0,29 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,01 | 16,5 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8\13 | Хлеб пшеничный "Валетек" | 20 | 1,54 | 0,20 | 9,58 | 47,20 | 4,6 | 0,1 | 0,95 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0 |
| Итого за прием | | | 62,59 | 17,98 | 82,84 | 593,47 | 202,67 | 99,20 | 308,12 | 5,42 | 4,18 | 49,37 | 0,40 | 0,19 | 51,09 |

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория : с7-10 лет

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Вит | |
|------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е,мг | А,мкг |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 80 | 0,64 | 0,00 | 2,13 | 10,66 | 18,4 | 15,5 | 21 | 0,48 | 0 | 0 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,88 | 4,83 | 11,13 | 95,20 | 25 | 21 | 43,7 | 0,78 | 0 | 0 |
| 33 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,20 | 20,60 | 133,00 | 37,1 | 24,2 | 74 | 1,09 | 0 | 0 |
| 20\8 | Тефтели паровые из мяса говядины | 80 | 11,36 | 9,73 | 7,50 | 163,00 | 30,5 | 31,5 | 80 | 1,08 | 0 | 0 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,31 | 0,20 | 14,20 | 60,00 | 13,5 | 5,9 | 8 | 1,2 | 0,1 | 0 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 23,67 | 20,00 | 91,42 | 643,15 | 151,20 | 114,25 | 230,54 | 7,42 | 0,10 | 0,00 |

| Итаины | | |
|-------------|-------------|--------------|
| В1,мг | В2,мг | С,мг |
| 0 | 0,01 | 8 |
| 0 | 0,06 | 8,4 |
| 0 | 0,12 | 10,7 |
| 0 | 0,05 | 1,08 |
| 0,02 | 0 | 3,3 |
| 0 | 0,06 | 0 |
| 0,15 | 0,09 | 0 |
| 0,17 | 0,39 | 31,48 |

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся с7- 10 лет

Рацион: обед

Сезон: осень-зима

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|------|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|------------|---------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е,мг | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 6\1 | свежие помидоры порционно | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,02 | 16,00 | 12,7 | 16 | 21 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 18,5 |
| 12\2 | Рассольник с крупой со сметаной | 200 | 1,91 | 4,85 | 12,57 | 102,00 | 22,06 | 26 | 52,6 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 5,28 |
| 225П | Рис припущенный | 150 | 3,72 | 5,44 | 37,77 | 215,00 | 2,13 | 6,46 | 25,4 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,13 |
| 4\7 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,75 | 4,18 | 3,24 | 163 | 27,1 | 32 | 80 | 0,56 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,94 |
| 501 | Сок в ассортименте | 200 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 7 | 4 | 7 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0 | 2 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Итого за прием | | 21,16 | 15,77 | 102,56 | 720,29 | 97,69 | 101 | 189,84 | 6,63 | 0,1 | 0 | 0,16 | 0,32 | 26,85 |

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

сезон: осень-зима

| № | Наименование блюда | Выход порции, | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза консервированная (промыш.) | 80 | 1,24 | 0,21 | 6,12 | 33,97 | 11,6 | 4,69 | 14,6 | 0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| 3\2П | Борщ со сметаной | 200 | 1,88 | 4,83 | 11,13 | 95,20 | 25 | 21 | 43,7 | 0,78 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 8,4 |
| 386 | Рис припущенный | 150 | 3,72 | 5,44 | 37,77 | 215,00 | 2,13 | 6,46 | 25,4 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,13 |
| 348 | Тефтели паровые из мяса говядины | 80 | 11,36 | 9,73 | 7,50 | 163,00 | 30,5 | 31,5 | 80 | 1,08 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 1,08 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,01 | 0,98 | 1,37 | 15,70 | 2,6 | 2,3 | 5 | 0,12 | 0,06 | 6 | 0 | 0 | 0,47 |
| 495 | Компот из сухофруктов с аск. кис-той | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,07 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек" | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,37 | 51,84 | 14 | 15 | 2,64 | 1,56 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
| | Итого за день | | 24,77 | 22,37 | 114,03 | 745,60 | 123 | 111,4 | 192,46 | 6,93 | 0,46 | 6 | 0,16 | 0,26 | 17,48 |

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с7- 10 лет

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | |
|-------------|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 80 | 0,64 | 0,00 | 2,13 | 10,66 | 18 | 16 | 21 | 0 | 0 | 0 |
| 27\2,1\2 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 200 | 4,37 | 4,41 | 15,47 | 120,00 | 105 | 55 | 191 | 2 | 0 | 0 |
| 11\2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,60 | 4,04 | 20,03 | 136,50 | 11 | 35 | 135 | 2 | 0 | 0 |
| 27\8 | Кнели из говядины | 80 | 13,20 | 13,00 | 4,70 | 189,00 | 48 | 25 | 107 | 2 | 0 | 0 |
| 504 | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 8\13 | Хлеб пшеничный вит."Валетек" | 20 | 1,54 | 0,20 | 9,58 | 47,20 | 4,6 | 0,1 | 0,95 | 0,4 | 0 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 18 | 16 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 27,67 | 22,25 | 72,58 | 548,75 | 204,20 | 147,01 | 457,20 | 8,97 | 2,89 | 0,12 |

| Витамины | | |
|-------------|-------------|--------------|
| В1,мг | В2,мг | С,мг |
| 0 | 0 | 8 |
| 0 | 0 | 5 |
| 0 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 20 |
| 0 | 0,05 | 0 |
| 0 | 0 | 0 |
| 0,48 | 0,80 | 34,15 |

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7- 10 лет

сезон: осень-зима

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | E,мг | A,мкг | B1,мг | B2,мг | C,мг |
|------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|------------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кукуруза | 60 | 1,24 | 0,21 | 6,12 | 33,97 | 11,6 | 5 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 7\2 | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 200 | 1,56 | 2,93 | 6,12 | 57,00 | 61,5 | 29 | 49 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 |
| 3\3 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,20 | 20,60 | 133,00 | 37,1 | 24 | 74 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 |
| 3\10 | Шницель рыбный натуральный | 80 | 18,37 | 3,37 | 13,37 | 156,62 | 83,8 | 45 | 265 | 2 | 2 | 25 | 0 | 0 | 4 |
| 4\94 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | 16,4 | 4 | 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8\13 | Хлеб пшеничный "Валетек" | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием | | 30,97 | 11,76 | 99,57 | 633,88 | 237 | 123 | 417 | 8 | 2 | 25 | 0 | 0 | 33 |