

Согласовано:



**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений**  
**Возрастная категория : с 7 до 11 лет.**  
**Осенне-зимний сезон**

День 1 (Понедельник)																
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
	173	каша молоч.пшениная с маслом	150/5	222,8	6,17	7,9	4,85	0,105	0,72	41,1	0	110,1	165,9	33,2	2,34	
	379	кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4	
		хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	338	мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>559,2</b>	<b>16,88</b>	<b>16,95</b>	<b>44,53</b>	<b>0,23</b>	<b>109,48</b>	<b>93,1</b>	<b>0,71</b>	<b>510,1</b>	<b>456,4</b>	<b>99,35</b>	<b>5,69</b>	
Обед																
	71	огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	
	102	суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,182	4,66	0	0	34,14	70,4	28,4	1,64	
	269	котлеты рубленные с соусом	50/50/100	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	
	309	макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
		чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58	
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>727</b>	<b>22,75</b>	<b>24,56</b>	<b>88,93</b>	<b>0,472</b>	<b>8,55</b>	<b>12,1</b>	<b>2,68</b>	<b>88,32</b>	<b>273,4</b>	<b>85,59</b>	<b>5,28</b>	
День 2 (Вторник)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	71	помидоры свежие порциями	50	11	0,55	0,1	1,75	0,02	8,75	0	0,58	8,3	29,1	12,5	0,75	
	294	котлеты руб.из филе птицы с соусом	80/(50/30)	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87	
	304	рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53	
	342	компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
		хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>568</b>	<b>16,81</b>	<b>14,27</b>	<b>70,39</b>	<b>0,2</b>	<b>10,09</b>	<b>58,2</b>	<b>0,84</b>	<b>50,34</b>	<b>152,8</b>	<b>49,5</b>	<b>2,55</b>	
Обед																
	43	салат из белокочанной капусты	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51	
	82	борщ с капустой картофелем со сметано	200	118	4,71	3,73	15,96	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98	

	279	тефтели рубленные с соусом	60/50/110	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	
	302	каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01	
	349	компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>877</b>	<b>25,83</b>	<b>29,36</b>	<b>99,49</b>	<b>0,45</b>	<b>20,05</b>	<b>50,76</b>	<b>2,57</b>	<b>117,5</b>	<b>464,8</b>	<b>239,2</b>	<b>8,8</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>																
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
	223	запеканка творожная с повидлом	130/20	405	21,92	16,59	42	0,06	1,96	69,5	0	153,2	208,8	29,5	1,01	
	377	чай с лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	
		хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	338	яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>547,03</b>	<b>2315</b>	<b>24,39</b>	<b>122,35</b>	<b>0,15</b>	<b>19,09</b>	<b>109,5</b>	<b>0,92</b>	<b>204,1</b>	<b>286,3</b>	<b>68,47</b>	<b>6,88</b>	
<b>Обед</b>	47	салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4	
	103	суп картофельный с макаронными изд.	200	117	2,26	4,3	16,68	1,14	6,6	0	0	23,26	54,06	21,82	0,9	
	227	рыба припущенная с соусом	50/50/100	139	13,81	5,76	2,73	0,04	0,42	24,5	0	7,73	97,84	22,92	0,45	
	312	пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
	348	компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45	
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>667</b>	<b>22,61</b>	<b>16,35</b>	<b>71,97</b>	<b>2,48</b>	<b>22,57</b>	<b>57,65</b>	<b>10,02</b>	<b>112,9</b>	<b>320,7</b>	<b>109</b>	<b>3,72</b>	
<b>День 4 (Четверг)</b>																
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	15	сыр порциями	30	214,98	13,92	17,7	0	0,03	0,42	156	0,3	528	300	21	0,6	
	269	биточки рубленные с соусом	80(50/30)	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	
	303	каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,08	0	0	0	15,6	100,9	21,6	1,7	
	348	компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
		хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>711,78</b>	<b>29,4</b>	<b>38,05</b>	<b>60,12</b>	<b>0,27</b>	<b>1,42</b>	<b>168,1</b>	<b>0,82</b>	<b>598,9</b>	<b>551,6</b>	<b>92,27</b>	<b>4,62</b>	
<b>Обед</b>	52	салат из свёклы	60	103	0,76	9,04	4,59	0,01	3,99	0	1,62	21,2	24,3	12,4	0,79	
	88	щи из свежей капусты с картоф.со сметы	200/5	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66	
	291	плов из птицы	50/150/20	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	131,5	40,53	1,48	
	348	компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45	
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>700</b>	<b>25,88</b>	<b>21,13</b>	<b>73,9</b>	<b>0,26</b>	<b>21,58</b>	<b>14,6</b>	<b>2,25</b>	<b>129,5</b>	<b>259,7</b>	<b>107,6</b>	<b>4,04</b>	

День 5 (Пятница)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	183	каша молоч.гречневая с маслом	150/5	151,5	4,5	5,1	21,9	0,15	1,23	48,9	0	137,6	184,3	74,42	2,15
	378	чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	338	мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>407,82</b>	<b>8,59</b>	<b>14,13</b>	<b>48,41</b>	<b>0,29</b>	<b>109,71</b>	<b>98,9</b>	<b>0,97</b>	<b>336,5</b>	<b>356</b>	<b>126,2</b>	<b>3,53</b>
<b>Обед</b>	67	винегрет овощной	60	9,95	1,74	6,18	9,24	0,02	5,78	0	0	18,74	25,9	11,7	0,49
	96	рассольник Ленинградский со сметаной	205	113	1,88	5,1	13,92	0,07	6,86	0	0	23,9	46,5	19,8	0,75
	280	фрикадельки из говядины	105/55/50	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29
	310	картофель отварной	150	159	3,03	4,93	24,49	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
	342	компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>656,95</b>	<b>18,46</b>	<b>25,6</b>	<b>83,66</b>	<b>0,48</b>	<b>35,56</b>	<b>18,11</b>	<b>0,78</b>	<b>105,1</b>	<b>289,6</b>	<b>102,1</b>	<b>8,57</b>
День 6 (Суббота)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	234	котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	28,67	20,71	0,78
	303	каша пшениная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,11	0	0	0	10,9	85,47	29,8	0,98
	376	чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>412</b>	<b>15,19</b>	<b>13,32</b>	<b>43,47</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>12,7</b>	<b>0,52</b>	<b>63,63</b>	<b>171,1</b>	<b>75,44</b>	<b>4,33</b>
<b>Обед</b>	45	салат из белокочанной капусты	60	164,2	3,02	6,36	23,7	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51
	98	суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62
	260	гуляш из говядины	50/50/100	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,2	22,03	3,06
	321	капуста тушенная	150	115	3,6	4,52	15,3	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
	348	компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>830,2</b>	<b>26,06</b>	<b>27,94</b>	<b>85,3</b>	<b>0,28</b>	<b>51,62</b>	<b>17,76</b>	<b>4,02</b>	<b>228,9</b>	<b>522,8</b>	<b>123,1</b>	<b>8,75</b>
День 7 (Вторник)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	15	сыр порциями	20	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	174	каша молочная рисовая с маслом	150/5	220,5	4,5	8,13	5,12	0,04	0,7	40,4	0	96,4	116,2	26,9	0,44
	382	какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,56	2
		хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

	338	яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>492,57</b>	<b>14,16</b>	<b>15,2</b>	<b>38,67</b>	<b>0,14</b>	<b>17,17</b>	<b>92,4</b>	<b>0,66</b>	<b>434,3</b>	<b>361,2</b>	<b>86,16</b>	<b>6,16</b>
<b>Обед</b>	24	салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	4,95	0	0,23	11,4	20,3	9,62	0,44
	102	суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,64
	269	биточки рубленные с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	309	макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	348	компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>792</b>	<b>23,51</b>	<b>22,98</b>	<b>95,6</b>	<b>0,5</b>	<b>10,61</b>	<b>12,1</b>	<b>2,81</b>	<b>117,4</b>	<b>293,4</b>	<b>101,9</b>	<b>5,37</b>
							<b>День 8 (Среда)</b>								
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45
	279	тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
	302	каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
	348	компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>625,6</b>	<b>18,75</b>	<b>21,15</b>	<b>81,27</b>	<b>0,36</b>	<b>6,56</b>	<b>34,8</b>	<b>0,61</b>	<b>54,25</b>	<b>332,4</b>	<b>174,2</b>	<b>6,54</b>
<b>Обед</b>	71	огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
	82	борщ с капустой,картофелм со сметаной	200/5	89	1,47	4,67	7,31	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98
	294	котлеты из птицы рубленные с соусом	50/50/100	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87
	304	рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53
	349	компот их сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>672</b>	<b>19,53</b>	<b>19,12</b>	<b>66,5</b>	<b>0,28</b>	<b>12,23</b>	<b>56,4</b>	<b>0,88</b>	<b>98,88</b>	<b>258,7</b>	<b>107,5</b>	<b>4,25</b>
							<b>День 9 (Четверг)</b>								
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	14	масло сливочное порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	173	каша молочная пшенная с маслом	150/5	234	6,41	8,3	5,09	0,105	0,72	41,1	0	110,1	165,9	33,2	2,34
		чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>457,72</b>	<b>8,26</b>	<b>15,82</b>	<b>30,05</b>	<b>0,145</b>	<b>1,76</b>	<b>81,1</b>	<b>0,67</b>	<b>127,8</b>	<b>210,9</b>	<b>50,38</b>	<b>3,36</b>
<b>Обед</b>	47	салат из квашшеной капусты с раст.масл	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4
	88	щи из свежей капусты с картофелем со с	205	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66
	234	котлеты рыбные с соусом	50/50/100	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78



	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>	181	каша молоч.манная с маслом	150/5	145,5	4,51	3,03	25,02	0,03	0,27	24,5	0,075	99,48	82,3	12,79	0,2
	378	чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	440	булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52
	209	яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>593,34</b>	<b>25,13</b>	<b>15,24</b>	<b>44,48</b>	<b>0,26</b>	<b>1,78</b>	<b>178,5</b>	<b>0,575</b>	<b>328,5</b>	<b>409,3</b>	<b>74,19</b>	<b>3,35</b>
<b>Обед</b>	70	огурцы соленые	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,03
	98	суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62
	268	шницель рубленный с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	0	13,32	84,39	18,89	1,1
	312	пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	348	компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>		<b>770</b>	<b>696</b>	<b>17,68</b>	<b>19</b>	<b>77,87</b>	<b>1,53</b>	<b>16,49</b>	<b>43,25</b>	<b>0,83</b>	<b>136,6</b>	<b>416</b>	<b>110,7</b>