

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МБОУ "Мирлобовская школа  
им. М.В. Октябрьской"

Е.П. Куртсеинова



УТВЕРЖДЕНО

Н.Н. Павлюк



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Мирлобовская школа им. М.В. Октябрьской"  
Красногвардейского района Республики Крым  
с 23.03. 2026

Приём пищи:

завтрак и обед

Возрастная категория:

7-11 лет

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

| Прием пищи      | Номер рецептуры | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-----------------|-----------------|-----------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------------------------|---------------|--------|--------|--------|
|                 |                 |                                   |           | белки, г         | жиры, г | углеводы, г                   |               |        |        |        |
| Неделя 1 День 1 | 117/2022        | Каша вязкая молочная рисовая      | 220       | 6,3              | 9,28    | 45,8                          | 1,36          | 136,14 | 38,59  | 0,62   |
|                 | 117/2022        | Сыр (порциями)                    | 20        | 4,64             | 5,91    | 0                             | 0,15          | 176    | 7,1    | 0,2    |
|                 | 10/2022         | Масло (порциями)                  | 10        | 0,08             | 7,25    | 0,13                          | 0             | 2,4    | 0      | 0,02   |
|                 | 261/2022        | Чай с сахаром                     | 210       | 0,07             | 0,02    | 10                            | 0,03          | 11     | 1,4    | 0,23   |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный                    | 50        | 3,83             | 0,42    | 24,58                         | 0             | 11,5   | 16,5   | 1      |
| ЗАВТРАК         | СРБ             | Хлеб ржаной                       | 20        | 1,60             | 0,30    | 8,00                          | 0             | 7      | 9,44   | 0,78   |
|                 | СРБ             | Итого завтрак:                    | 530       | 16,5             | 23,2    | 88,5                          | 1,5           | 344,0  | 73,0   | 2,9    |
|                 | 62/2022         | Борщ с капустой и картофелем      | 200       | 1,44             | 3,94    | 8,7                           | 8,54          | 39,8   | 20,9   | 0,98   |
|                 | 602/2022        | Биточки рубленые куриные          | 100       | 18,27            | 3,53    | 13,94                         | 0             | 12,22  | 67,26  | 1,52   |
|                 | СРБ             | с икрой кабачковой                | 30        | 0,48             | 1,89    | 2,22                          | 4,5           | 8,25   | 6,18   | 0,27   |
| ОБЕД            | 114/2022        | Каша рассыпчатая пшеничная        | 200       | 6,71             | 5,63    | 38,73                         | 0             | 21,9   | 49,3   | 1,6    |
|                 | 241/2022        | Компот из сухофруктов             | 60        | 0,66             | 0,1     | 32                            | 0,72          | 32,5   | 17,5   | 0,7    |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный                    | 50        | 4,00             | 0,76    | 20,00                         | 0,00          | 17,50  | 23,56  | 1,96   |
|                 | СРБ             | Хлеб ржаной                       | 790       | 36,2             | 16,4    | 145,1                         | 13,8          | 146,0  | 204,5  | 8,2    |
|                 | Итого обед:     |                                   | 1320      | 52,7             | 39,5    | 233,6                         | 15,3          | 490,0  | 277,5  | 11,1   |
| Итого:          |                 |                                   |           |                  |         |                               |               |        |        |        |
| Прием пищи      | Номер рецептуры | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|                 |                 |                                   |           | белки, г         | жиры, г | углеводы, г                   |               |        |        |        |
| Неделя 1 День 2 | 446/2022        | Рыба, запеченная под маринадом    | 100       | 8,84             | 3,85    | 20,68                         | 6,19          | 41,11  | 41,99  | 17,88  |
|                 | 91/2022         | Картофельное пюре                 | 150       | 3,13             | 7,66    | 17,24                         | 18,07         | 41,74  | 27,81  | 1,04   |
|                 | СРБ             | Кондитерские изделия              | 20        | 1,4              | 3,7     | 14                            | 0             | 5,8    | 4      | 0,42   |
|                 | СРБ             | Сок фруктовый                     | 200       | 1                | 0       | 20,2                          | 4             | 14     | 8      | 2,8    |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный                    | 40        | 3,00             | 0,30    | 19,70                         | 0             | 9,2    | 13,2   | 0,8    |
| ЗАВТРАК         | СРБ             | Хлеб ржаной                       | 20        | 1,60             | 0,30    | 8,00                          | 0             | 7      | 9,44   | 0,78   |
|                 | СРБ             | Итого завтрак:                    | 530       | 19,0             | 15,8    | 99,8                          | 28,3          | 118,9  | 104,4  | 23,7   |
|                 | 78/2022         | Суп картофельный с горохом        | 200       | 4,4              | 4,22    | 13,22                         | 4,66          | 34,1   | 28,5   | 1,64   |
|                 | 594/2022        | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100       | 16,82            | 6,31    | 3,95                          | 2,2           | 24,2   | 65,5   | 6,8    |
|                 | 53/2022         | с овощами консервированными       | 30        | 0,24             | 0,03    | 5,01                          | 1,05          | 6,9    | 4,2    | 0,18   |
| ОБЕД            | 114/2022        | Каша рассыпчатая гречневая        | 150       | 8,7              | 6       | 39,6                          | 0             | 20     | 139,6  | 4,7    |
|                 | 261/2022        | Чай с сахаром                     | 210       | 0,07             | 0,02    | 10                            | 0,03          | 11     | 1,4    | 0,23   |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный                    | 60        | 4,6              | 0,5     | 29,5                          | 0             | 13,8   | 19,8   | 1,2    |
|                 | СРБ             | Хлеб ржаной                       | 50        | 4,00             | 0,76    | 20,00                         | 0,00          | 17,50  | 23,56  | 1,96   |
|                 | Итого обед:     |                                   | 800       | 38,8             | 17,8    | 121,3                         | 7,9           | 127,5  | 282,6  | 16,7   |
| Итого:          |                 |                                   | 1330      | 57,8             | 33,7    | 221,1                         | 36,2          | 246,4  | 387,0  | 40,4   |

| Прием пищи      | Номер рецептуры | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-----------------|-----------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|----------------------------------|------------------|--------|--------|--------|
|                 |                 |                                 |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, г |                                  |                  |        |        |        |
| Неделя 1 День 3 |                 |                                 |           |                  |        |             |                                  |                  |        |        |        |
| ЗАВТРАК         | 154/2022        | Запеканка из творога с йогуртом | 170       | 26,82            | 18,33  | 9,39        | 362,92                           | 0,84             | 258,94 | 41     | 1,17   |
|                 | 231/2022        | Фрукты свежие                   | 100       | 0,4              | 0,4    | 9,8         | 47                               | 10               | 16     | 9      | 2,2    |
|                 | 261/2022        | Чай с сахаром                   | 210       | 0,07             | 0,02   | 10          | 40                               | 0,03             | 11     | 1,4    | 0,23   |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный                  | 50        | 3,83             | 0,42   | 24,58       | 83,30                            | 0                | 11,5   | 16,5   | 1      |
|                 | СРБ             | Хлеб ржаной                     | 30        | 2,40             | 0,45   | 12,00       | 61,8                             | 0                | 10,5   | 14,1   | 1,17   |
| Итого завтрак:  |                 |                                 | 560       | 33,5             | 19,6   | 65,8        | 595,0                            | 10,9             | 307,9  | 82,0   | 5,8    |
| ОБЕД            | 38/2022         | Салат из отварной свеклы        | 60        | 0,84             | 3,6    | 5           | 55,2                             | 4                | 21,3   | 12,4   | 0,8    |
|                 | 96/2011         | Рассольник ленинградский        | 200       | 1,61             | 4,07   | 9,6         | 85,8                             | 6,7              | 23,32  | 19,3   | 0,74   |
|                 | 622/2022        | Шницель рубленый куриный        | 100       | 18,27            | 3,53   | 13,9        | 147,6                            | 0                | 12,22  | 67,26  | 1,52   |
|                 | 114/2022        | Каша рассыпчатая пшеничная      | 150       | 6,4              | 4,4    | 39,9        | 225                              | 0                | 29,5   | 35,9   | 2,7    |
|                 | 236/2022        | Компот из свежих плодов         | 200       | 0,16             | 0,16   | 27,9        | 114                              | 0,9              | 14,2   | 5,14   | 0,94   |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный                  | 60        | 4,6              | 0,5    | 29,5        | 100                              | 0                | 13,8   | 19,8   | 1,2    |
|                 | СРБ             | Хлеб ржаной                     | 50        | 4,00             | 0,76   | 20,00       | 103,00                           | 0,00             | 17,50  | 23,56  | 1,96   |
|                 | СРБ             | Итого обед:                     | 820       | 35,9             | 17,0   | 145,8       | 830,6                            | 11,6             | 131,8  | 183,4  | 9,9    |
|                 | Итого:          |                                 |           | 1380             | 69,4   | 36,6        | 211,6                            | 22,5             | 439,8  | 265,4  | 15,6   |
| Прием пищи      | Номер рецептуры | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|                 |                 |                                 |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, г |                                  |                  |        |        |        |
| Неделя 1 День 4 |                 |                                 |           |                  |        |             |                                  |                  |        |        |        |
|                 | 182/2022        | Котлета (из говядины)           | 100       | 15,40            | 22,10  | 15,20       | 321,80                           | 0                | 16,3   | 22,5   | 2,4    |
|                 | 97/2022         | Капуста свежая тушеная          | 150       | 3,63             | 6,2    | 10,73       | 115,5                            | 79,68            | 88,1   | 33,39  | 1,28   |
|                 | 261/2022        | Чай с сахаром                   | 210       | 0,07             | 0,02   | 10          | 40                               | 0,03             | 11     | 1,4    | 0,23   |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3,00             | 0,30   | 19,70       | 66,70                            | 0                | 9,2    | 13,2   | 0,8    |
|                 | СРБ             | Хлеб ржаной                     | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00        | 41,2                             | 0                | 7      | 9,44   | 0,78   |
| Итого завтрак:  |                 |                                 | 520       | 23,7             | 28,9   | 63,6        | 585,2                            | 79,7             | 131,6  | 79,9   | 5,5    |
| ОБЕД            | 258/2022        | Суп картофельный с фасолью      | 200       | 3,44             | 4,44   | 14,98       | 82,78                            | 12,71            | 28,28  | 28     | 6,8    |
|                 | 177/2022        | Сердце в соусе                  | 100       | 14,34            | 10,48  | 6,29        | 171                              | 6,02             | 25,49  | 25,92  | 4,27   |
|                 | 89/2022         | Картофель отварной              | 150       | 3,05             | 7,75   | 21,02       | 174                              | 21,63            | 21,09  | 30,5   | 1,24   |
|                 | СРБ             | Кондитерские изделия            | 20        | 1,4              | 3,7    | 14          | 90,2                             | 0                | 5,8    | 4      | 0,42   |
|                 | 241/2022        | Компот из сухофруктов           | 200       | 0,66             | 0,1    | 32          | 132                              | 0,72             | 32,5   | 17,5   | 0,7    |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный                  | 60        | 4,6              | 0,5    | 29,5        | 100                              | 0                | 13,8   | 19,8   | 1,2    |
|                 | СРБ             | Хлеб ржаной                     | 50        | 4,00             | 0,76   | 20,00       | 103,00                           | 0,00             | 17,50  | 23,56  | 1,96   |
|                 | СРБ             | Итого обед:                     | 780       | 31,5             | 27,7   | 137,8       | 853,0                            | 41,1             | 144,5  | 149,3  | 16,6   |
| Итого:          |                 |                                 | 1300      | 55,2             | 56,7   | 201,4       | 120,8                            | 276,1            | 229,2  | 22,1   |        |

| Прим пищи       | Номер рецептуры | Наименование блюда           | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | Са, мг        | Mg, мг       | Fe, мг      |
|-----------------|-----------------|------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|------------------|---------------|--------------|-------------|
|                 |                 |                              |             | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                                  |                  |               |              |             |
| Неделя 1 День 5 | ЗАВТРАК         | Омлет паровой                | 120         | 11,72            | 22,34       | 3,02         | 260,00                           | 0,30             | 107,28        | 16,66        | 2,08        |
|                 |                 | Горошек консервированный     | 30          | 0,90             | 0,00        | 2,19         | 17,40                            | 2,34             | 5,70          | 5,70         | 18,90       |
|                 |                 | Фрукты свежие                | 100         | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                               | 10               | 16            | 9            | 2,2         |
|                 |                 | Какао с молоком              | 200         | 4,1              | 3,5         | 17,6         | 118                              | 1,6              | 152,2         | 21,3         | 0,48        |
|                 |                 | Хлеб пшеничный               | 50          | 3,83             | 0,42        | 24,58        | 83,30                            | 0                | 11,5          | 16,5         | 1           |
|                 |                 | Хлеб ржаной                  | 30          | 2,40             | 0,45        | 12,00        | 61,8                             | 0                | 10,5          | 14,1         | 1,17        |
|                 |                 | <b>Итого завтрак:</b>        | <b>530</b>  | <b>23,4</b>      | <b>27,1</b> | <b>69,2</b>  | <b>587,5</b>                     | <b>14,2</b>      | <b>303,2</b>  | <b>83,3</b>  | <b>25,8</b> |
|                 |                 | Борщ с капустой и картофелем | 200         | 1,44             | 3,94        | 8,7          | 82                               | 8,54             | 39,8          | 20,9         | 0,98        |
|                 |                 | Котлета рыбная               | 110         | 12,78            | 15,46       | 14,72        | 248                              | 0,32             | 36,68         | 42,74        | 1,04        |
|                 |                 | с овощами консервированными  | 30          | 0,24             | 0,03        | 5,01         | 3                                | 1,05             | 6,9           | 4,2          | 0,18        |
| Неделя 2 День 6 | ОБЕД            | Макаронные изделия отварные  | 150         | 5,6              | 5,6         | 36           | 216                              | 0                | 12,1          | 8,3          | 0,8         |
|                 |                 | Компот из свежих плодов      | 200         | 0,16             | 0,16        | 27,9         | 114                              | 0,9              | 14,2          | 5,14         | 0,94        |
|                 |                 | Хлеб пшеничный               | 60          | 4,6              | 0,5         | 29,5         | 100                              | 0                | 13,8          | 19,8         | 1,2         |
|                 |                 | Хлеб ржаной                  | 50          | 4,00             | 0,76        | 20,00        | 103,00                           | 0,00             | 17,50         | 23,56        | 1,96        |
|                 |                 | <b>Итого обед:</b>           | <b>800</b>  | <b>28,8</b>      | <b>26,5</b> | <b>141,8</b> | <b>866,0</b>                     | <b>10,8</b>      | <b>141,0</b>  | <b>124,6</b> | <b>7,1</b>  |
|                 |                 | <b>Итого:</b>                | <b>1330</b> | <b>52,2</b>      | <b>53,6</b> | <b>211,0</b> | <b>1453,5</b>                    | <b>25,1</b>      | <b>444,2</b>  | <b>207,9</b> | <b>32,9</b> |
| Прим пищи       | Номер рецептуры | Наименование блюда           | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | Са, мг        | Mg, мг       | Fe, мг      |
|                 |                 |                              |             | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                                  |                  |               |              |             |
| Неделя 2 День 6 | ЗАВТРАК         | Макаронные отварные с сыром  | 175         | 10,34            | 10,2        | 31,99        | 261,3                            | 0,14             | 188,39        | 15,62        | 1,06        |
|                 |                 | Кондитерские изделия         | 20          | 1,4              | 3,7         | 14           | 90,2                             | 0                | 5,8           | 4            | 0,42        |
|                 |                 | Фрукты свежие                | 100         | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                               | 10               | 16            | 9            | 2,2         |
|                 |                 | Компот из сухофруктов        | 200         | 0,66             | 0,1         | 32           | 132                              | 0,72             | 32,5          | 17,5         | 0,7         |
|                 |                 | Хлеб пшеничный               | 30          | 2,25             | 0,23        | 14,78        | 50,03                            | 0                | 6,9           | 9,9          | 0,6         |
|                 |                 | Хлеб ржаной                  | 20          | 1,60             | 0,30        | 8,00         | 41,2                             | 0                | 7             | 9,44         | 0,78        |
|                 |                 | <b>Итого завтрак:</b>        | <b>545</b>  | <b>16,7</b>      | <b>14,9</b> | <b>110,6</b> | <b>621,7</b>                     | <b>10,86</b>     | <b>256,59</b> | <b>65,46</b> | <b>5,76</b> |
|                 |                 | Борщ с капустой и картофелем | 200         | 1,44             | 3,94        | 8,7          | 82                               | 8,54             | 39,8          | 20,9         | 0,98        |
|                 |                 | Биточки рубленые куриные     | 100         | 18,27            | 3,53        | 13,94        | 147,6                            | 0                | 12,22         | 67,26        | 1,52        |
|                 |                 | с овощами консервированными  | 30          | 0,24             | 0,03        | 5,01         | 3                                | 1,05             | 6,9           | 4,2          | 0,18        |
| Неделя 2 День 6 | ОБЕД            | Каша рассыпчатая рисовая     | 150         | 3,6              | 4,2         | 38,4         | 205,5                            | 0                | 10,5          | 27           | 0,5         |
|                 |                 | Компот из свежих плодов      | 200         | 0,16             | 0,16        | 27,9         | 114                              | 0,9              | 14,2          | 5,14         | 0,94        |
|                 |                 | Хлеб пшеничный               | 60          | 4,6              | 0,5         | 29,5         | 100                              | 0                | 13,8          | 19,8         | 1,2         |
|                 |                 | Хлеб ржаной                  | 50          | 4,00             | 0,76        | 20,00        | 103,00                           | 0,00             | 17,50         | 23,56        | 1,96        |
|                 |                 | <b>Итого обед:</b>           | <b>790</b>  | <b>32,3</b>      | <b>13,1</b> | <b>143,5</b> | <b>755,1</b>                     | <b>10,5</b>      | <b>114,9</b>  | <b>167,9</b> | <b>7,3</b>  |
|                 |                 | <b>Итого:</b>                | <b>1335</b> | <b>49,0</b>      | <b>28,1</b> | <b>254,0</b> | <b>1376,8</b>                    | <b>21,4</b>      | <b>371,5</b>  | <b>233,3</b> | <b>13,0</b> |

| Прием пищи      | Номер рецептуры | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин<br>С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-----------------|-----------------|-----------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|--------|--------|--------|
|                 |                 |                             |           | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |                  |        |        |        |
| Неделя 2 День 7 | 353             | Каша жидкая молочная манная | 220       | 6,60             | 9,28    | 34,32       | 246,40                           | 0,66             | 145,1  | 21,9   | 0,46   |
|                 | 11/2022         | Сыр (порциями)              | 20        | 4,64             | 5,91    | 0           | 72                               | 0,15             | 176    | 7,1    | 0,2    |
|                 | 10/2022         | Масло (порциями)            | 10        | 0,08             | 7,25    | 0,13        | 66                               | 0                | 2,4    | 0      | 0,02   |
|                 | 231/2022        | Кофейный напиток с молоком  | 200       | 3,2              | 2,7     | 15,9        | 100                              | 1,3              | 125,8  | 14     | 90     |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный              | 40        | 3,00             | 0,30    | 19,70       | 66,70                            | 0                | 9,2    | 13,2   | 0,8    |
|                 | СРБ             | Хлеб ржаной                 | 20        | 1,60             | 0,30    | 8,00        | 41,2                             | 0                | 7      | 9,44   | 0,78   |
| Итого завтрак:  |                 |                             |           | 510              | 19,1    | 25,7        | 592,3                            | 2,1              | 465,5  | 65,6   | 92,3   |
| ОБЕД            | 245/2022        | Суп картофельный с рыбой    | 200       | 8,80             | 5,80    | 6,50        | 115,6                            | 7,5              | 133,5  | 25,6   | 8,45   |
|                 | 182/2022        | Котлета (из говядины)       | 100       | 15,40            | 22,10   | 15,20       | 321,80                           | 0                | 16,3   | 22,5   | 2,4    |
|                 | СРБ             | с икрой кабачковой          | 30        | 0,48             | 1,89    | 2,22        | 29,25                            | 4,5              | 8,25   | 6,18   | 0,27   |
|                 | 114/2022        | Каша рассыпчатая гречневая  | 150       | 8,7              | 6       | 39,6        | 246                              | 0                | 20     | 139,6  | 4,7    |
|                 | СРБ             | Сок фруктовый               | 200       | 1                | 0       | 20,2        | 84                               | 4                | 14     | 8      | 2,8    |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный              | 60        | 4,6              | 0,5     | 29,5        | 100                              | 0                | 13,8   | 19,8   | 1,2    |
| ЗАВТРАК         | 231/2022        | Чай с сахаром               | 30        | 0,07             | 0,02    | 10          | 40                               | 0,03             | 11     | 1,4    | 0,23   |
|                 | 261/2022        | Хлеб пшеничный              | 40        | 3,20             | 0,60    | 16,00       | 82,4                             | 0                | 14     | 18,88  | 1,56   |
|                 | СРБ             | Хлеб ржаной                 | 40        | 3,20             | 0,60    | 16,00       | 82,4                             | 0                | 14     | 18,88  | 1,56   |
|                 | СРБ             | Итого завтрак:              | 630       | 29,1             | 12,0    | 94,4        | 584,8                            | 12,2             | 101,6  | 140,6  | 14,1   |
|                 | СРБ             | Итого завтрак:              | 630       | 29,1             | 12,0    | 94,4        | 584,8                            | 12,2             | 101,6  | 140,6  | 14,1   |
|                 | СРБ             | Итого завтрак:              | 630       | 29,1             | 12,0    | 94,4        | 584,8                            | 12,2             | 101,6  | 140,6  | 14,1   |
| ОБЕД            | 96/2011         | Рассольник ленинградский    | 200       | 1,61             | 4,07    | 9,6         | 85,8                             | 6,7              | 23,32  | 19,3   | 0,74   |
|                 | 622/2022        | Шницель рубленый куриный    | 100       | 18,27            | 3,53    | 13,9        | 147,6                            | 0                | 12,22  | 67,26  | 1,52   |
|                 | 53/2022         | с овощами консервированными | 30        | 0,24             | 0,03    | 5,01        | 3                                | 1,05             | 6,9    | 4,2    | 0,18   |
|                 | 137/2022        | Макаронные изделия отварные | 150       | 5,6              | 5,6     | 36          | 216                              | 0                | 12,1   | 8,3    | 0,8    |
|                 | 241/2022        | Компот из сухофруктов       | 200       | 0,66             | 0,1     | 32          | 132                              | 0,72             | 32,5   | 17,5   | 0,7    |
|                 | СРБ             | Хлеб пшеничный              | 60        | 4,6              | 0,5     | 29,5        | 100                              | 0                | 13,8   | 19,8   | 1,2    |
| ОБЕД            | СРБ             | Хлеб ржаной                 | 50        | 4,00             | 0,76    | 20,00       | 103,00                           | 0,00             | 17,50  | 23,56  | 1,96   |
|                 | СРБ             | Итого обед:                 | 790       | 35,0             | 14,6    | 146,0       | 787,4                            | 8,5              | 118,3  | 159,9  | 7,1    |
|                 | СРБ             | Итого обед:                 | 790       | 35,0             | 14,6    | 146,0       | 787,4                            | 8,5              | 118,3  | 159,9  | 7,1    |
|                 | СРБ             | Итого обед:                 | 790       | 35,0             | 14,6    | 146,0       | 787,4                            | 8,5              | 118,3  | 159,9  | 7,1    |
|                 | СРБ             | Итого обед:                 | 790       | 35,0             | 14,6    | 146,0       | 787,4                            | 8,5              | 118,3  | 159,9  | 7,1    |
|                 | СРБ             | Итого обед:                 | 790       | 35,0             | 14,6    | 146,0       | 787,4                            | 8,5              | 118,3  | 159,9  | 7,1    |
| Итого:          |                 |                             |           | 1420             | 64,1    | 26,6        | 1372,2                           | 20,7             | 219,9  | 300,5  | 21,2   |

| Прием пищи       | Номер рецептуры | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------|-----------------|------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------------------------|---------------|--------|--------|--------|
|                  |                 |                              |           | белки, г         | жиры, г | углеводы, г                   |               |        |        |        |
| Неделя 2 День 9  | ЗАВТРАК         | 172/2022                     | 105       | 14,76            | 8,76    | 7,95                          | 170,1         | 24,74  | 17,54  | 5,52   |
|                  |                 | 114/2022                     | 150       | 8,7              | 6       | 39,6                          | 246           | 0      | 20     | 139,6  |
|                  |                 | СРБ                          | 20        | 1,4              | 3,7     | 14                            | 90,2          | 0      | 5,8    | 4      |
|                  |                 | 268/2022                     | 200       | 5,8              | 5       | 8                             | 100           | 1,4    | 240    | 28     |
|                  |                 | СРБ                          | 30        | 2,25             | 0,23    | 14,78                         | 50,03         | 0      | 6,9    | 9,9    |
|                  |                 | Итого завтрак:               | 505       | 32,9             | 23,7    | 84,3                          | 656,3         | 28,2   | 297,4  | 199,0  |
| ОБЕД             | 120/2022        | Салат из свеклы с сыром      | 60        | 2,15             | 7,81    | 4,43                          | 96,7          | 72,08  | 13,21  | 0,82   |
|                  | 78/2022         | Суп картофельный с горохом   | 200       | 4,4              | 4,22    | 13,22                         | 118           | 4,66   | 34,1   | 28,5   |
|                  | 161/2022        | Котлета рыбная               | 110       | 12,78            | 15,46   | 14,72                         | 248           | 36,68  | 42,74  | 1,04   |
|                  | 91/2022         | Картофельное пюре            | 150       | 3,13             | 7,66    | 17,24                         | 160,6         | 18,07  | 41,74  | 27,81  |
|                  | 261/2022        | Чай с сахаром                | 210       | 0,07             | 0,02    | 10                            | 40            | 0,03   | 11     | 1,4    |
|                  | СРБ             | Хлеб пшеничный               | 60        | 4,6              | 0,5     | 29,5                          | 100           | 13,8   | 19,8   | 1,2    |
|                  | СРБ             | Хлеб ржаной                  | 50        | 4,00             | 0,76    | 20,00                         | 103,00        | 0,00   | 17,50  | 23,56  |
|                  |                 | Итого обед:                  | 840       | 31,1             | 36,4    | 109,1                         | 866,3         | 43,7   | 226,9  | 157,0  |
|                  |                 | Итого:                       | 1345      | 64,04            | 60,12   | 193,44                        | 1522,63       | 71,9   | 524,34 | 356,06 |
|                  |                 | Итого завтрак:               | 550       | 25,9             | 28,4    | 93,9                          | 688,7         | 1,1    | 62,5   | 59,0   |
| Неделя 2 День 10 | ЗАВТРАК         | 182/2022                     | 100       | 15,40            | 22,10   | 15,20                         | 321,80        | 0      | 16,3   | 22,5   |
|                  |                 | 137/2022                     | 150       | 5,6              | 5,6     | 36                            | 216           | 0      | 12,1   | 8,3    |
|                  |                 | 53/2022                      | 30        | 0,24             | 0,03    | 5,01                          | 3             | 1,05   | 6,9    | 4,2    |
|                  |                 | 261/2022                     | 210       | 0,07             | 0,02    | 10                            | 40            | 0,03   | 11     | 1,4    |
|                  |                 | СРБ                          | 40        | 3,00             | 0,30    | 19,70                         | 66,70         | 0      | 9,2    | 13,2   |
|                  |                 | Итого завтрак:               | 550       | 25,9             | 28,4    | 93,9                          | 688,7         | 1,1    | 62,5   | 59,0   |
| ОБЕД             | 68/2022         | Салат из моркови по-корейски | 60        | 0,74             | 4,26    | 4,62                          | 60,38         | 3,25   | 16,61  | 19,32  |
|                  | 62/2022         | Борщ с капустой и картофелем | 200       | 1,44             | 3,94    | 8,7                           | 82            | 8,54   | 39,8   | 20,9   |
|                  | 592/2022        | Плов куриный                 | 200       | 20,07            | 11,1    | 36,33                         | 325,06        | 1,7    | 187,4  | 99,4   |
|                  | 236/2022        | Компот из свежих плодов      | 200       | 0,16             | 0,16    | 27,9                          | 114           | 0,9    | 14,2   | 5,14   |
|                  | СРБ             | Хлеб пшеничный               | 60        | 4,6              | 0,5     | 29,5                          | 100           | 0      | 13,8   | 19,8   |
|                  | СРБ             | Хлеб ржаной                  | 50        | 4,00             | 0,76    | 20,00                         | 103,00        | 0,00   | 17,50  | 23,56  |
|                  |                 | Итого обед:                  | 770       | 31,0             | 20,7    | 127,1                         | 784,4         | 14,4   | 289,3  | 188,1  |
|                  |                 | Итого:                       | 1320      | 56,9             | 49,1    | 221,0                         | 1473,1        | 15,5   | 351,8  | 247,2  |

# ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК

| ИТОГО                                                                    | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                                                                          | белки, г         | жиры, г | углево-ды, г |                               |
| Итого за весь период                                                     | 239,8            | 219,3   | 848,2        | 6103,2                        |
| Среднее значение за период                                               | 24,0             | 21,9    | 84,8         | 610,3                         |
| Норма по СанПиН                                                          | 19,5             | 19,8    | 83,8         | 587,5                         |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 18,3             | 16,8    | 64,9         |                               |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

|               |         |       |
|---------------|---------|-------|
| Возраст детей | Завтрак | норма |
| 7 - 11 лет    | 541     | 500   |

# ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ОБЕД

| ИТОГО                                                                    | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                                                                          | белки, г         | жиры, г | углево-ды, г |                               |
| Итого за весь период                                                     | 343,6            | 227,3   | 1350,6       | 8319,2                        |
| Среднее значение за период                                               | 34,4             | 22,7    | 135,1        | 831,9                         |
| Норма по СанПиН                                                          | 27,0             | 27,7    | 117,3        | 822,5                         |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 17,9             | 11,8    | 70,3         |                               |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

|               |      |       |
|---------------|------|-------|
| Возраст детей | обед | норма |
| 7 - 11 лет    | 797  | 700   |

# ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО                                                                    | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                                                                          | белки, г         | жиры, г | углево-ды, г |                               |
| Итого за весь период                                                     | 583,4            | 446,6   | 2198,8       | 14422,3                       |
| Среднее значение за период                                               | 58,3             | 44,7    | 219,9        | 1442,2                        |
| Норма по СанПиН                                                          | 46,3             | 47,5    | 201,1        | 1410,0                        |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 18,1             | 13,8    | 68,1         |                               |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

|               |          |       |
|---------------|----------|-------|
| Возраст детей | комплекс | норма |
| 7 - 11 лет    | 1338     | 1200  |