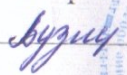
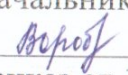


СОГЛАСОВАНО:  
Директором МАОУ «Староартинская СОШ»  
 Л.Г. Бузмакова

УТВЕРЖДЕНО:  
Начальником МАОУ «Староартинская СОШ»  
 Н.А. Воробьева  
приказ от 15.05.2025 г. № 85 -од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной  
организации, для лагеря дневного пребывания возрастная категория с 7  
лет и старше (обед)**

2025 г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд. 2-е, Пермь 1,2 части и 2018 год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003 г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

# МЕНЮ

Сезонный

Целевая категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: весна-лето

Рацион: обед

| №   | Наименование блюда              | Выход порции,<br>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         |
|     | <b>Обед</b>                     |                    |              |              |              |               |                           |              |               |             |             |              |             |             |              |
| 138 | Овощи свежие (порциями)         | 60                 | 0,42         | 0,06         | 1,14         | 6,60          | 10,8                      | 8,4          | 18,12         | 0,3         | 0,85        | 0            | 0,03        | 0,02        | 2,1          |
| 114 | Суп картофельный с крупой       | 200                | 2,22         | 2,82         | 7,84         | 65,60         | 15                        | 20           | 51            | 0,7         | 1,04        | 0            | 0,08        | 0           | 4,4          |
| 136 | Макаронные изделия отварные     | 150                | 5,55         | 4,95         | 29,55        | 184,5         | 13,75                     | 10,7         | 45,41         | 1,08        | 1           | 34,33        | 0,06        | 0,06        | 0            |
| 138 | Кнели говяжьи с рисом           | 100                | 13           | 11,7         | 7            | 187           | 24                        | 17           | 120           | 1,57        | 0,34        | 19           | 0,03        | 0           | 0,2          |
| 186 | Компот из свежих плодов и ягод  | 200                | 0,10         | 0,10         | 11,10        | 46,00         | 3,4                       | 1,7          | 2,1           | 0,46        | 0,1         | 0            | 0,02        | 0           | 3,3          |
| 118 | Хлеб крестьянский **Валетек-8** | 40                 | 3,08         | 0,38         | 19,16        | 94,4          | 0,12                      | 1,536        | 0,84          | 0           | 0           | 0            | 0,05        | 0           | 0            |
| 7   | Хлеб Дарницкий домашний         | 40                 | 2,64         | 0,44         | 16,40        | 84            | 16                        | 1,906        | 0,8           | 0           | 0           | 2            | 0,09        | 0           | 0            |
|     | <b>Итого за прием</b>           | <b>790,00</b>      | <b>27,01</b> | <b>20,45</b> | <b>92,19</b> | <b>668,10</b> | <b>83,07</b>              | <b>61,24</b> | <b>238,27</b> | <b>4,11</b> | <b>3,33</b> | <b>55,33</b> | <b>0,36</b> | <b>0,08</b> | <b>10,00</b> |

0,00

# МЕНЮ

День: второй

сезон : весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №    | Наименование блюда                 | Выход<br>порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |       |       |       |
|------|------------------------------------|--------------------|----------|---------|----------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|-------|-------|-------|
|      |                                    |                    |          |         |                |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | E,мг     | A,мкг  | B1,мг | B2,мг | C,мг  |
|      | Обед                               |                    |          |         |                |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |
| 148  | Овощи свежие (порциями)            | 60                 | 0,42     | 0,06    | 1,14           | 6,60     | 10,8                      | 8,4    | 18,12  | 0,3  | 0,85     | 0      | 0,03  | 0,02  | 2,1   |
| 95   | Борщ с капустой и картофелем       | 200                | 1,48     | 3,54    | 5,56           | 60       | 32,8                      | 20,8   | 100    | 0,96 | 2,24     | 128    | 0,04  | 0,04  | 7,304 |
| 328  | жаркое по домашнему                | 230                | 21,62    | 16,45   | 29,67          | 353,05   | 31                        | 54     | 209    | 3,36 | 0,6      | 24     | 0,18  | 0     | 15    |
| 495  | Компот из смеси сухофруктов        | 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   |
| 1/18 | Хлеб крестьянский<br>**Палетек-8** | 40                 | 3,08     | 0,38    | 19,16          | 94,40    | 26,6                      | 0,12   | 1,536  | 0,84 | 0        | 0      | 0     | 0,05  | 0     |
| 1/17 | Хлеб Дарницкий домашний            | 40                 | 2,64     | 0,44    | 16,40          | 84,00    | 27                        | 16     | 1,906  | 0,8  | 0        | 0      | 2     | 0,09  | 0     |
|      | Итого за прием                     | 770,00             | 29,84    | 20,97   | 92,03          | 682,05   | 148,30                    | 113,72 | 349,76 | 6,96 | 4,09     | 152,00 | 2,26  | 0,20  | 24,60 |

# МЕНЮ

3-й рацион

Категория: Ученики с 7 до 11 лет

сезон : весна - лето

| Наименование блюда                       | Выход, 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                                     |          |          |         |             |          |                           |       |       |      |          |       |       |       |       |
| Овощи свежие (порциями)                  | 60       | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,60     | 10,8                      | 8,4   | 18,12 | 0,3  | 0,85     | 0     | 0,03  | 0,02  | 2,1   |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200      | 2,32     | 3,32    | 9,76        | 78,2     | 12,8                      | 13,6  | 37,4  | 0,65 | 1,56     | 1,7   | 0,05  |       | 3,04  |
| Плов из отварной птицы                   | 200      | 20       | 17      | 25          | 333,04   | 35                        | 36    | 0     | 1,49 | 0        | 0     | 0     | 0     | 1,5   |
| Напиток из шиповника                     | 200      | 0,57     | 0,27    | 18,3        | 78       | 11,90                     | 3,20  | 3,20  | 0,61 | 0,80     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 80,00 |
|                                          |          |          |         |             |          |                           |       |       |      |          |       |       |       |       |
| Хлеб крестьянский **Валетек-д            | 40       | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,40    | 26,6                      | 0,12  | 1,536 | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,05  | 0     |
|                                          |          |          |         |             |          |                           |       |       |      |          |       |       |       |       |
| Хлеб Дарницкий домашний                  | 40       | 2,64     | 0,44    | 16,40       | 84,00    | 27                        | 16    | 1,906 | 0,8  | 0        | 0     | 2     | 0,09  | 0     |
|                                          |          |          |         |             |          |                           |       |       |      |          |       |       |       |       |
| Итого за прием                           | 740,00   | 29,03    | 21,47   | 89,76       | 674,24   | 124,10                    | 77,32 | 62,16 | 4,69 | 3,21     | 1,70  | 2,09  | 0,16  | 86,64 |

1,24

# МЕНЮ

Четвертый  
категории: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна-лето  
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                            |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |       |       |       |       |
| Овощи консервированная отварные | 60              | 1,7      | 2,17    | 3,03        | 38,29    | 10,86                     | 10,86  | 32,57  | 0,36 | 0,14     | 10,85 | 0,05  | 0,06  | 1,142 |
| Суп-пюре из картофеля           | 200             | 4,64     | 4,76    | 13,72       | 116,2    | 95,6                      | 29,4   | 117,48 | 0,87 | 0,18     | 30    | 0,104 | 0,09  | 6,52  |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 150             | 8,75     | 6,62    | 39,2        | 251,9    | 22,2                      | 186,6  | 280,6  | 6,28 | 0,84     | 32    | 0,28  | 0     | 0     |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100             | 9,79     | 5,5     | 4,79        | 73,57    | 24,28                     | 22,14  | 117,86 | 0,53 | 1,64     | 7,14  | 0,04  | 0,12  | 1,43  |
| Компот из ягод замороженных     | 200             | 0,2      | 0,1     | 10,7        | 44       | 7,5                       | 6,1    | 6,4    | 0,29 | 0,1      | 0     | 0,02  | 0,01  | 22    |
| Хлеб крестьянский **Валетек-8** | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6                      | 0,12   | 1,536  | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,05  | 0     |
| Хлеб Дарницкий домашний         | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27                        | 16     | 1,906  | 0,8  | 0        | 0     | 2     | 0,09  | 0     |
| Итого за прием                  | 790,00          | 30,80    | 19,97   | 107,00      | 702,36   | 214,04                    | 271,22 | 558,35 | 9,97 | 2,90     | 79,99 | 2,49  | 0,42  | 31,09 |

# МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 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                            |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |
| 138  | Овощи свежие (порциями)         | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,6      | 10,8                      | 8,4    | 18,12  | 0,3  | 0,85     | 0      | 0,03  | 0,02  | 2,1   |
| 93   | Ворст с капустой и              | 200             | 1,48     | 3,54    | 5,56        | 60       | 32,8                      | 20,8   | 100    | 0,96 | 2,24     | 128    | 0,04  | 0,04  | 7,304 |
| 177  | Картофельное пюре               | 100             | 2,7      | 4       | 5,8         | 70       | 25                        | 16     | 49     | 0,6  | 0,1      | 19,9   | 0,08  | 0,01  | 2,4   |
| 180  | Капуста тушеная                 | 100             | 2        | 3,4     | 7,6         | 69       | 55                        | 20     | 41     | 0,8  | 0,3      | 17,1   | 0,03  |       | 11,7  |
| 141  | котлеты "Пермские"              | 90              | 13,6     | 13,95   | 10,8        | 227,7    | 50                        | 23     | 170    | 2,75 | 1,4      | 47     | 0,14  | 0     | 0     |
| 495  | Компот из смеси сухофруктов     | 200             | 0,6      | 0,1     | 20,1        | 84       | 20,1                      | 14,4   | 19,2   | 0,69 | 0,4      | 0      | 0,01  | 0     | 0,2   |
| 1/18 | Хлеб крестьянский **Валетек-Р** | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6                      | 0,12   | 1,536  | 0,84 | 0        | 0      | 0     | 0,05  | 0     |
|      | Хлеб Дарницкий домашний         | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27                        | 16     | 1,906  | 0,8  | 0        | 0      | 2     | 0,09  | 0     |
| 1/17 | Итого за прием                  | 830,00          | 26,52    | 25,87   | 86,56       | 695,70   | 247,30                    | 118,72 | 400,76 | 7,74 | 5,29     | 212,00 | 2,33  | 0,21  | 23,70 |

# МЕНЮ

Адрес: шестой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 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            | Овощи свежие (порциями)           | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,6      | 10,8                      | 8,4   | 18,12  | 0,3   | 0,85     | 0     | 0,03  | 0,02  | 2,1  |
| 114            | Суп картофельный с крупой         | 200             | 2,22     | 2,82    | 7,84        | 65,6     | 15                        | 20,2  | 51,4   | 0,72  | 1,04     | 0     | 0,08  | 0     | 4,4  |
| 336            | Макаронные изделия отварные       | 150             | 5,55     | 4,95    | 29,55       | 184,5    | 13,75                     | 13,75 | 10,7   | 45,41 | 1,08     | 1     | 34,33 | 0,06  | 0,06 |
| 347            | Котлеты "Школьные"                | 100             | 15,3     | 11      | 13,3        | 213      | 50                        | 21    | 136    | 2,07  | 1,4      | 30    | 0,14  | 0     | 0    |
| 419            | Соус томатный                     | 30              | 0,28     | 0,98    | 1,38        | 15,57    | 2,1                       | 1,71  | 4,05   | 0,12  | 0,06     | 6     | 0     | 0     | 0,33 |
| 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  |
| 1/18           | Хлеб крестьянский **Валетек-8**   | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6                      | 0,12  | 1,536  | 0,84  | 0        | 0     | 0     | 0,05  | 0    |
| 1/17           | Хлеб Дарницкий домашний           | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27                        | 16    | 1,906  | 0,8   | 0        | 0     | 2     | 0,09  | 0    |
| Итого за прием |                                   | 820,00          | 29,79    | 20,64   | 106,27      | 735,67   | 161,65                    | 85,48 | 234,41 | 51,16 | 4,53     | 37,00 | 36,58 | 0,22  | 6,99 |

# МЕНЮ

101 сельской

детская категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна - лето

Рацион: обед

| 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                            |                 |          |         |             |          |                           |        |        |       |          |       |       |       |       |
| Овощи свежие (порциями)         | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,6      | 10,8                      | 8,4    | 18,12  | 0,3   | 0,85     | 0     | 0,03  | 0,02  | 2,1   |
| Рассольник "Ленинградский"      | 200             | 2,1      | 4,08    | 10,6        | 87,6     | 18,2                      | 18,2   | 43,8   | 0,7   | 1,88     | 0     | 0,1   | 0,09  | 6,6   |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 150             | 8,85     | 6,62    | 39,2        | 251,9    | 22,2                      | 186,6  | 280,6  | 6,28  | 0,84     | 32    | 0,28  | 0     | 0     |
| Птица в соусе с томатом         | 90              | 8,55     | 9,96    | 1,99        | 131,79   | 29                        | 16     | 80     | 1,36  | 0,7      | 116   | 0     | 0,04  | 1,2   |
| Соус томатный                   | 30              | 0,28     | 0,98    | 1,38        | 15,57    | 2,1                       | 1,71   | 4,05   | 0,12  | 0,06     | 6     | 0     | 0     | 0,33  |
| Компот из свежих плодов и ягод  | 200             | 0,10     | 0,1     | 11,1        | 46       | 3,4                       | 1,7    | 2,1    | 0,46  | 0,1      | 0     | 0,02  | 0     | 3,3   |
| Хлеб крестьянский **Палетек-8** | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6                      | 0,12   | 1,536  | 0,84  | 0        | 0     | 0     | 0,05  | 0     |
| Хлеб Дарницкий домашний         | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27                        | 16     | 1,906  | 0,8   | 0        | 0     | 2     | 0,09  | 0     |
| Итого за прием                  | 810             | 26,02    | 22,62   | 100,97      | 717,86   | 139,3                     | 248,73 | 432,11 | 10,86 | 4,43     | 154   | 2,43  | 0,29  | 13,53 |

# МЕНЮ

Дни: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

сезон: весна-лето

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                                     |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |       |       |       |             |
| 157  | Овощи консервированная отварные          | 60              | 1,7      | 2,17    | 3,03        | 38,29    | 10,86                     | 10,86 | 32,57  | 0,36 | 0,14     | 10,85 | 0,05  | 0,06  | 1,142       |
| 129  | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200             | 2,32     | 3,32    | 9,76        | 78,2     | 12,8                      | 13,6  | 37,4   | 0,65 | 1,56     | 1,7   | 0,05  |       | 3,04        |
| 3/9  | Рагу из мяса кур                         | 200             | 19,8     | 21,8    | 19,2        | 352      | 30                        | 44    | 223    | 3,44 | 1,1      | 26    | 0,2   | 0,12  | 11          |
| 495  | Компот из смеси сухофруктов              | 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         |
| 1/18 | Хлеб крестьянский **Валетек-8**          | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6                      | 0,12  | 1,536  | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,05  | 0           |
| 1/17 | Хлеб Дарницкий домашний                  | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27                        | 16    | 1,906  | 0,8  | 0        | 0     | 2     | 0,09  | 0           |
|      | Итого за прием                           | 740,00          | 30,14    | 28,21   | 87,65       | 730,89   | 127,36                    | 98,98 | 315,61 | 6,79 | 3,20     | 38,55 | 2,31  | 0,32  | 15,38 ##### |

# МЕНЮ

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

|     | 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 | Овощи свежие (порциями)                  | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,6      | 10,8                      | 8,4   | 18,12  | 0,3  | 0,85     | 0     | 0,03  | 0,02  | 2,1   |
| 149 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200             | 2,32     | 3,32    | 11,12       | 78,2     | 12,8                      | 13,6  | 37,4   | 0,65 | 1,56     | 1,7   | 0,05  |       | 3,04  |
| 150 | рис отварной                             | 150             | 3,77     | 5,43    | 38,85       | 219,3    | 17,25                     | 27,15 | 83,7   | 0,1  | 0,2      | 27    | 0,03  | 0,03  | 0     |
| 151 | Гуляш из отварной говядины               | 90              | 18       | 17,6    | 2,97        | 232,2    | 13,5                      | 19,8  | 145,8  | 2,48 | 0,54     | 23,4  | 0,027 | 0,05  | 0     |
| 152 | Компот из ягод замороженных              | 200             | 0,2      | 0,1     | 10,7        | 44       | 7,5                       | 6,1   | 6,4    | 0,29 | 0,1      | 0     | 0,12  | 0,01  | 22    |
| 153 | Хлеб крестьянский **Валетек-8**          | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6                      | 0,12  | 1,536  | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,05  | 0     |
| 154 | Хлеб Дарницкий домашний                  | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27                        | 16    | 1,906  | 0,8  | 0        | 0     | 2     | 0,09  | 0     |
|     | Итого за прием                           | 780,00          | 30,43    | 27,33   | 100,34      | 758,70   | 115,45                    | 91,17 | 294,86 | 5,46 | 3,25     | 52,10 | 2,26  | 0,25  | 27,14 |

# МЕНЮ

Десятилетний

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : с 7 лет до 11

Рацион: обед

| №    | Наименование блюда              | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Гайион: обед              |        |        |      |          |        |       |       |      |
|------|---------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|-------|-------|------|
|      |                                 |                 |          |         |             |          | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |       |       |      |
|      |                                 |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | E,мг     | A,мкг  | B1,мг | B2,мг | C,мг |
|      | Обед                            |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |      |
| 148  | Овощи свежие (порциями)         | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,6      | 10,8                      | 8,4    | 18,12  | 0,3  | 0,85     | 0      | 0,03  | 0,02  | 2,1  |
| 127  | Суп гороховый                   | 200             | 5,92     | 2,62    | 12,62       | 97,8     | 34,2                      | 28,4   | 72,6   | 2,1  | 0,18     | 14     | 0,2   | 0,06  | 0,4  |
| 385  | рис отварной                    | 150             | 3,77     | 5,43    | 38,85       | 219,3    | 17,25                     | 27,15  | 83,7   | 0,1  | 0,2      | 27     | 0,03  | 0,03  | 0    |
|      | котлеты биточки или шницели из  |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |      |
| 372  | птицы припущенные               | 90              | 13,6     | 13,95   | 10,8        | 227,7    | 48,6                      | 24,29  | 182,86 | 1,81 | 0,09     | 72,86  | 0,07  | 0,05  | 0,86 |
|      | Компот из плодов или ягод       |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |      |
| 494  | сушеных                         | 200             | 0,3      | 0,01    | 17,5        | 72       | 16,4                      | 4,3    | 10,7   | 0,9  | 0,1      | 0      | 0     | 0     | 0,1  |
| 1/18 | Хлеб крестьянский **Валетек-8** | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6                      | 0,12   | 1,536  | 0,84 | 0        | 0      | 0     | 0,05  | 0    |
| 1/17 | Хлеб Дарницкий домашний         | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27                        | 16     | 1,906  | 0,8  | 0        | 0      | 2     | 0,09  | 0    |
|      | Итого за прием                  | 780,00          | 29,73    | 22,89   | 116,47      | 801,80   | 180,85                    | 108,66 | 371,42 | 6,85 | 1,42     | 113,86 | 2,33  | 0,30  | 3,46 |

# МЕНЮ

Апрель одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Сезон: весна-лето

| №    | 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        |
|      | <b>Обед</b>                        |                 |              |              |               |               |                           |              |               |              |             |              |              |             |              |
| 148  | Овощи свежие (порциями)            | 60              | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6           | 10,8                      | 8,4          | 18,12         | 0,3          | 0,85        | 0            | 0,03         | 0,02        | 2,1          |
| 131  | Суп-пюре из картофеля              | 200             | 4,64         | 4,76         | 13,72         | 116,2         | 13,4                      | 20,4         | 48,8          | 0,7          | 1,88        | 0            | 0            | 0           | 5,68         |
| 236  | Макаронные изделия отварные        | 150             | 5,55         | 4,95         | 29,55         | 184,5         | 13,75                     | 13,75        | 10,7          | 45,41        | 1,075       | 1            | 34,33        | 0,06        | 0,06         |
| 298  | Рыба тушеная в сметанном соусе     | 100             | 11           | 9,62         | 4             | 146,66        | 46                        | 30,67        | 151,3         | 0,66         | 1,3         | 28,67        | 0,066        | 0           | 2,2          |
| 301  | Соки овощные фруктовые и ягодные   | 200             | 1            | 0,2          | 20,2          | 86            | 14                        | 8            | 14            | 2,8          | 0,2         | 0            | 0,01         | 0           | 4            |
| 1/18 | Хлеб крестьянский<br>**Валетек-8** | 40              | 3,08         | 0,38         | 19,16         | 94,4          | 26,6                      | 0,12         | 1,536         | 0,84         | 0           | 0            | 0            | 0,05        | 0            |
| 1/17 | Хлеб Дарницкий домашний            | 40              | 2,64         | 0,44         | 16,4          | 84            | 27                        | 16           | 1,906         | 0,8          | 0           | 0            | 2            | 0,09        | 0            |
|      | <b>Итого за прием</b>              | <b>790,00</b>   | <b>28,33</b> | <b>20,41</b> | <b>104,17</b> | <b>718,36</b> | <b>151,55</b>             | <b>97,34</b> | <b>246,36</b> | <b>51,51</b> | <b>5,31</b> | <b>29,67</b> | <b>36,44</b> | <b>0,22</b> | <b>14,04</b> |

# МЕНЮ

двенадцатый

категория: Учащиеся с 7 лет до 11

сезон: весна-лето

| Наименование блюда                     | Выход<br>порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы,<br>г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины    |               |             |             |              |
|----------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                                        |                    |              |              |                |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | Е,мг        | А,мкг         | В1,мг       | В2,мг       | С,мг         |
| <b>Обед</b>                            |                    |              |              |                |               |                           |               |               |             |             |               |             |             |              |
| 157 Овощи консервированная<br>отварные | 60                 | 1,7          | 2,17         | 3,03           | 38,29         | 10,86                     | 10,86         | 32,57         | 0,36        | 0,14        | 10,85         | 0,05        | 0,06        | 1,142        |
| 112 Суп -пюре гороховый с гренками     | 200                | 5,28         | 1,76         | 14,48          | 94,4          | 22,96                     | 30,4          | 141,36        | 1,816       | 1,16        | 5,68          | 0,112       | 0,072       | 8,4          |
| 117 Картофельное пюре                  | 150                | 5,4          | 8            | 11,6           | 140           | 50                        | 32            | 98            | 0,83        | 0,15        | 30            | 0,12        | 0,01        | 3,6          |
| 167 Птица в соусе с томатом            | 100                | 9,5          | 11,07        | 2,21           | 153,79        | 29                        | 16            | 80            | 1,36        | 0,7         | 116           | 0           | 0,04        | 1,2          |
| 119 Соус томатный                      | 30                 | 0,28         | 0,98         | 1,38           | 15,57         | 2,1                       | 1,71          | 4,05          | 0,12        | 0,06        | 6             | 0           | 0           | 0,33         |
| 195 Компот из смеси сухофруктов        | 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          |
| 111 Хлеб пшеничный "Валетек"           | 40                 | 3,08         | 0,38         | 19,16          | 94,4          | 26,6                      | 0,12          | 1,536         | 0,84        | 0           | 0             | 0           | 0,048       | 0            |
| 117 Хлеб ржаной                        | 40                 | 2,64         | 0,44         | 16,4           | 84            | 27                        | 16            | 1,906         | 0,8         | 0           | 0             | 2           | 0,093       | 0            |
| <b>Итого за день</b>                   | <b>820,00</b>      | <b>28,48</b> | <b>24,90</b> | <b>88,36</b>   | <b>704,45</b> | <b>188,62</b>             | <b>121,49</b> | <b>378,62</b> | <b>6,83</b> | <b>2,61</b> | <b>168,53</b> | <b>2,29</b> | <b>0,32</b> | <b>14,87</b> |

# МЕНЮ

тринадцатый

стная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: весна-лето

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               |                                                       |                 |          |         |             |          |                           |        |        |       |          |       |       |       |       |  |
| 48                 | Овощи свежие (порциями)                               | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,6      | 10,8                      | 8,4    | 18,12  | 0,3   | 0,85     | 0     | 0,03  | 0,02  | 2,1   |  |
| 98                 | Свекольник                                            | 200             | 1,86     | 3,78    | 8,26        | 74,6     | 29,4                      | 22,6   | 49     | 1,16  | 1,9      | 0     | 0     | 0     | 6,32  |  |
| 4                  | Каша молочная ассорти (рис, греча со сливочным мясом) | 200             | 5,1      | 5,88    | 24,68       | 172      | 22,2                      | 186,6  | 280,6  | 6,28  | 0,84     | 32    | 0,28  | 0,00  | 0,00  |  |
| 60                 | Котлета "Богатырская"                                 | 100             | 17,7     | 12,73   | 17,08       | 254      | 411                       | 17,1   | 131    | 1,8   | 0        | 6,3   | 0     | 0     | 0,9   |  |
| 504                | напиток с витаминами                                  | 200             | 0        | 0       | 19          | 80       | 0                         | 0      | 0,13   | 0,01  | 2,34     | 0,12  | 0,3   | 0,34  | 20    |  |
| 8                  | Хлеб крестьянский **Валетек-8**                       | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6                      | 0,12   | 1,536  | 0,84  | 0        | 0     | 0     | 0,05  | 0     |  |
| 7                  | Хлеб Дарницкий домашний                               | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27                        | 16     | 1,906  | 0,8   | 0        | 0     | 2     | 0,09  | 0     |  |
|                    | Итого за прием                                        | 840,00          | 30,80    | 23,27   | 105,72      | 765,60   | 527,00                    | 250,82 | 482,29 | 11,19 | 5,93     | 38,42 | 2,61  | 0,50  | 29,32 |  |

# МЕНЮ

тыринадцатый

лая категория: Учащиеся с 7 лет до 11

сезон: весна-лето

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  |
|-----------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Обед                              |                 |          |         |             |          |        |       |        |      |      |       |       |       |       |
| Овощи консервированная отварные   | 60              | 1,7      | 2,17    | 3,03        | 38,29    | 10,86  | 10,86 | 32,57  | 0,36 | 0,14 | 10,85 | 0,05  | 0,06  | 1,142 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200             | 1,2      | 3,6     | 3,04        | 49,4     | 39,6   | 12,8  | 28,6   | 0,51 | 1,86 | 0     | 0     | 0     | 6,8   |
| Плов из говядины                  | 200             | 16,32    | 18,24   | 34,64       | 368      | 19,2   | 42,4  | 214,4  | 2,1  | 0,64 | 30,4  | 0,1   | 0,1   | 0,88  |
| 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   |
| Хлеб крестьянский **Валетек-8**   | 40              | 3,08     | 0,38    | 19,16       | 94,4     | 26,6   | 0,12  | 1,536  | 0,84 | 0    | 0     | 0     | 0,048 | 0     |
| Хлеб Дарницкий домашний           | 40              | 2,64     | 0,44    | 16,4        | 84       | 27     | 16    | 1,906  | 0,8  | 0    | 0     | 2     | 0,093 | 0     |
| Итого за прием                    | 740,00          | 25,24    | 24,84   | 93,77       | 706,09   | 139,66 | 86,48 | 289,71 | 5,51 | 2,74 | 41,25 | 2,15  | 0,30  | 8,92  |