

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАОУ «Средняя школа № 1»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Беликов

М.П.

**Типовое 20-ти дневное диетическое меню для организации питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа  
 возрастной группы 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет**

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|  |  |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый  | 15                  | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6      | 0,01          | 0,11  | 43,2   | 0,08 | 132                       | 75     | 5,25   | 0,15  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый   | 50                  | 4,86                 | 3,21  | 1,07   | 52,47     | 0,01          | 0,18  | 1,4    | 1,32 | 21,9                      | 23,69  | 5,63   | 0,1   |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/10 | 210                 | 8,52                 | 7,90  | 34,48  | 243,93    | 0,24          | 2,8   | 33,3   | 0,63 | 148,42                    | 237,8  | 27,60  | 1,75  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)   | 200                 | 0,26                 | 0,03  | 1,88   | 10,3      |               | 2,9   | 0,5    | 0,01 | 7,75                      | 9,78   | 5,24   | 0,86  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |       |        | 0,56 | 11,6                      | 60     | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 515                 | 19,76                | 16,05 | 53,29  | 440,50    | 0,33          | 5,99  | 78,4   | 2,60 | 321,67                    | 406,27 | 62,52  | 4,42  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь  | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84  | 41,99  | 0,67 | 22,14                     | 35,95  | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84 | 49,49  | 0,97 | 46,14                     | 52,45  | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 67/М/ССЖ                                 | Винегрет овощной   | 60                  | 0,91                 | 3,11  | 4,89   | 51,54     | 0,04          | 6,1   | 164,27 | 1,41 | 13,79                     | 27,04  | 12,48  | 0,5   |
| 98/М/ССЖ                                 | Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15         | 225                 | 6,80                 | 4,64  | 9,17   | 106,14    | 0,09          | 17,54 | 170,22 | 1,58 | 31,71                     | 82,80  | 36,47  | 0,94  |
| 268/М/СД                                 | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/20                | 110                 | 14,30                | 8,18  | 9,32   | 168,52    | 0,48          | 3,58  | 3,47   | 0,62 | 20,13                     | 159,80 | 23,63  | 2,53  |
| 171/М/ССЖ                                | Каша гречневая рассыпчатая   | 150                 | 6,97                 | 5,44  | 31,47  | 202,45    | 0,24          |       | 23,6   | 0,49 | 12,94                     | 165,55 | 110,07 | 3,7   |
| 349/М/СД                                 | Компот из сухофруктов (сироп стевии)                                 | 200                 | 0,37                 | 0,02  | 11,63  | 49,41     |               | 0,34  | 0,51   | 0,17 | 18,87                     | 13,09  | 5,1    | 1,02  |
|  | Хлеб ржаной  | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |       |        | 0,35 | 9                         | 46     | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 795                 | 31,80                | 21,89 | 88,88  | 683,06    | 0,9           | 27,56 | 362,07 | 4,62 | 106,44                    | 494,28 | 197,75 | 10,14 |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4   |        |      | 240                       | 180    | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4  | 7,5    | 0,3  | 264                       | 196,5  | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 830               | 60,26                | 44,86 | 187,83 | 1418,08   | 1,44          | 65,79 | 497,46 | 8,49 | 738,25                    | 1149,5 | 336,96 | 21,91 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: вторник  
 Неделя: 1

| №<br>реп.                                | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Мg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 219/М/СД                                 | Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50                            | 200                 | 31,7                 | 11,3  | 24,6   | 333,4     | 0,1           | 8,2    | 44,9    | 1,6   | 253,9                     | 384,8   | 66,4   | 1,5   |
| 378/М/СД                                 | Чай с молоком (сироп стевии)   | 200                 | 1,88                 | 0,86  | 4,36   | 33,12     | 0,02          | 0,83   | 6,1     |       | 72,15                     | 58,64   | 12,24  | 0,88  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |         | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 440                 | 36,19                | 12,60 | 44,83  | 445,73    | 0,23          | 9,01   | 50,98   | 2,17  | 337,69                    | 503,4   | 97,48  | 3,96  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5     | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь  | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99   | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49   | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 32/К/ССЖ                                 | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени                           | 60                  | 1                    | 5,08  | 2,2    | 59,53     | 0,03          | 28,1   | 97,34   | 2,51  | 30,48                     | 24,01   | 13,79  | 0,62  |
| 96/М/ССЖ                                 | Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10 | 210                 | 5,46                 | 4,08  | 13,69  | 113,78    | 0,22          | 14,09  | 182,40  | 1,05  | 16,92                     | 91,08   | 25,77  | 1,32  |
| 261/М/СД                                 | Печень, тушенная в соусе   | 90                  | 14,99                | 6,98  | 5,76   | 147,07    | 0,25          | 27,4   | 6573    | 1,68  | 29,09                     | 269,09  | 17,73  | 5,62  |
| 147/М/ССЖ                                | Картофель запеченный по-деревенски                                     | 150                 | 4,5                  | 1,9   | 36,68  | 182,24    | 0,27          | 45     | 6,75    | 0,67  | 24,34                     | 130,9   | 51,86  | 2,04  |
| 348/М/СД                                 | Компот из кураги (сироп стевии)  | 200                 | 0,78                 | 0,05  | 10,85  | 47,6      | 0,02          | 0,6    | 87,45   | 0,83  | 24                        | 21,9    | 15,75  | 0,48  |
|  | Хлеб ржаной  | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |        |         | 0,35  | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 760                 | 29,18                | 18,59 | 91,58  | 655,22    | 0,84          | 115,19 | 6946,94 | 7,09  | 133,83                    | 582,98  | 134,9  | 11,53 |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5     | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |         |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5     | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 720               | 74,07                | 38,11 | 182,07 | 1395,47   | 1,28          | 156,44 | 7054,91 | 10,53 | 781,66                    | 1335,33 | 309,07 | 22,84 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 229/М/СД                                 | Рыба, тушеная в томате с овощами  | 110                 | 17,32                | 10,37 | 2,65   | 173,24    | 0,18          | 3,69   | 444,6  | 3,55  | 27,04                     | 183,11  | 35,07  | 0,78  |
| 125/М/ССЖ                                | Картофель отварной  | 150                 | 3,04                 | 4,23  | 24,52  | 148,55    | 0,18          | 30     | 27     | 0,2   | 16,2                      | 88,5    | 34,53  | 1,36  |
| 376/М/СД                                 | Чай с шиповником (сироп стевии)   | 200                 | 0,3                  | 0,06  | 1,52   | 10,04     |               | 30,1   | 25,01  | 0,11  | 6,75                      | 8,75    | 4,91   | 0,91  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |        | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 500                 | 23,30                | 15,14 | 44,55  | 411,03    | 0,43          | 63,79  | 496,61 | 4,42  | 61,59                     | 340,36  | 93,31  | 4,61  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь   | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 43/И                                     | Салат из овощей с кукурузой   | 60                  | 0,85                 | 2,19  | 2,8    | 34,5      | 0,02          | 15,82  | 20,74  | 1,02  | 17,1                      | 18,42   | 9,44   | 0,36  |
| 82/М/ССЖ                                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15 | 225                 | 6,91                 | 5,57  | 8,43   | 112,10    | 0,07          | 16,64  | 170,08 | 2,05  | 38,23                     | 83,21   | 38,92  | 1,20  |
| 260/М/ССЖ                                | Гуляш из говядины   | 90                  | 14,86                | 9,18  | 3,26   | 155,08    | 0,52          | 4,38   |        | 0,95  | 13,27                     | 160,03  | 23,88  | 2,32  |
| 302/И                                    | Каша перловая с овощами   | 150                 | 5,36                 | 2,62  | 35,84  | 189,73    | 0,09          | 21     | 49,74  | 1,73  | 30,38                     | 131,75  | 30,2   | 1,4   |
| 342/М/СД                                 | Компот из черной смородины (сироп стевии)                                   | 200                 | 0,2                  | 0,08  | 1,47   | 8,8       | 0,01          | 40     | 3,4    | 0,14  | 7,2                       | 6,6     | 6,2    | 0,26  |
|  | Хлеб ржаной   | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |        |        | 0,35  | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 775                 | 30,63                | 20,14 | 74,20  | 605,21    | 0,76          | 97,84  | 243,96 | 6,24  | 115,18                    | 446,01  | 118,64 | 6,99  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1795                | 62,63                | 42,20 | 164,41 | 1310,76   | 1,4           | 193,87 | 797,56 | 11,93 | 486,91                    | 1035,32 | 288,64 | 18,95 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е    | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый   | 15               | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6      | 0,01          | 0,11   | 43,2   | 0,08 | 132                       | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый  | 50               | 4,86                 | 3,21  | 1,07   | 52,47     | 0,01          | 0,18   | 1,4    | 1,32 | 21,9                      | 23,69   | 5,63   | 0,1   |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы с ягодами (сироп стевии)               | 210              | 8,98                 | 6,86  | 41,2   | 263,47    | 0,26          | 2,8    | 34,83  | 0,3  | 139,31                    | 212,31  | 57,17  | 1,54  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)  | 200              | 0,26                 | 0,03  | 1,88   | 10,3      |               | 2,9    | 0,5    | 0,01 | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 0,86  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 40               | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |        | 0,56 | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 515              | 20,22                | 15,01 | 60,01  | 460,04    | 0,35          | 5,99   | 79,93  | 2,27 | 312,56                    | 380,78  | 92,09  | 4,21  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь   | 20               | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67 | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170              | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97 | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |         |        |       |
| 24/М/ССЖ                                 | Салат из свежих помидоров и огурцов   | 60               | 0,61                 | 3,09  | 2,31   | 40,29     | 0,03          | 10,25  | 40,77  | 1,56 | 11,38                     | 19,07   | 10,07  | 0,44  |
| 88/М/ССЖ                                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10 | 220              | 5,40                 | 5,98  | 8,06   | 108,19    | 0,19          | 25,59  | 188,48 | 1,48 | 38,76                     | 80,74   | 23,10  | 1,17  |
| 293/М/ССЖ                                | Бедро куриное запеченное  | 90               | 19,8                 | 9,8   |        | 162,99    | 0,09          |        | 15,4   | 0,44 | 9,54                      | 179,47  | 19,84  | 0,79  |
| 142/М/СД                                 | Картофель и овощи, тушеные в соусе  | 150              | 3                    | 3,24  | 22,68  | 132,5     | 0,17          | 27,29  | 148,48 | 1,07 | 24,56                     | 88,5    | 34,54  | 1,3   |
| 388/М/СД                                 | Напиток из шиповника (сироп стевии)   | 200              | 0,54                 | 0,22  | 9,33   | 51,84     | 0,01          | 160    | 130,72 | 0,61 | 9,6                       | 2,72    | 2,72   | 0,48  |
|  | Хлеб ржаной   | 60               | 2,94                 | 0,6   | 26,88  | 126       | 0,05          |        |        | 0,42 | 10,8                      | 55,2    | 12     | 1,74  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 780              | 32,29                | 22,93 | 69,26  | 621,81    | 0,54          | 223,13 | 523,85 | 5,58 | 104,64                    | 425,7   | 102,27 | 5,92  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |      | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350              | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3  | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1815             | 61,21                | 44,86 | 174,93 | 1376,37   | 1,1           | 261,36 | 660,77 | 9,12 | 727,34                    | 1055,43 | 271,05 | 17,48 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: пятница  
 Неделя: 1

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А       | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10      | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                     |                      |       |        |           |               |       |         |      |                           |         |        |       |
| 289/М/ССЖ                                | Рагу из овощей с курицей                         | 250                 | 22,72                | 12,25 | 18,03  | 269,62    | 0,22          | 39,55 | 299,24  | 1,55 | 46,59                     | 256,91  | 54,31  | 2,05  |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)                   | 200                 | 3,64                 | 1,94  | 6,28   | 58,01     | 0,04          | 1,16  | 9,02    | 0,01 | 111,92                    | 106,3   | 29,46  | 0,97  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 60                  | 3,36                 | 0,66  | 29,64  | 118,8     | 0,1           |       |         | 0,84 | 17,4                      | 90      | 28,2   | 2,34  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 510                 | 29,72                | 14,85 | 53,95  | 446,43    | 0,36          | 40,71 | 308,26  | 2,4  | 175,91                    | 453,21  | 111,97 | 5,36  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |       |         |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5     | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь                          | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84  | 41,99   | 0,67 | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84 | 49,49   | 0,97 | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                     |                      |       |        |           |               |       |         |      |                           |         |        |       |
| 64/И                                     | Салат из морской капусты и моркови с яйцом       | 60                  | 1,18                 | 5,72  | 3,8    | 71,76     | 0,03          | 1,89  | 540,68  | 1,66 | 19,69                     | 31,34   | 56,68  | 4,53  |
| 104/М/ССЖ                                | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 | 220                 | 7,03                 | 4,8   | 14,45  | 129,36    | 0,28          | 18,19 | 162,4   | 1,02 | 17,78                     | 107,5   | 29,38  | 1,6   |
| 259/М/ССЖ                                | Жаркое по-домашнему (говядина)                   | 240                 | 21,87                | 13,48 | 31,83  | 336,76    | 0,86          | 41,67 | 285,4   | 2,07 | 38                        | 300,19  | 72,08  | 4,48  |
| 342/М/СД                                 | Морс из брусники (сироп стевии)                  | 200                 | 0,14                 | 0,1   | 3,24   | 15,6      |               | 3     | 1,6     | 0,2  | 5                         | 3,2     | 1,4    | 0,08  |
|  | Хлеб ржаной                                      | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |       |         | 0,35 | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 770                 | 32,67                | 24,60 | 75,72  | 658,48    | 1,22          | 64,75 | 990,08  | 5,3  | 89,47                     | 488,23  | 169,54 | 12,14 |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |       |         |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5     | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4   |         |      | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4  | 7,5     | 0,3  | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 800               | 71,09                | 46,37 | 175,33 | 1399,43   | 1,79          | 137,7 | 1355,33 | 8,97 | 575,52                    | 1190,39 | 358,2  | 24,85 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р       | Мg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый   | 15               | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6      | 0,01          | 0,11  | 43,2   | 0,08 | 132                       | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый  | 50               | 4,86                 | 3,21  | 1,07   | 52,47     | 0,01          | 0,18  | 1,4    | 1,32 | 21,9                      | 23,69   | 5,63   | 0,1   |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/10  | 210              | 8,52                 | 7,9   | 34,48  | 243,93    | 0,24          | 2,8   | 33,3   | 0,63 | 148,42                    | 237,8   | 27,6   | 1,75  |
| 377/М/СД                                 | Чай ягодный (сироп стевии)  | 200              | 0,31                 | 0,1   | 4,5    | 21,22     |               | 2,35  | 1,7    | 0,15 | 8,7                       | 10,64   | 5,45   | 0,88  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 40               | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |       |        | 0,56 | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 515              | 19,81                | 16,12 | 55,91  | 451,42    | 0,33          | 5,44  | 79,6   | 2,74 | 322,62                    | 407,13  | 62,73  | 4,44  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь   | 20               | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84  | 41,99  | 0,67 | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170              | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84 | 49,49  | 0,97 | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 89/К/ССЖ                                 | Салат картофельный с кальмаром  | 60               | 2,97                 | 4,39  | 6,15   | 76,31     | 0,07          | 7,72  | 106,5  | 2,08 | 13,19                     | 55,24   | 21,82  | 0,55  |
| 102/М/ССЖ                                | Суп картофельный с бобовыми (горохом) с филе куриным отварным, 200/15 | 215              | 9,9                  | 3,86  | 15,51  | 136,55    | 0,2           | 9,6   | 163,50 | 1,61 | 26,48                     | 106,46  | 46,47  | 1,92  |
| 278/М/СД                                 | Тефтели из говядины с гречкой с соусом сметанно-томатным, 90/20       | 110              | 14,55                | 8,38  | 5,01   | 153,68    | 0,51          | 3,64  | 3,57   | 0,55 | 18,09                     | 163,90  | 30,90  | 2,45  |
| 171/М/ССЖ                                | Каша гречневая рассыпчатая  | 150              | 6,97                 | 5,44  | 31,47  | 202,45    | 0,24          |       | 23,6   | 0,49 | 12,94                     | 165,55  | 110,07 | 3,7   |
| 348/М/СД                                 | Компот из кураги (сироп стевии)                                       | 200              | 0,78                 | 0,05  | 10,85  | 47,6      | 0,02          | 0,6   | 87,45  | 0,83 | 24                        | 21,9    | 15,75  | 0,48  |
|  | Хлеб ржаной   | 50               | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |       |        | 0,35 | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 785              | 39,21                | 23,40 | 91,39  | 735,03    | 1,16          | 21,84 | 384,62 | 5,91 | 104,5                     | 575,05  | 237,01 | 10,79 |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4   |        |      | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350              | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4  | 7,5    | 0,3  | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1 820            | 67,72                | 46,44 | 192,96 | 1480,97   | 1,7           | 59,52 | 521,21 | 9,92 | 737,26                    | 1231,13 | 376,43 | 22,58 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** вторник  
**Неделя:** 2

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 223/М/СД                                 | Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/50 | 200              | 29,5                 | 12,3  | 26,1   | 339,5     | 0,2           | 8,2    | 44,5   | 2,1   | 239,8                     | 366,7   | 65,4   | 1,5   |
| 378/М/СД                                 | Чай с молоком (сироп стевии)                                 | 200              | 1,88                 | 0,86  | 4,36   | 33,12     | 0,02          | 0,83   | 6,1    |       | 72,15                     | 58,64   | 12,24  | 0,88  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40               | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |        | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 440              | 34,04                | 13,61 | 46,29  | 451,77    | 0,24          | 8,98   | 50,6   | 2,61  | 323,51                    | 485,32  | 96,39  | 3,95  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь                                      | 20               | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170              | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 27/М/ССЖ                                 | Салат из свежих помидоров и перца сладкого                   | 60               | 0,67                 | 4,09  | 2,28   | 49,64     | 0,03          | 39,1   | 106,19 | 2,18  | 14,26                     | 13,73   | 9,51   | 0,47  |
| 106/М/ССЖ                                | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20             | 220              | 6,12                 | 6,65  | 14,74  | 143,6     | 0,15          | 18,14  | 168,4  | 2,64  | 19,24                     | 98,9    | 29,68  | 1,02  |
| 289/М/ССЖ                                | Рагу из овощей с курицей                                     | 240              | 21,91                | 11,92 | 17,45  | 261,15    | 0,21          | 38,05  | 298,53 | 1,55  | 45,01                     | 248,03  | 52,58  | 1,98  |
| 388/М/СД                                 | Напиток витаминный (сироп стевии)                            | 200              | 0,46                 | 0,15  | 9,57   | 45,2      | 0,02          | 80,18  | 65,84  | 0,34  | 11,2                      | 11,68   | 4,72   | 0,48  |
|  | Хлеб ржаной  | 60               | 2,94                 | 0,6   | 26,88  | 126       | 0,05          |        |        | 0,42  | 10,8                      | 55,2    | 12     | 1,74  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 780              | 32,10                | 23,41 | 70,92  | 625,59    | 0,46          | 175,47 | 638,96 | 7,13  | 100,51                    | 427,54  | 108,49 | 5,69  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350              | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 740            | 74,84                | 43,94 | 162,87 | 1371,88   | 0,91          | 216,69 | 746,55 | 11,01 | 734,16                    | 1161,81 | 281,57 | 16,99 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А       | Е     | Ca                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                  |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 271/К/СДД                                | Суфле из печени с соусом сметанным, 90/30                      | 120              | 15,70                | 8,90  | 15,30  | 204,98    | 0,28          | 29,30  | 5999,89 | 2,97  | 35,05                     | 279,17  | 38,71  | 5,42  |
| 171/М/ССЖ                                | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 150              | 6,97                 | 5,44  | 31,47  | 202,45    | 0,24          |        | 23,6    | 0,49  | 12,94                     | 165,55  | 110,07 | 3,7   |
| 376/И/СД                                 | Чай с шиповником (сироп стевии)                                | 200              | 0,3                  | 0,06  | 1,52   | 10,04     |               | 30,1   | 25,01   | 0,11  | 6,75                      | 8,75    | 4,91   | 0,91  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40               | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |         | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 510              | 25,61                | 14,88 | 64,15  | 496,67    | 0,59          | 59,4   | 6048,5  | 4,13  | 66,34                     | 513,47  | 172,49 | 11,59 |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5     | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь  | 20               | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99   | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170              | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49   | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                  |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 32/К/ССЖ                                 | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени                   | 60               | 1                    | 5,08  | 2,2    | 59,53     | 0,03          | 28,1   | 97,34   | 2,51  | 30,48                     | 24,01   | 13,79  | 0,62  |
| 101/М/ССЖ                                | Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной отварной, 200/10 | 210              | 5,97                 | 6,29  | 16,46  | 146,60    | 0,24          | 13,89  | 182,04  | 1,90  | 15,18                     | 99,69   | 29,62  | 1,42  |
| 232/М/СД                                 | Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30                       | 120              | 19,8                 | 5,7   | 9,1    | 167,7     | 0,2           | 3,7    | 311,3   | 2,2   | 61,4                      | 324,9   | 82,0   | 1,5   |
| 125/М/ССЖ                                | Картофель отварной   | 150              | 3,04                 | 4,23  | 24,52  | 148,55    | 0,18          | 30     | 27      | 0,2   | 16,2                      | 88,5    | 34,53  | 1,36  |
| 349/М/СД                                 | Компот из сухофруктов (сироп стевии)                           | 200              | 0,37                 | 0,02  | 11,63  | 49,41     |               | 0,34   | 0,51    | 0,17  | 18,87                     | 13,09   | 5,1    | 1,02  |
|  | Хлеб ржаной  | 50               | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |        |         | 0,35  | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 790              | 32,60                | 21,85 | 86,35  | 676,75    | 0,68          | 76,05  | 618,19  | 7,34  | 151,1                     | 596,19  | 175,08 | 7,41  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5     | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |         |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350              | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5     | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 820            | 66,91                | 43,65 | 196,16 | 1467,94   | 1,48          | 167,69 | 6723,68 | 12,74 | 527,58                    | 1358,61 | 424,26 | 26,35 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый   | 15                  | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6      | 0,01          | 0,11  | 43,2   | 0,08 | 132                       | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый  | 50                  | 4,86                 | 3,21  | 1,07   | 52,47     | 0,01          | 0,18  | 1,4    | 1,32 | 21,9                      | 23,69   | 5,63   | 0,1   |
| 173/М/СД                                 | Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10                                   | 210                 | 9,18                 | 6,8   | 34,36  | 236,06    | 0,25          | 2,87  | 34,74  | 0,53 | 140,57                    | 237,96  | 109,51 | 3,32  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)  | 200                 | 0,26                 | 0,03  | 1,88   | 10,3      |               | 2,9   | 0,5    | 0,01 | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 0,86  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |       |        | 0,56 | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 515                 | 20,42                | 14,95 | 53,17  | 432,63    | 0,34          | 6,06  | 79,84  | 2,5  | 313,82                    | 406,43  | 144,43 | 5,99  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь   | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84  | 41,99  | 0,67 | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84 | 49,49  | 0,97 | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 53/М/ССЖ                                 | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 60                  | 1                    | 3,11  | 4,94   | 51,97     | 0,03          | 5,9   | 8,65   | 1,41 | 17,89                     | 25,44   | 11,23  | 0,8   |
| 82/М/ССЖ                                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15 | 225                 | 6,91                 | 5,57  | 8,43   | 112,10    | 0,07          | 16,64 | 170,08 | 2,05 | 38,23                     | 83,21   | 38,92  | 1,20  |
| 266/М/СД                                 | Бифштекс рубленый (говядина) с соусом сметанно-томатным, 90/20              | 110                 | 20,59                | 11,45 | 2,45   | 195,21    | 0,72          | 4,73  | 3,47   | 0,52 | 22,55                     | 216,08  | 29,48  | 3,09  |
| 303/И                                    | Каша перловая с овощами   | 150                 | 5,36                 | 2,62  | 35,84  | 189,73    | 0,09          | 21    | 49,74  | 1,73 | 30,38                     | 131,75  | 30,2   | 1,4   |
| 342/М/СД                                 | Компот из вишни (сироп стевии)  | 200                 | 0,16                 | 0,04  | 3,72   | 16,8      | 0,01          | 3     |        | 0,06 | 7,4                       | 6       | 5,2    | 0,1   |
|  | Хлеб ржаной   | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |       |        | 0,35 | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 795                 | 36,47                | 23,29 | 77,78  | 670,81    | 0,97          | 51,27 | 231,94 | 6,12 | 125,45                    | 508,48  | 125,03 | 8,04  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4   |        |      | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4  | 7,5    | 0,3  | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1 830               | 65,59                | 45,16 | 176,61 | 1397,96   | 1,52          | 89,57 | 368,77 | 9,89 | 749,41                    | 1163,86 | 346,15 | 21,38 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** пятница  
**Неделя:** 2

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 256/М/СД                                 | Мясо тушеное (говядина)  | 110                 | 17,12                | 11,15 | 2,85   | 181,46    | 0,61          | 15,71  | 185,17 | 1,73  | 20,32                     | 184,46  | 33,65  | 2,93  |
| 147/М/ССЖ                                | Картофель запеченный по-деревенски                                 | 150                 | 4,5                  | 1,9   | 36,68  | 182,24    | 0,27          | 45     | 6,75   | 0,67  | 24,34                     | 130,9   | 51,86  | 2,04  |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)                                     | 200                 | 3,64                 | 1,94  | 6,28   | 58,01     | 0,04          | 1,16   | 9,02   | 0,01  | 111,92                    | 106,3   | 29,46  | 0,97  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |        | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 500                 | 27,90                | 15,47 | 61,67  | 500,91    | 0,99          | 61,87  | 200,94 | 2,97  | 168,18                    | 481,66  | 133,77 | 7,5   |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь  | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 49/М/ССЖ                                 | Салат витаминный /2 вариант/                                       | 60                  | 1,26                 | 3,11  | 3,46   | 47,01     | 0,04          | 20,6   | 169,9  | 1,43  | 25,08                     | 27,99   | 12,4   | 0,42  |
| 102/М/ССЖ                                | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с отварной говядиной, 200/10 | 210                 | 6,01                 | 7,27  | 17,40  | 160,51    | 0,27          | 9,89   | 181,20 | 2,39  | 38,70                     | 147,02  | 35,08  | 1,99  |
| 289/М/ССЖ                                | Рагу из овощей с курицей   | 240                 | 21,91                | 11,92 | 17,45  | 261,15    | 0,21          | 38,05  | 298,53 | 1,55  | 45,01                     | 248,03  | 52,58  | 1,98  |
| 342/М/СД                                 | Морс из брусники (сироп стевии)                                    | 200                 | 0,14                 | 0,1   | 3,24   | 15,6      |               | 3      | 1,6    | 0,2   | 5                         | 3,2     | 1,4    | 0,08  |
|  | Хлеб ржаной  | 60                  | 2,94                 | 0,6   | 26,88  | 126       | 0,05          |        |        | 0,42  | 10,8                      | 55,2    | 12     | 1,74  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 770                 | 32,26                | 23,00 | 68,43  | 610,27    | 0,57          | 71,54  | 651,23 | 5,99  | 124,59                    | 481,44  | 113,46 | 6,21  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 790               | 68,86                | 45,39 | 175,76 | 1405,7    | 1,77          | 165,65 | 909,16 | 10,23 | 602,91                    | 1212,05 | 323,92 | 21,06 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** понедельник  
**Неделя:** 3

| №<br>реп.                                | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый   | 15                  | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6      | 0,01          | 0,11  | 43,2   | 0,08 | 132                       | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый  | 50                  | 4,86                 | 3,21  | 1,07   | 52,47     | 0,01          | 0,18  | 1,4    | 1,32 | 21,9                      | 23,69   | 5,63   | 0,1   |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами                             | 210                 | 8,98                 | 6,86  | 41,2   | 263,47    | 0,26          | 2,8   | 34,83  | 0,3  | 139,31                    | 212,31  | 57,17  | 1,54  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)  | 200                 | 0,26                 | 0,03  | 1,88   | 10,3      |               | 2,9   | 0,5    | 0,01 | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 0,86  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |       |        | 0,56 | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 515                 | 20,22                | 15,01 | 60,01  | 460,04    | 0,35          | 5,99  | 79,93  | 2,27 | 312,56                    | 380,78  | 92,09  | 4,21  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь   | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84  | 41,99  | 0,67 | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84 | 49,49  | 0,97 | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 89/К/ССЖ                                 | Салат картофельный с кальмаром  | 60                  | 2,97                 | 4,39  | 6,15   | 76,31     | 0,07          | 7,72  | 106,5  | 2,08 | 13,19                     | 55,24   | 21,82  | 0,55  |
| 82/М/ССЖ                                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15 | 225                 | 6,91                 | 5,57  | 8,43   | 112,10    | 0,07          | 16,64 | 170,08 | 2,05 | 38,23                     | 83,21   | 38,92  | 1,20  |
| 380/М/СД                                 | Фрикадельки мясные (говядина) с соусом сметанно-томатным, 90/20             | 110                 | 15,02                | 8,58  | 9,47   | 175,51    | 0,51          | 3,37  | 3,47   | 0,60 | 20,26                     | 169,22  | 25,76  | 2,60  |
| 171/М/ССЖ                                | Каша гречневая рассыпчатая  | 150                 | 6,97                 | 5,44  | 31,47  | 202,45    | 0,24          |       | 23,6   | 0,49 | 12,94                     | 165,55  | 110,07 | 3,7   |
| 349/М/СД                                 | Компот из сухофруктов (сироп стевии)  | 200                 | 0,37                 | 0,02  | 11,63  | 49,41     |               | 0,34  | 0,51   | 0,17 | 18,87                     | 13,09   | 5,1    | 1,02  |
|  | Хлеб ржаной   | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |       |        | 0,35 | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 795                 | 34,69                | 24,50 | 89,55  | 720,78    | 0,94          | 28,07 | 304,16 | 5,74 | 112,49                    | 532,31  | 211,67 | 10,52 |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4   |        |      | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4  | 7,5    | 0,3  | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1 830               | 63,61                | 46,43 | 195,22 | 1475,34   | 1,5           | 66,3  | 441,08 | 9,28 | 735,19                    | 1162,04 | 380,45 | 22,08 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** вторник  
**Неделя:** 3

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 219/М/СД                                 | Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50                | 200                 | 31,7                 | 11,3  | 24,6   | 333,4     | 0,1           | 8,2   | 44,9   | 1,6  | 253,9                     | 384,8   | 66,4   | 1,5   |
| 378/М/СД                                 | Чай с молоком (сироп стевии)                               | 200                 | 1,88                 | 0,86  | 4,36   | 33,12     | 0,02          | 0,83  | 6,1    |      | 72,15                     | 58,64   | 12,24  | 0,88  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |       |        | 0,56 | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 440                 | 36,19                | 12,60 | 44,83  | 445,73    | 0,23          | 9,01  | 50,98  | 2,17 | 337,69                    | 503,4   | 97,48  | 3,96  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь                                    | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84  | 41,99  | 0,67 | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84 | 49,49  | 0,97 | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 69/И                                     | Винегрет с морской капустой                                | 60                  | 0,78                 | 4,29  | 4,9    | 61,67     | 0,03          | 5,19  | 141,36 | 1,5  | 16,96                     | 28,46   | 30,47  | 2,34  |
| 99/М/ССЖ                                 | Суп из овощей со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10  | 220                 | 5,24                 | 5,99  | 9,23   | 112,28    | 0,20          | 17,79 | 188,24 | 1,47 | 31,96                     | 82,23   | 22,55  | 1,17  |
| 293/М/ССЖ                                | Бедро куриное запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/20 | 110                 | 20,18                | 10,43 | 1,33   | 175,62    | 0,10          | 0,63  | 18,87  | 0,47 | 16,09                     | 188,50  | 22,55  | 0,88  |
| 125/М/ССЖ                                | Картофель отварной   | 150                 | 3,04                 | 4,23  | 24,52  | 148,55    | 0,18          | 30    | 27     | 0,2  | 16,2                      | 88,5    | 34,53  | 1,36  |
| 342/М/СД                                 | Компот из свежих яблок (сироп стевии)                      | 200                 | 0,16                 | 0,16  | 5,52   | 25,2      | 0,01          | 4     | 2      | 0,08 | 6,4                       | 4,4     | 3,6    | 0,88  |
|  | Хлеб ржаной  | 60                  | 2,94                 | 0,6   | 26,88  | 126       | 0,05          |       |        | 0,42 | 10,8                      | 55,2    | 12     | 1,74  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 800                 | 32,34                | 25,70 | 72,38  | 649,32    | 0,57          | 57,61 | 377,47 | 4,14 | 98,41                     | 447,29  | 125,7  | 8,37  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4   |        |      | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4  | 7,5    | 0,3  | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 760               | 77,23                | 45,22 | 162,87 | 1389,57   | 1,01          | 98,86 | 485,44 | 7,58 | 746,24                    | 1199,64 | 299,87 | 19,68 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** среда  
**Неделя:** 3

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 289/М/ССЖ                                | Рагу из овощей с курицей                      | 250                 | 22,72                | 12,25 | 18,03  | 269,62    | 0,22          | 39,55  | 299,24 | 1,55  | 46,59                     | 256,91  | 54,31  | 2,05  |
| 376/И/СД                                 | Чай с шиповником (сироп стевии)               | 200                 | 0,3                  | 0,06  | 1,52   | 10,04     |               | 30,1   | 25,01  | 0,11  | 6,75                      | 8,75    | 4,91   | 0,91  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60                  | 3,36                 | 0,66  | 29,64  | 118,8     | 0,1           |        |        | 0,84  | 17,4                      | 90      | 28,2   | 2,34  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 510                 | 26,38                | 12,97 | 49,19  | 398,46    | 0,32          | 69,65  | 324,25 | 2,5   | 70,74                     | 355,66  | 87,42  | 5,3   |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь                       | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 24/М/ССЖ                                 | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 60                  | 0,61                 | 3,09  | 2,31   | 40,29     | 0,03          | 10,25  | 40,77  | 1,56  | 11,38                     | 19,07   | 10,07  | 0,44  |
| 101/М/ССЖ                                | Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной | 210                 | 5,97                 | 6,29  | 16,46  | 146,60    | 0,24          | 13,89  | 182,04 | 1,90  | 15,18                     | 99,69   | 29,62  | 1,42  |
| 229/М/СД                                 | Рыба, тушеная в томате с овощами, (горбуша)   | 90                  | 15,8                 | 9,9   | 2,21   | 161,22    | 0,17          | 3,23   | 362,5  | 3,43  | 23,57                     | 165,68  | 31,15  | 0,69  |
| 147/М/ССЖ                                | Картофель запеченный по-деревенски            | 150                 | 4,5                  | 1,9   | 36,68  | 182,24    | 0,27          | 45     | 6,75   | 0,67  | 24,34                     | 130,9   | 51,86  | 2,04  |
| 342/М/СД                                 | Компот из черной смородины (сироп стевии)     | 200                 | 0,2                  | 0,08  | 1,47   | 8,8       | 0,01          | 40     | 3,4    | 0,14  | 7,2                       | 6,6     | 6,2    | 0,26  |
|  | Хлеб ржаной                                   | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |        |        | 0,35  | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 760                 | 29,53                | 21,76 | 81,53  | 644,15    | 0,77          | 112,37 | 595,46 | 8,05  | 90,67                     | 467,94  | 138,9  | 6,3   |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1 790               | 64,61                | 41,65 | 176,38 | 1337,13   | 1,3           | 214,26 | 976,7  | 11,82 | 471,55                    | 1072,55 | 303,01 | 18,95 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: четверг  
 Неделя: 3

| №<br>реп.                                | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Мg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый  | 15                  | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6      | 0,01          | 0,11   | 43,2    | 0,08  | 132                       | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый   | 50                  | 4,86                 | 3,21  | 1,07   | 52,47     | 0,01          | 0,18   | 1,4     | 1,32  | 21,9                      | 23,69   | 5,63   | 0,1   |
| 172/М                                    | Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10  | 210                 | 9,18                 | 6,8   | 34,36  | 236,06    | 0,25          | 2,87   | 34,74   | 0,53  | 140,57                    | 237,96  | 109,51 | 3,32  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)   | 200                 | 0,26                 | 0,03  | 1,88   | 10,3      |               | 2,9    | 0,5     | 0,01  | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 0,86  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |         | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 515                 | 20,42                | 14,95 | 53,17  | 432,63    | 0,34          | 6,06   | 79,84   | 2,5   | 313,82                    | 406,43  | 144,43 | 5,99  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5     | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь  | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99   | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49   | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 23/М/ССЖ                                 | Салат из свежих помидоров  | 60                  | 0,65                 | 3,11  | 2,56   | 42,18     | 0,03          | 12,9   | 63,84   | 1,67  | 13,19                     | 18,51   | 11,08  | 0,53  |
| 88/М/ССЖ                                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15 | 225                 | 6,96                 | 4,63  | 8,00   | 102,05    | 0,08          | 25,34  | 170,46  | 1,59  | 38,51                     | 81,31   | 37,02  | 0,94  |
| 278/М/СД                                 | Тефтели из говядины с гречкой  | 90                  | 15,77                | 8,53  | 3,68   | 154,49    | 0,55          | 3,25   | 0,1     | 0,52  | 12,34                     | 170,87  | 30,19  | 2,6   |
| 142/М/ССЖ                                | Рагу из овощей   | 150                 | 2,97                 | 5,42  | 17,56  | 131,94    | 0,13          | 37,85  | 703,39  | 2,51  | 43,13                     | 83,67   | 39,81  | 1,32  |
| 388/М/СД                                 | Напиток из шиповника (сироп стевии)  | 200                 | 0,54                 | 0,22  | 9,33   | 51,84     | 0,01          | 160    | 130,72  | 0,61  | 9,6                       | 2,72    | 2,72   | 0,48  |
|  | Хлеб ржаной  | 60                  | 2,94                 | 0,6   | 26,88  | 126       | 0,05          |        |         | 0,42  | 10,8                      | 55,2    | 12     | 1,74  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 785                 | 29,83                | 22,51 | 68,01  | 608,5     | 0,85          | 239,34 | 1068,51 | 7,32  | 127,57                    | 412,28  | 132,82 | 7,61  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5     | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |         |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5     | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 820               | 58,95                | 44,38 | 166,84 | 1335,65   | 1,4           | 277,64 | 1205,34 | 11,09 | 751,53                    | 1067,66 | 353,94 | 20,95 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 3

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 274/И                                    | Соус болоньезе   | 110              | 15,94                | 10,57 | 2,5    | 169,26    | 0,56          | 6,16  | 140    | 1,45 | 16,23                     | 167,35  | 26,28  | 2,5   |
| 303/И                                    | Каша перловая с овощами  | 150              | 5,36                 | 2,62  | 35,84  | 189,73    | 0,09          | 21    | 49,74  | 1,73 | 30,38                     | 131,75  | 30,2   | 1,4   |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)   | 200              | 3,64                 | 1,94  | 6,28   | 58,01     | 0,04          | 1,16  | 9,02   | 0,01 | 111,92                    | 106,3   | 29,46  | 0,97  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40               | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |       |        | 0,56 | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 500              | 27,58                | 15,61 | 60,48  | 496,2     | 0,76          | 28,32 | 198,76 | 3,75 | 170,13                    | 465,4   | 104,74 | 6,43  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь  | 20               | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84  | 41,99  | 0,67 | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170              | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84 | 49,49  | 0,97 | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 20/М/ССЖ                                 | Салат из свежих огурцов  | 60               | 0,51                 | 4,06  | 1,94   | 46,37     | 0,02          | 5,7   | 4,8    | 1,83 | 12,05                     | 19,93   | 8,05   | 0,32  |
| 96/М/ССЖ                                 | Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10 | 210              | 5,46                 | 4,08  | 13,69  | 113,78    | 0,22          | 14,09 | 182,40 | 1,05 | 16,92                     | 91,08   | 25,77  | 1,32  |
| 293/М/ССЖ                                | Бедро куриное запеченное с соусом сметанным, 90/30                     | 120              | 20,3                 | 10,8  | 2,7    | 185,4     | 0,1           | 3,2   | 315,4  | 1,0  | 19,0                      | 197,9   | 28,7   | 1,1   |
| 171/М/ССЖ                                | Каша гречневая рассыпчатая   | 150              | 6,97                 | 5,44  | 31,47  | 202,45    | 0,24          |       | 23,6   | 0,49 | 12,94                     | 165,55  | 110,07 | 3,7   |
| 342/М/СД                                 | Морс из брусники (сироп стевии)  | 200              | 0,14                 | 0,1   | 3,24   | 15,6      |               | 3     | 1,6    | 0,2  | 5                         | 3,2     | 1,4    | 0,08  |
|  | Хлеб ржаной  | 50               | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |       |        | 0,35 | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 790              | 35,83                | 25,02 | 75,39  | 668,62    | 0,64          | 25,94 | 527,8  | 4,91 | 74,92                     | 523,64  | 183,95 | 7,93  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4   |        |      | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350              | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4  | 7,5    | 0,3  | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 810            | 72,11                | 47,55 | 181,53 | 1459,34   | 1,61          | 86,5  | 783,55 | 9,93 | 555,19                    | 1237,99 | 365,38 | 21,71 |

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 4

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый   | 15               | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6      | 0,01          | 0,11   | 43,2   | 0,08  | 132                       | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый  | 50               | 4,86                 | 3,21  | 1,07   | 52,47     | 0,01          | 0,18   | 1,4    | 1,32  | 21,9                      | 23,69   | 5,63   | 0,1   |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/10 | 210              | 8,52                 | 7,9   | 34,48  | 243,93    | 0,24          | 2,8    | 33,3   | 0,63  | 148,42                    | 237,8   | 27,6   | 1,75  |
| 377/М/СД                                 | Чай ягодный (сироп стевии)  | 200              | 0,31                 | 0,1   | 4,5    | 21,22     |               | 2,35   | 1,7    | 0,15  | 8,7                       | 10,64   | 5,45   | 0,88  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 40               | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |        | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 515              | 19,81                | 16,12 | 55,91  | 451,42    | 0,33          | 5,44   | 79,6   | 2,74  | 322,62                    | 407,13  | 62,73  | 4,44  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь   | 20               | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170              | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 27/М/ССЖ                                 | Салат из свежих помидоров и перца сладкого                            | 60               | 0,67                 | 4,09  | 2,28   | 49,64     | 0,03          | 39,1   | 106,19 | 2,18  | 14,26                     | 13,73   | 9,51   | 0,47  |
| 99/М/ССЖ                                 | Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15          | 225              | 6,80                 | 4,64  | 9,17   | 106,14    | 0,09          | 17,54  | 170,22 | 1,58  | 31,71                     | 82,80   | 36,47  | 0,94  |
| 251/М/ССЖ                                | Поджарка из говядины  | 90               | 20,07                | 11,46 | 4,2    | 200,94    | 0,7           | 10,18  |        | 1,06  | 21,38                     | 215,31  | 32,99  | 3,25  |
| 147/М/ССЖ                                | Картофель запеченный по-деревенски                                    | 150              | 4,5                  | 1,9   | 36,68  | 182,24    | 0,27          | 45     | 6,75   | 0,67  | 24,34                     | 130,9   | 51,86  | 2,04  |
| 348/М/СД                                 | Компот из кураги (сироп стевии)                                       | 200              | 0,78                 | 0,05  | 10,85  | 47,6      | 0,02          | 0,6    | 87,45  | 0,83  | 24                        | 21,9    | 15,75  | 0,48  |
|  | Хлеб ржаной   | 50               | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |        |        | 0,35  | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 775              | 35,27                | 22,64 | 85,58  | 691,56    | 1,16          | 112,42 | 370,61 | 6,67  | 124,69                    | 510,64  | 156,58 | 8,63  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350              | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1 810            | 63,78                | 45,68 | 187,15 | 1437,5    | 1,7           | 150,1  | 507,2  | 10,68 | 757,45                    | 1166,72 | 296    | 20,42 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** вторник  
**Неделя:** 4

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |         |        |       |
| 219/М/СД                                 | Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50       | 200                 | 31,7                 | 11,3  | 24,6   | 333,4     | 0,1           | 8,2    | 44,9   | 1,6  | 253,9                     | 384,8   | 66,4   | 1,5   |
| 378/М/СД                                 | Чай с молоком (сироп стевии)                      | 200                 | 1,88                 | 0,86  | 4,36   | 33,12     | 0,02          | 0,83   | 6,1    |      | 72,15                     | 58,64   | 12,24  | 0,88  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |        | 0,56 | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 440                 | 36,19                | 12,60 | 44,83  | 445,73    | 0,23          | 9,01   | 50,98  | 2,17 | 337,69                    | 503,4   | 97,48  | 3,96  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь                           | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67 | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97 | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |         |        |       |
| 70/И                                     | Винегрет с кальмаром                              | 60                  | 4,62                 | 3,57  | 4,5    | 69,03     | 0,07          | 5,28   | 143,26 | 1,88 | 20,96                     | 76,86   | 29,87  | 0,66  |
| 102/М/ССЖ                                | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной | 210                 | 6,01                 | 7,27  | 17,40  | 160,51    | 0,27          | 9,89   | 181,20 | 2,39 | 38,70                     | 147,02  | 35,08  | 1,99  |
| 289/М/ССЖ                                | Рагу из овощей с курицей                          | 240                 | 21,91                | 11,92 | 17,45  | 261,15    | 0,21          | 38,05  | 298,53 | 1,55 | 45,01                     | 248,03  | 52,58  | 1,98  |
| 388/М/СД                                 | Напиток витаминный (сироп стевии)                 | 200                 | 0,46                 | 0,15  | 9,57   | 45,2      | 0,02          | 80,18  | 65,84  | 0,34 | 11,2                      | 11,68   | 4,72   | 0,48  |
|  | Хлеб ржаной                                       | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |        |        | 0,35 | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 760                 | 35,45                | 23,41 | 71,32  | 640,89    | 0,62          | 133,4  | 688,83 | 6,51 | 124,87                    | 529,59  | 132,25 | 6,56  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |      | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3  | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1 720               | 80,34                | 42,93 | 161,81 | 1381,14   | 1,06          | 174,65 | 796,8  | 9,95 | 772,7                     | 1281,94 | 306,42 | 17,87 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 4

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 293/М/ССЖ                                | Бедро куриное запеченное                         | 110              | 25,02                | 12,12 |        | 203,59    | 0,11          |        | 19,46  | 0,44  | 11,86                     | 226,74  | 25,06  | 0,99  |
| 142/М/ССЖ                                | Картофель и овощи, тушеные в соусе               | 150              | 3                    | 3,24  | 22,68  | 132,5     | 0,17          | 27,29  | 148,48 | 1,07  | 24,56                     | 88,5    | 34,54  | 1,3   |
| 376/И/СД                                 | Чай с шиповником (сироп стевии)                  | 200              | 0,3                  | 0,06  | 1,52   | 10,04     |               | 30,1   | 25,01  | 0,11  | 6,75                      | 8,75    | 4,91   | 0,91  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50               | 3,3                  | 0,6   | 19,82  | 99        | 0,09          |        |        | 0,7   | 14,5                      | 75      | 23,5   | 1,95  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 510              | 31,62                | 16,02 | 44,02  | 445,13    | 0,37          | 57,39  | 192,95 | 2,32  | 57,67                     | 398,99  | 88,01  | 5,15  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь                          | 20               | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170              | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 24/М/ССЖ                                 | Салат из свежих помидоров и огурцов              | 60               | 0,61                 | 3,09  | 2,31   | 40,29     | 0,03          | 10,25  | 40,77  | 1,56  | 11,38                     | 19,07   | 10,07  | 0,44  |
| 104/М/ССЖ                                | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 | 220              | 7,03                 | 4,8   | 14,45  | 129,36    | 0,28          | 18,19  | 162,4  | 1,02  | 17,78                     | 107,5   | 29,38  | 1,6   |
| 229/М/СД                                 | Рыба, тушеная в томате с овощами, (горбуша)      | 90               | 15,8                 | 9,9   | 2,21   | 161,22    | 0,17          | 3,23   | 362,5  | 3,43  | 23,57                     | 165,68  | 31,15  | 0,69  |
| 125/М/ССЖ                                | Картофель отварной                               | 150              | 3,04                 | 4,23  | 24,52  | 148,55    | 0,18          | 30     | 27     | 0,2   | 16,2                      | 88,5    | 34,53  | 1,36  |
| 349/М/СД                                 | Компот из сухофруктов (сироп стевии)             | 200              | 0,37                 | 0,02  | 11,63  | 49,41     |               | 0,34   | 0,51   | 0,17  | 18,87                     | 13,09   | 5,1    | 1,02  |
|  | Хлеб ржаной                                      | 50               | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |        |        | 0,35  | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 770              | 29,30                | 22,54 | 77,52  | 633,83    | 0,71          | 62,01  | 593,18 | 6,73  | 96,8                      | 439,84  | 120,23 | 6,56  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350              | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 800            | 69,62                | 45,48 | 167,20 | 1373,48   | 1,29          | 151,64 | 843,12 | 10,32 | 464,61                    | 1087,78 | 284,93 | 19,06 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** четверг  
**Неделя:** 4

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |   |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Ca                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый   | 15                  | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6      | 0,01          | 0,11   | 43,2   | 0,08  | 132                       | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый  | 50                  | 4,86                 | 3,21  | 1,07   | 52,47     | 0,01          | 0,18   | 1,4    | 1,32  | 21,9                      | 23,69   | 5,63   | 0,1   |
| 173/М/СД                                 | Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10                               | 210                 | 9,18                 | 6,8   | 34,36  | 236,06    | 0,25          | 2,87   | 34,74  | 0,53  | 140,57                    | 237,96  | 109,51 | 3,32  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)  | 200                 | 0,26                 | 0,03  | 1,88   | 10,3      |               | 2,9    | 0,5    | 0,01  | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 0,86  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный  | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |        |        | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 515                 | 20,42                | 14,95 | 53,17  | 432,63    | 0,34          | 6,06   | 79,84  | 2,5   | 313,82                    | 406,43  | 144,43 | 5,99  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь   | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84   | 41,99  | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |   | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84  | 49,49  | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 32/К/ССЖ                                 | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени                            | 60                  | 1                    | 5,08  | 2,2    | 59,53     | 0,03          | 28,1   | 97,34  | 2,51  | 30,48                     | 24,01   | 13,79  | 0,62  |
| 84/М/ССЖ                                 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10 | 220                 | 7,06                 | 6,08  | 13,23  | 137,26    | 0,22          | 12,64  | 187,74 | 1,57  | 46,00                     | 122,73  | 33,80  | 1,94  |
| 293/М/ССЖ                                | Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 90/30                       | 120                 | 20,3                 | 10,8  | 2,7    | 185,4     | 0,1           | 3,2    | 315,4  | 1,0   | 19,0                      | 197,9   | 28,7   | 1,1   |
| 303/И                                    | Каша перловая с овощами   | 150                 | 5,36                 | 2,62  | 35,84  | 189,73    | 0,09          | 21     | 49,74  | 1,73  | 30,38                     | 131,75  | 30,2   | 1,4   |
| 342/М/СД                                 | Компот из вишни (сироп стевии)  | 200                 | 0,16                 | 0,04  | 3,72   | 16,8      | 0,01          | 3      |        | 0,06  | 7,4                       | 6       | 5,2    | 0,1   |
|  | Хлеб ржаной   | 50                  | 2,45                 | 0,5   | 22,4   | 105       | 0,05          |        |        | 0,35  | 9                         | 46      | 10     | 1,45  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   | 800                 | 36,33                | 25,16 | 80,04  | 693,74    | 0,51          | 67,89  | 650,22 | 7,21  | 142,27                    | 528,37  | 121,65 | 6,57  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |   |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко  | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15     | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир   | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |   | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4   | 7,5    | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |   | 1 835               | 65,45                | 47,03 | 178,87 | 1420,89   | 1,06          | 106,19 | 787,05 | 10,98 | 766,23                    | 1183,75 | 342,77 | 19,91 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** пятница  
**Неделя:** 4

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|  |  |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 256/М/СД                                 | Мясо тушеное (говядина)                          | 110                 | 17,12                | 11,15 | 2,85   | 181,46    | 0,61          | 15,71 | 185,17 | 1,73  | 20,32                     | 184,46  | 33,65  | 2,93  |
| 125/М/ССЖ                                | Картофель отварной                               | 150                 | 3,04                 | 4,23  | 24,52  | 148,55    | 0,18          | 30    | 27     | 0,2   | 16,2                      | 88,5    | 34,53  | 1,36  |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)                   | 200                 | 3,64                 | 1,94  | 6,28   | 58,01     | 0,04          | 1,16  | 9,02   | 0,01  | 111,92                    | 106,3   | 29,46  | 0,97  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40                  | 2,64                 | 0,48  | 15,86  | 79,2      | 0,07          |       |        | 0,56  | 11,6                      | 60      | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 500                 | 26,44                | 17,80 | 49,51  | 467,22    | 0,9           | 46,87 | 221,19 | 2,5   | 160,04                    | 439,26  | 116,44 | 6,82  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Орехово-фруктовая смесь                          | 20                  | 1,5                  | 3,72  | 8,26   | 73,52     | 0,03          | 0,84  | 41,99  | 0,67  | 22,14                     | 35,95   | 21,69  | 0,55  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |  | 170                 | 2,10                 | 4,32  | 22,96  | 144,02    | 0,08          | 15,84 | 49,49  | 0,97  | 46,14                     | 52,45   | 35,19  | 3,85  |
| <b>Обед</b>                              |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 49/М/ССЖ                                 | Салат витаминный /2 вариант/                     | 60                  | 1,26                 | 3,11  | 3,46   | 47,01     | 0,04          | 20,6  | 169,9  | 1,43  | 25,08                     | 27,99   | 12,4   | 0,42  |
| 106/М/ССЖ                                | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 | 220                 | 6,12                 | 6,65  | 14,74  | 143,6     | 0,15          | 18,14 | 168,4  | 2,64  | 19,24                     | 98,9    | 29,68  | 1,02  |
| 289/М/ССЖ                                | Рагу из овощей с говядиной                       | 240                 | 23,2                 | 14,44 | 19,19  | 299,86    | 0,84          | 41,75 | 283,75 | 2,01  | 49,35                     | 285,44  | 61,55  | 4,22  |
| 342/М/СД                                 | Морс из брусники (сироп стевии)                  | 200                 | 0,14                 | 0,1   | 3,24   | 15,6      |               | 3     | 1,6    | 0,2   | 5                         | 3,2     | 1,4    | 0,08  |
|  | Хлеб ржаной                                      | 60                  | 2,94                 | 0,6   | 26,88  | 126       | 0,05          |       |        | 0,42  | 10,8                      | 55,2    | 12     | 1,74  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  | 780                 | 33,66                | 24,90 | 67,51  | 632,07    | 1,08          | 83,49 | 623,65 | 6,7   | 109,47                    | 470,73  | 117,03 | 7,48  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |  |                     |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко   | 150                 | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|  | Кефир  | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0,08          | 1,4   |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |  | 350                 | 6,60                 | 2,60  | 22,70  | 150,5     | 0,13          | 16,4  | 7,5    | 0,3   | 264                       | 196,5   | 41,5   | 3,5   |
| <b>Итого за день</b>                     |  | 1 800               | 68,80                | 49,62 | 162,68 | 1393,81   | 2,19          | 162,6 | 901,83 | 10,47 | 579,65                    | 1158,94 | 310,16 | 21,65 |