



**Примерное меню для учащихся  
ГКОУ СО «Серовская школа № 2»  
С 1 по 4 классы  
(осень - зима)**

г. Серов

На основании Устава  
и листа записи ЕГРЮЛ от 17.01.2020 г.  
ГКОУ СО «Серовская школа № 2»  
переименовано в  
ГБОУ СО «Серовская школа № 2»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	
<b>завтрак</b>															
пром.	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	<b>100</b>	0,6	0,2	3,3	18,2	0,04	0,02	0,2	0,2	12,5	38,5	0	11	
пром.	Сыр твердый	<b>16-15</b>	3,7	4,8	0	59,4	0,005	0,06	0,06	6,2	160	0	87,04	0	
340 (I)	Омлет натуральный	<b>105/5</b>	11,3	14,3	2	180,4	0,06	0,4	0,2	7,9	86,3	48,5	176,2	2,2	
945 (IV)	Чай с молоком	<b>200</b>	4,4	4,8	22,07	143,9	0,04	0,2	0,2	4,5	185,8	24,5	143,1	0,8	
пром.	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	19,5	65,4	0,8	
пром.	Кисломолочный продукт	<b>200</b>	5,8	5	7,8	106	5,4	18,8	8	4,8	24	7	22,6	1,2	
<b>Итого</b>			<b>28,20</b>	<b>29,5</b>	<b>47,77</b>	<b>568,8</b>	<b>5,6</b>	<b>19,51</b>	<b>9,46</b>	<b>23,60</b>	<b>479,7</b>	<b>138</b>	<b>494,34</b>	<b>16</b>	
<b>обед</b>															
43 (I)	Салат из свежей белокочанной капусты	<b>100</b>	1,6	4,9	10,2	90,07	0,05	0,04	0,01	0,3	41,1	14,04	30,3	0,9	
139 (I)	Суп картофельный с горохом со сметаной	<b>250/5</b>	6,4	3,2	23,2	140,5	0,3	0,3	1,2	6,3	32,5	34,6	86,8	2,1	
332 (I)	Макароны отварные	<b>100</b>	3,9	3,3	25,3	139,4	0,08	0,04	0,7	2,9	13,8	16,4	40,1	0,8	
451 (I)	Котлета из говядины	<b>75</b>	12,8	12,2	7,4	187,2	0,09	0,2	2,6	5,8	43,7	30,8	208,7	2,5	
639 (I)	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	1,04	0	33,1	129,2	0,02	0,04	0,6	0,7	33,6	30,4	21,8	2,4	
пром.	Аскорбиновая кислота пищевая	<b>0,05</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
пром.	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,5	0,5	11,7	56,4	0,01	0,04	0,4	0,03	19,2	10,8	13,2	2,6	
пром.	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	39	130,8	1,7	
пром.	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	23,5	74,9	1,3	
<b>Итого</b>			<b>30.24</b>	<b>25.3</b>	<b>155.4</b>	<b>956.4</b>	<b>0.73</b>	<b>1.23</b>	<b>7.51</b>	<b>16.03</b>	<b>224.3</b>	<b>199.54</b>	<b>606,6</b>	<b>14.3</b>	
<b>Всего</b>			<b>58.44</b>	<b>54.8</b>	<b>203.17</b>	<b>1525.2</b>	<b>6,33</b>	<b>20.74</b>	<b>16,9</b>	<b>39.63</b>	<b>704</b>	<b>337,54</b>	<b>1100,94</b>	<b>30.3</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
1 (II)	Морковь с изюмом	<b>100</b>	1,5	0,12	28,79	117,06	0,04	0,05	0,7	0,64	37,02	27,4	39,6	0,9
366 (I)	Запеканка из творога с молоком сгущенным	<b>150/30</b>	27,4	20,5	32,4	434,7	0,2	0,74	0,8	5,014	327,6	47,8	390,8	1,02
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	26,2	169,7	1,01
пром.	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	19,5	65,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>37,4</b>	<b>30,6</b>	<b>112,4</b>	<b>874,7</b>	<b>0,36</b>	<b>0,98</b>	<b>2,7</b>	<b>9,51</b>	<b>536,5</b>	<b>120,9</b>	<b>665,5</b>	<b>3,73</b>
<b>обед</b>														
33 (III)	Салат из свеклы вареной	<b>100</b>	1,6	5,9	10,3	99,5	0,01	0,03	0,2	0,009	35,1	40,8	40,7	1,3
124 (I)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	<b>250/5</b>	2,09	4,9	10,7	93,4	0,2	0,3	0,8	4,9	44,09	22,9	48,4	1,09
371 (1)	Рыба (филе) припущенная (горбуша с маслом)	<b>50/5</b>	26	12,7	1,7	216,7	0,07	0,2	2,7	4,2	64,5	54,8	0,9	3,6
694 (IV)	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,5	3,5	17,6	106,3	0,1	0,06	0,8	3,4	33,3	64,6	22,9	0,9
пром.	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,6	0	33,6	82	0,4	0,8	1,2	0,6	0	0	0	0
78 (II)	Ватрушка «Лакомка»	<b>100</b>	10,6	9,8	32,2	253,2	0,2	0,2	1,6	6,15	115,06	48,6	203,1	1,6
пром.	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,8	0,6	25,2	115,2	0,4	0,8	1,2	0,6	9,6	50,4	33,6	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	39	130,8	1,7
пром.	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	23,5	74,9	1,3
<b>Итого</b>			<b>53,09</b>	<b>38,9</b>	<b>175,8</b>	<b>1179,3</b>	<b>1,56</b>	<b>2,96</b>	<b>10,5</b>	<b>19,8</b>	<b>342,05</b>	<b>344,6</b>	<b>555,3</b>	<b>12,19</b>
<b>Всего</b>			<b>90,5</b>	<b>69,2</b>	<b>288,2</b>	<b>2054</b>	<b>1,92</b>	<b>3,94</b>	<b>13,2</b>	<b>29,3</b>	<b>878,55</b>	<b>465,5</b>	<b>1220,8</b>	<b>15,92</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
пром	Кукуруза консервированная	<b>50</b>	1,8	0	4,05	22,5	0,01	0,02	0,5	0,01	2,5	0	25	0,2
311 (I)	Каша молочная с маслом (пшеничная)	<b>200/10</b>	8,01	12,6	36,5	281,9	0,3	0,1	0,7	11,4	140,1	55,8	187,01	3,02
684 (I)	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,4	0	15,1	58,28	0,001	0,02	0,16	0,001	10,2	16,5	8,8	1,65
пром	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	19,5	65,4	0,8
пром	Кисломолочный продукт	<b>200</b>	5,8	5	7,8	106	5,4	18,8	8	4,8	24	7	22,6	4,8
пром	Кондитерские изделия	<b>36</b>	1,2	10,9	16,02	150,3	0,014	0,01	0,12	0	2,9	11,9	0,7	0,25
<b>Итого</b>			<b>19,61</b>	<b>28,9</b>	<b>92,07</b>	<b>679,9</b>	<b>5,8</b>	<b>18,9</b>	<b>10,3</b>	<b>16,2</b>	<b>190,8</b>	<b>110,7</b>	<b>286,91</b>	<b>9,8</b>
<b>обед</b>														
7 (II)	Салат «Здоровье» <small>(капуста свежая, огурец свежий, масло растит.)</small>	<b>100</b>	1,2	10,02	8,9	128,8	0,04	0,03	1,2	10,02	32,08	30	8,9	0,7
131 (I)	Рассольник «Домашний» со сметаной	<b>250/5</b>	2,8	4,9	17,9	122,9	0,2	0,3	1,1	5	32,03	62,7	27,4	1,7
458 (I)	Рулет мясной с луком с яйцом	<b>120/5</b>	19,4	16,9	7,7	255,4	0,09	0,3	2,6	5,2	35,03	43,3	237,8	3,3
694 (IV)	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,5	3,5	17,6	106,3	0,1	0,06	0,8	3,4	33,3	64,6	22,9	0,9
638 (I)	Компот из кураги и изюма	<b>200</b>	0,8	0,09	31,6	124,4	0,01	0,01	0,05	0,3	21,2	5,7	22,7	0,5
пром	Аскорбиновая кислота пищевая	<b>0,05</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
пром	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,08	0,2	9,7	51,6	0,05	0,03	0,24	0,06	40,8	27,6	15,6	0,4
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	39	130,8	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	23,5	74,9	1,3
<b>Итого</b>			<b>35,68</b>	<b>36,81</b>	<b>137,9</b>	<b>1002,4</b>	<b>0,67</b>	<b>1</b>	<b>7,95</b>	<b>23,98</b>	<b>234,84</b>	<b>296,4</b>	<b>541</b>	<b>10,5</b>

<b>Всего</b>	<b>55,3</b>	<b>65,71</b>	<b>229,97</b>	<b>1682,3</b>	<b>6,47</b>	<b>19,9</b>	<b>18,2</b>	<b>40,18</b>	<b>425,64</b>	<b>407,1</b>	<b>827,91</b>	<b>20,3</b>
--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
пром	Сыр твердый	<b>20</b>	4,7	6	0	74,2	0,006	0,07	0,08	7,8	208	0	108,8	0
33 (III)	Салат из свеклы вареной	<b>50</b>	1,06	4,9	4,9	66,5	0,009	0,02	0,09	0,004	21,5	20,3	19,4	0,7
48 (II)	Кнели из говядины	<b>75</b>	12,7	10,5	3,2	153,9	0,05	0,1	1,86	2,67	15,6	19,9	140,7	1,95
508 (I)	Греча отварная	<b>100</b>	9,07	6,2	47,2	267,6	0,4	0,1	2,90	4,4	54,5	69,04	207,5	5,6
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	26,2	169,7	1,01
пром	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	19,5	65,4	0,8
<b>Итого</b>			<b>36,03</b>	<b>37,6</b>	<b>106,5</b>	<b>885,2</b>	<b>0,58</b>	<b>0,53</b>	<b>6,07</b>	<b>18,8</b>	<b>471,5</b>	<b>154,94</b>	<b>711,5</b>	<b>10,01</b>
<b>обед</b>														
пром	Овощи свежие (помидор)	<b>50</b>	0,3	0,1	1,85	10,65	0,02	0,01	0,2	0,2	4	0	17,5	0,2
171 (I)	Суп-пюре из картофеля с гренками	<b>250/30</b>	6,5	10,9	37,2	263,3	0,19	0,14	1,83	10,5	79,9	50,9	167,5	2,01
64 (II)	Колбаски «Витаминные» из курицы	<b>50/5</b>	10,7	14,6	2,2	182,6	0,04	0,09	2,28	4,3	12,62	17,4	134,8	1,8
534 (I)	Капуста тушеная	<b>150</b>	4,7	4,4	18,9	129,6	0,1	0,1	0,9	4,5	115,8	38,8	76,7	2,4
705 (I)	Отвар из шиповника	<b>200</b>	0,3	0,1	24,4	96,6	0,01	0,02	0,1	86,8	6	1,6	1,6	0,3
пром	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,96	0,24	9	45,6	0,07	0,03	0,2	0,07	42	13,2	20,4	0,1
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	39	130,8	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	23,5	74,9	1,3
<b>Итого</b>			<b>31,3</b>	<b>31,5</b>	<b>138,1</b>	<b>986,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,92</b>	<b>7,5</b>	<b>106,37</b>	<b>300,7</b>	<b>184,4</b>	<b>624,2</b>	<b>9,8</b>
<b>Всего</b>			<b>61,3</b>	<b>69,1</b>	<b>224,6</b>	<b>1872,1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>13,6</b>	<b>125,1</b>	<b>772,2</b>	<b>339,3</b>	<b>1335,7</b>	<b>19,8</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
пром	Масло сливочное	<b>10</b>	0,09	8,2	0,06	74,8	0	0,001	0,01	8,4	2,2	1,9	0,3	0,02
пром	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	<b>60</b>	0,7	3,6	1,9	42,8	0,02	0,01	0,2	0,1	8,2	23,3	1,06	0,3
пром	Сосиски отварные	<b>50</b>	6,1	12,6	0	138,5	0	0	0	0	14,5	80,5	10	0,8
36 (II)	Рис припущенный с овощами	<b>100</b>	2,9	4,2	27,9	152,5	0,03	0,01	0,6	2,5	17,3	39,6	10,4	0,8
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	169,7	26,2	1,01
пром	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	65,4	19,5	0,8
<b>Итого</b>			<b>18,29</b>	<b>38,6</b>	<b>81,06</b>	<b>731,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>2,01</b>	<b>14,9</b>	<b>214,1</b>	<b>380,4</b>	<b>68,46</b>	<b>3,7</b>
<b>обед</b>														
43 (I)	Салат из свежей белокочанной капусты	<b>100</b>	1,6	4,9	10,2	90,07	0,05	0,04	0,01	0,3	41,1	14,04	30,3	0,9
110 (I)	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	<b>250/10</b>	2,5	3,6	14,9	98,2	0,25	0,60	0,79	3,45	43,43	49,7	32,4	1,4
391	Шницель рыбный натуральный	<b>100</b>	20,7	16,8	12,8	276,8	0,08	0,16	2,09	0,4	67,6	38,9	47,4	3,04
694 (IV)	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,5	3,5	17,6	106,3	0,1	0,06	0,78	3,43	33,3	64,6	22,9	0,9
пром	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,6	0	33,6	82	0,4	0,8	1,2	0,6	0	0	0	0
пром	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,5	0,4	12,4	56,4	0,024	0,03	0,12	0,01 2	22,8	19,2	14,4	2,8
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	130,8	39	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	74,9	23,5	1,3
<b>Итого</b>			<b>36,3</b>	<b>30,4</b>	<b>146,2</b>	<b>922,7</b>	<b>1,03</b>	<b>2,2</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>248,6</b>	<b>392,14</b>	<b>209,9</b>	<b>12,04</b>

<b>Всего</b>	<b>54,6</b>	<b>69</b>	<b>227,3</b>	<b>1654,3</b>	<b>1,2</b>	<b>2,4</b>	<b>9,01</b>	<b>23,1</b>	<b>462,7</b>	<b>1152,6</b>	<b>278,4</b>	<b>15,7</b>
--------------	-------------	-----------	--------------	---------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

N реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
пром	Горошек консервированный	<b>50</b>	2,5	0,1	6,65	22,5	0,17	0,095	1	0,2	13	61	19	0,4
335 (I)	Макароны запеченные с яйцом	<b>140</b>	7,4	10,1	27,3	222,3	0,1	0,1	0,8	8,2	56,3	101,9	31,3	1,4
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	169,7	26,2	1,01
пром	Кисломолочный продукт	<b>140</b>	4,1	3,5	5,6	74,2	0,2	0,09	1	0,2	13	61	19	0,3
пром	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	65,4	19,5	0,8
<b>Итого</b>			<b>22,5</b>	<b>23,8</b>	<b>90,8</b>	<b>442</b>	<b>0,62</b>	<b>0,61</b>	<b>4</b>	<b>12,5</b>	<b>254,2</b>	<b>459</b>	<b>115</b>	<b>3,91</b>
<b>обед</b>														
пром	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	<b>100</b>	0,6	0,15	3,25	18,15	0,035	0,025	0,25	0,26	12,5	38,5	0	11
134 (I)	Суп «Крестьянский» с крупой со сметаной	<b>250/5</b>	2,2	3,3	12,06	83,5	0,16	0,3	0,7	0,7	32,3	51,6	21,5	1,04
436 (I)	Жаркое по - домашнему	<b>150/50</b>	18,03	15,9	26,4	310,6	0,2	0,2	3,3	0,08	30,9	236,8	48,2	3,4
пром	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,6	0	33,6	82	0,4	0,8	1,2	0,6	0	0	0	0
пром	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,5	0,5	11,7	56,4	0,012	0,036	0,36	0,036	19,2	10,8	13,2	2,64
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	130,8	39	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	74,9	23,5	1,3
<b>Итого</b>			<b>29,8</b>	<b>21</b>	<b>131,4</b>	<b>763,6</b>	<b>1,03</b>	<b>1,9</b>	<b>7,8</b>	<b>1,7</b>	<b>135,3</b>	<b>543,4</b>	<b>145,4</b>	<b>21,04</b>
<b>Всего</b>			<b>52,3</b>	<b>44,8</b>	<b>222,2</b>	<b>1205,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>11,8</b>	<b>14,2</b>	<b>389,5</b>	<b>1002,4</b>	<b>260,4</b>	<b>24,9</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
пром.	Кондитерское изделие	<b>36</b>	1,2	10,9	16,02	150,3	0,01	0,01	0,1	0	2,8	11,8	0,7	0,2
пром.	Кукуруза консервированная	<b>50</b>	1,8	0	4,05	22,5	0,01	0,02	0,5	0,01	2,5	25	0	0,2
311 (I)	Каша молочная «Геркулес» с маслом	<b>200/10</b>	7,4	13,5	29,3	260,3	0,2	0,1	0,4	11,5	150,9	209,8	59,8	2,6
684 (I)	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,4	0	15,1	58,3	0,001	0,02	0,1	0,001	10,2	16,5	8,8	1,6
пром.	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	65,4	19,5	0,8
<b>Итого</b>			<b>13,2</b>	<b>24,7</b>	<b>77,07</b>	<b>552,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>11,5</b>	<b>177,5</b>	<b>328,5</b>	<b>88,8</b>	<b>5,3</b>
<b>обед</b>														
пром.	Горошек консервированный	<b>50</b>	2,5	0,1	6,6	22,5	0,2	0,09	1	0,2	13	61	19	0,4
137 (I)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	<b>250/40</b>	11,7	8,6	22,4	206,2	0,2	0,1	2,3	2,7	31,7	169,2	41,5	2,5
пром.	Колбаса отварная	<b>50</b>	6,1	12,6	0	138,5	0	0	0	0	14,5	80,5	10	0,8
454 (I)	Капуста тушеная	<b>150</b>	4,7	4,4	18,9	129,6	0,1	0,1	0,9	4,5	115,8	38,8	76,7	2,4
638 (I)	Компот из кураги и изюма	<b>200</b>	0,8	0,09	31,6	124,4	0,01	0,01	0,05	0,3	21,2	5,7	22,7	0,5
пром.	Аскорбиновая кислота пищевая	<b>0,05</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
пром.	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,08	0,2	9,7	51,6	0,05	0,03	0,2	0,06	40,8	27,6	15,6	0,4
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	130,8	39	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	74,9	23,5	1,3
<b>Итого</b>			<b>34,78</b>	<b>27,19</b>	<b>133,7</b>	<b>885,8</b>	<b>0,74</b>	<b>0,9</b>	<b>6,45</b>	<b>7,76</b>	<b>277,4</b>	<b>588,5</b>	<b>248</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>			<b>47,98</b>	<b>51,89</b>	<b>210,77</b>	<b>1438,1</b>	<b>1,04</b>	<b>1,1</b>	<b>8,25</b>	<b>19,26</b>	<b>454,9</b>	<b>917</b>	<b>336,8</b>	<b>15,3</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
49 (I)	Салат из моркови	<b>100</b>	1,1	2,08	11,01	65,06	0,05	0,06	0,86	0,7	43,9	47,3	32,6	1,03
40 (II)	Колобки творожные с молоком сгущенным	<b>150/30</b>	27,6	19,2	47,6	479,7	0,15	0,54	1,6	4,9	347,9	428,4	84,8	2,3
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	169,7	26,2	1,01
пром.	Кисломолочный продукт	<b>200</b>	5,8	5	7,8	106	5,4	18,8	8	4,8	24	22,6	7	4,8
пром.	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	65,4	19,5	0,8
<b>Итого</b>			<b>19,7</b>	<b>36,28</b>	<b>117,6</b>	<b>973,76</b>	<b>5,67</b>	<b>19,6</b>	<b>11,6</b>	<b>14,3</b>	<b>587,7</b>	<b>733,4</b>	<b>170,1</b>	<b>9,9</b>
<b>обед</b>														
20 (I)	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	<b>100</b>	0,9	10,1	3,9	111,3	0,03	0,02	0,3	0,34	34,88	42,2	9,1	0,6
135 (I)	Суп овощной со сметаной	<b>250/5</b>	1,6	4,9	11,8	95,9	0,17	0,32	0,8	4,9	21,2	42,03	18,8	0,8
47 (II)	Бифштекс школьный	<b>55</b>	12,4	12,8	4,3	179,1	0,04	0,09	1,8	0	6,6	129,05	14,03	1,6
694 (IV)	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,5	3,5	17,6	106,3	0,1	0,06	0,8	3,4	33,3	64,6	22,9	0,9
пром.	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,6	0	33,6	82	0,4	0,8	1,2	0,6	0	0	0	0
пром.	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,5	0,5	11,7	56,4	0,012	0,03	0,4	0,04	19,2	10,8	13,2	2,64
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	130,8	39	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	74,9	23,5	1,3
<b>Итого</b>			<b>29,3</b>	<b>33</b>	<b>127,4</b>	<b>844</b>	<b>0,96</b>	<b>1,87</b>	<b>7</b>	<b>9,23</b>	<b>155,6</b>	<b>494,4</b>	<b>140,53</b>	<b>9,7</b>
<b>Всего</b>			<b>72,3</b>	<b>69,3</b>	<b>245,01</b>	<b>1817,7</b>	<b>6,6</b>	<b>2,5</b>	<b>18,6</b>	<b>23,5</b>	<b>743,3</b>	<b>1227,8</b>	<b>310,6</b>	<b>19,6</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
	Свекла отварная	<b>50</b>	0,8	0	5,4	24	0,01	0,02	0,1	0,005	18,5	21,5	21,5	0,7
50 (II)	Котлета «Детская»	<b>75</b>	12,4	12,6	5,5	180,5	0,06	0,1	1,6	0,8	33,9	154,9	27,3	2,07
332 (I)	Макароны отварные	<b>100</b>	3,9	3,3	25,3	139,4	0,08	0,04	0,7	2,9	13,8	40,1	16,4	0,8
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	169,7	26,2	1,01
пром	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	65,4	19,5	0,8
<b>Итого</b>			<b>25,7</b>	<b>25,9</b>	<b>87,3</b>	<b>642,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>3,6</b>	<b>7,605</b>	<b>138,1</b>	<b>451,6</b>	<b>110,9</b>	<b>14,8</b>
<b>обед</b>														
43 (I)	Салат из свежей белокочанной капусты	<b>100</b>	1,6	4,9	10,2	90,07	0,05	0,04	0,01	0,3	41,1	14,04	30,3	0,9
132 (I)	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	<b>250/5</b>	2,8	2,9	20,08	112,6	0,2	0,3	1,18	2,9	22,2	69,3	28,1	1,6
373 (I)	Рыба припущенная в молоке	<b>100</b>	28,6	17	5,1	278,5	0,09	0,2	2,9	0,93	109,3	38,9	64,7	4,03
694 (IV)	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,5	3,5	17,6	106,3	0,1	0,06	0,78	3,43	33,3	64,6	22,9	0,9
пром	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,6	0	33,6	82	0,4	0,8	1,2	0,6	0	0	0	0
пром	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	0,03	0,1	0,012	22,8	19,2	14,4	2,8
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	130,8	39	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	74,9	23,5	1,3
<b>Итого</b>			<b>44,5</b>	<b>29,9</b>	<b>143,5</b>	<b>938,87</b>	<b>1,76</b>	<b>2</b>	<b>8,63</b>	<b>8,11</b>	<b>269,1</b>	<b>411,74</b>	<b>222,9</b>	<b>13,03</b>
<b>Всего</b>			<b>70,2</b>	<b>55,8</b>	<b>230,8</b>	<b>1581,7</b>	<b>2,03</b>	<b>2,4</b>	<b>12,2</b>	<b>15,7</b>	<b>407,2</b>	<b>863,3</b>	<b>333,8</b>	<b>27,9</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
пром	Сыр твердый	<b>16 - 15</b>	3,7	4,8	0	59,3	0,005	0,06	0,06	6,24	166,4	87,04	0	0
7 (II)	Салат «Здоровье» (капуста свежая, огурец свежий, масло растит.)	<b>100</b>	1,2	10,02	8,9	128,8	0,04	0,03	1,2	10,02	32,08	30	8,9	0,71
340 (I)	Омлет натуральный	<b>105/5</b>	11,07	14,3	2	180,4	0,065	0,39	0,18	7,9	81,9	176,2	47,6	2,21
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	169,7	26,2	1,01
пром	Кисломолочный продукт	<b>200</b>	5,8	5	7,8	106	5,4	18,8	8	4,8	24	22,6	7	4,8
пром	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	65,4	19,5	0,8
<b>Итого</b>			<b>30,3</b>	<b>44,1</b>	<b>69,9</b>	<b>797,5</b>	<b>5,6</b>	<b>19,5</b>	<b>10,6</b>	<b>32,8</b>	<b>476,2</b>	<b>550,94</b>	<b>109,2</b>	<b>9,5</b>
<b>обед</b>														
пром	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	<b>60</b>	0,4	0,09	1,95	10,9	0,021	0,01	0,15	0,15	7,5	23,1	0	0,3
110 (I)	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	<b>250/5</b>	2,4	2,8	14,8	90,09	0,15	0,3	0,6	2,86	42,9	49,3	32,3	1,4
493 (I)	Курица тушеная в сметанном соусе	<b>100/50</b>	27,5	31,9	4	412,4	0,35	0,9	5,8	4,9	30,7	335,6	41,1	4,6
694 (IV)	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,5	3,5	17,6	106,3	0,1	0,06	0,8	3,43	33,3	64,6	22,9	0,9
639 (I)	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	1,04	0	33,14	129,2	0,02	0,04	0,6	0,7	33,6	30,4	21,8	2,4
пром	Аскорбиновая кислота пищевая	<b>0,05</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
пром	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,8	0,6	25,2	115,2	0,4	0,8	1,2	0,6	9,6	50,4	33,6	0,7
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	130,8	39	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	74,9	23,5	1,3
<b>Итого</b>			<b>43,5</b>	<b>40,09</b>	<b>141,1</b>	<b>1077,09</b>	<b>1,2</b>	<b>2,6</b>	<b>11,1</b>	<b>12,6</b>	<b>198</b>	<b>759,1</b>	<b>214,2</b>	<b>12,3</b>
<b>Всего</b>			<b>73,8</b>	<b>84,2</b>	<b>211</b>	<b>1874,6</b>	<b>6,8</b>	<b>2,2</b>	<b>217</b>	<b>45,4</b>	<b>674,3</b>	<b>1310</b>	<b>323,4</b>	<b>21,8</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
пром	Горошек консервированный	<b>50</b>	2,5	0,1	6,65	22,5	0,17	0,09	1	0,2	13	61	19	0,3
пром	Масло сливочное	<b>10</b>	0,3	0,1	24,4	96,6	0,01	0,03	0,1	86,8	6	1,6	1,6	0,3
37 (II)	Запеканка рисовая с сыром	<b>115</b>	8,6	8,2	29,06	218,5	0,04	0,13	0,7	9	214,7	163,8	13,3	0,9
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	169,7	26,2	1,01
пром	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	65,4	19,5	0,8
<b>Итого</b>			<b>19,7</b>	<b>26,5</b>	<b>86,9</b>	<b>638,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,1</b>	<b>13,1</b>	<b>401,8</b>	<b>461,5</b>	<b>79,6</b>	<b>3,03</b>
<b>обед</b>														
33 (III)	Салат из свеклы вареной	<b>100</b>	1,61	5,9	10,26	99,5	0,01	0,03	0,2	0,009	35,1	40,8	40,8	1,3
138 (I)	Суп картофельный с крупой со сметаной	<b>250/5</b>	2,6	3,2	19,9	114,4	0,2	0,3	0,9	2,8	19,3	73,8	29,7	1,3
43 (II)	Суфле «Рыбка»	<b>100</b>	15,5	17,3	10,9	254,3	0,05	0,1	1,5	12,4	60,07	46,7	38,3	2,4
694 (IV)	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,5	3,5	17,6	106,3	0,1	0,06	0,8	3,43	33,3	64,6	22,9	0,9
пром	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,6	0	33,6	82	0,4	0,8	1,2	0,6	0	0	0	0
пром	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	0,03	0,1	0,012	22,8	19,2	14,4	2,8
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	130,8	39	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	74,9	23,5	1,3
<b>Итого</b>			<b>31,2</b>	<b>31,5</b>	<b>149,2</b>	<b>925,9</b>	<b>0,9</b>	<b>1,9</b>	<b>6,7</b>	<b>19,2</b>	<b>210,9</b>	<b>450,8</b>	<b>208,6</b>	<b>13</b>
<b>Всего</b>			<b>50,9</b>	<b>58</b>	<b>236,2</b>	<b>1564,7</b>	<b>1,3</b>	<b>2,3</b>	<b>13,8</b>	<b>32,3</b>	<b>612,7</b>	<b>912,3</b>	<b>288,2</b>	<b>16,03</b>

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>PP</i>	<i>A</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<b>завтрак</b>														
пром	Кукуруза консервированная	<b>50</b>	1,85	0	4,05	22,5	0,01	0,02	0,5	0,01	2,5	25	0	0,2
224 (I)	Рагу овощное	<b>130</b>	2,9	8,3	15,3	143,4	0,1	0,07	0,9	8,7	59,2	73,2	34,6	1,6
696 (I)	Шоколадное молоко	<b>200</b>	6,1	9,6	38,6	262,1	0,06	0,2	0,4	3,9	160,8	169,7	26,2	1,01
пром	Кисломолочный продукт	<b>140</b>	4,06	3,5	5,5	74,2	3,8	13,2	5,6	3,5	16,8	15,8	4,9	0,8
пром	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,4	0,4	12,6	60,9	0,06	0,03	0,8	0	11,1	65,4	19,5	0,8
<b>Итого</b>			<b>17,3</b>	<b>21,8</b>	<b>76,05</b>	<b>563,1</b>	<b>4,03</b>	<b>13,5</b>	<b>8,2</b>	<b>16,1</b>	<b>250,4</b>	<b>349,1</b>	<b>85,2</b>	<b>4,4</b>
<b>обед</b>														
11 (II)	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	<b>100</b>	1,5	10	12,01	141,5	0,03	0,03	0,2	0,01	37,1	32,2	25,5	1,04
156 (I)	Суп гороховый с мясными шариками	<b>250/50</b>	13,4	5,5	26,9	201,5	0,2	0,1	2,2	0,9	33,9	161,2	39,7	2,9
437 (I)	Гуляш из говядины	<b>50/50</b>	15,8	13,8	4,5	200,8	0,05	0,1	2,3	0,06	18,09	166,9	20,4	2,3
508 (I)	Греча отварная	<b>100</b>	6,1	4,08	31,4	178,2	0,2	0,09	1,9	2,9	37,9	138,3	46,3	3,8
пром	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,6	0,6	0	33,6	82	0,4	0,8	1,2	0,6	0	0	0
пром	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,96	0,2	9	45,6	0,07	0,03	0,2	0,07	42	13,2	20,4	0,1
пром	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,8	0,7	25,2	121,8	0,1	0,07	1,7	0	22,2	130,8	39	1,7
пром	Хлеб ржаной	<b>48</b>	3,1	0,5	19,3	91,2	0,08	0,5	0,3	0	18,2	74,9	23,5	1,3
<b>Итого</b>			<b>46,2</b>	<b>35,4</b>	<b>128,5</b>	<b>1014,3</b>	<b>82,7</b>	<b>0,9</b>	<b>9,7</b>	<b>5,1</b>	<b>209,99</b>	<b>717,5</b>	<b>214</b>	<b>13,14</b>
<b>Всего</b>			<b>63,5</b>	<b>57,2</b>	<b>204,6</b>	<b>1577,4</b>	<b>86,7</b>	<b>14,4</b>	<b>17,9</b>	<b>21,2</b>	<b>460,4</b>	<b>1066,6</b>	<b>300</b>	<b>17,5</b>

