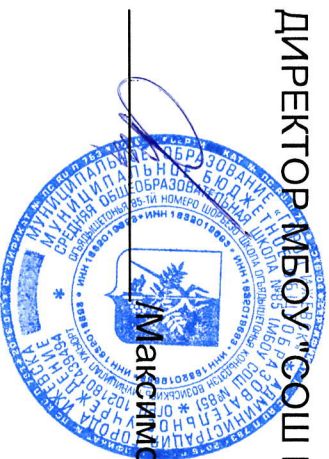


СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 85"

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/Максимова О. С./



/Шамшурин А. О./

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ
ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2022

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
268	Салат "Сезонный"	55	0,60	2,74	0,36	46,37	116,2	4,76	87,6	0,19	35,32	0,01	0,12	8,01						
209	Колбаска "Витаминка"	55	10,06	7,80	0,14	123,21	121,48	3,84	45,69	0,47	91,78	0,06	0,11	0,07						
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	24,73	158,87	7,85	42,5	109	1,38	29,5	0,16	0,08	0						
19	Кисель из концентрата плодово-ягодный витаминизированный	200	0,10	0,00	32,06	129,45	7,08	0,73	0	0,07	0	0	0	6,1						
64	Батон школьный ржано-пшеничный	54	3,51	0,55	26,41	125,35	8,62	7,75	18,04	0,77	0	0,05	0,02	0						
	Итого за 'Завтрак'	514	18,86	16,41	83,70	583,26	261,23	59,58	260,3	2,88	156,6	0,28	0,33	14,18						
	Обед																			
156	Салат из Белокочанной капусты	75	1,14	4,74	8,24	67,72	60,03	8,09	32,12	0,41	0	0,02	0,05	10,61						
	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/12,5	4,36	4,19	20,95	141,91	197,7	15,85	132,6	0,58	189,5	0,11	0,18	6,75						
164	Котлеты Московские	90	12,85	9,38	9,96	174,86	72,3	9,15	41,88	1,03	0	0,05	0,1	0,02						
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	24,73	158,87	7,85	42,5	109	1,38	29,5	0,16	0,08	0						
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8						
64	Батон школьный ржано-пшеничный	47	3,05	0,48	22,98	109,10	7,5	6,74	15,7	0,67	0	0,05	0,02	0						
	Итого за 'Обед'	831,5	26,25	24,17	102,33	713,57	348,63	83,17	332,8	4,16	219	0,39	0,43	20,18						
	Итого за день	1345,50	45,11	40,58	186,03	1296,83	609,8	142,75	593	7,04	376	0,67	0,73	34,4						

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: Осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
8	Салат из моркови с курагой	80	1,18	0,08	4,61	56,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
72	Грудка куриная отварная	60	8,73	12,98	0,35	65,54	215,22	46,66	223,02	1,98	112,3	0,23	0,27	12,08				
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	46	2,99	0,47	22,49	106,78	7,34	6,6	15,37	0,65	0	0,05	0,02	0				
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	0				2,8
	Итого за 'Завтрак'	543	18,96	18,60	81,50	511,63	226,44	54,1	240,93	2,73	143,28	0,28	0,30	14,88				
	Обед																	
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	80	0,27	0,25	14,87	59,62	30,35	5,64	6,89	0,63	0	0,02	0,06	2,88				
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	6,33	10,75	85,58	163,4	20,1	145,15	0,52	129,5	0,16	0,16	10				
207	Котлета "Загадка"	90	16,14	12,74	9,40	175,77	117,84	26,72	148,02	1,87	58	0,09	0,15	0,84				
114	Каша рисовая вязкая	170	2,58	4,89	28,02	166,83	3,58	18,26	55,83	0,23	32,35	0,03	0,02	0				
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,43	0	0,01	0	5,75				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	59	3,83	0,60	28,85	136,95	9,42	8,47	19,71	0,15	0	0,06	0,03	0				
	Итого за 'Обед'	849	24,75	24,82	116,56	721,09	331,06	80,92	378,76	3,83	219,85	0,37	0,42	19,47				
	Итого за день	1392	43,71	43,42	198,06	1232,72	557,5	135,02	619,66	6,53	363,18	0,65	0,72	34,4				

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	160	3,57	13,86	11,74	175,49	122,56	24,18	113,93	0,77	75,15	0,12	0,05	2,41				
60	Запеканка из творога	70	10,61	3,59	6,03	147,82	64,19	18,34	93,56	0,23	85,39	0,1	0,18	8,34				
	Молоко стуженное с сахаром	15	1,06	1,25	4,16	46,66	35,13	5	32,19	0,03	10,17	0,01	0,06	0,15				
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	65	0,22	0,21	12,08	48,44	24,65	4,58	5,6	1,14	0	0,01	0,01	2,34				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	45	2,92	0,46	22,00	104,45	7,18	6,46	15,04	0,64	0	0,04	0,02	0				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Итого за 'Завтрак'	555	18,58	19,42	71,13	581,38	254,16	58,55	260,32	2,86	170,7	0,28	0,32	13,24				
	Обед																	
89	Салат "Золотая Осень"	75	0,93	6,73	9,26	98,42	16,22	13,75	16,65	0,47	0	0,02	0,02	5,16				
	Суп картофельный с макаронными изделиями с грудкой куриной	250/12,5	4,94	2,61	22,74	145,13	145,56	9,05	44,07	1,19	117,7	0,02	0,15	5,5				
232	Шницель рыбный натуральный	90	13,77	7,96	8,79	168,19	128,6	21,43	197,02	0,23	40,09	0,15	0,11	0,16				
	Масло сливочное	5	0,02	3,63	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0	0	0				
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,45	32,64	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	8,28				
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	49	3,18	0,50	23,96	113,74	7,82	7,03	16,37	0,7	0	0,05	0,02	0				
	Итого за 'Обед'	831,5	26,08	26,84	108,57	789,76	339,78	83,9	370,60	3,85	211	0,4	0,43	19,1				
	Итого за день	1386,50	44,66	46,26	179,70	1371,14	593,98	142,45	630,9	6,75	382	0,68	0,73	33,03				

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг						
	Завтрак																			
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	180	7,86	9,28	25,87	196,39	139,72	35,66	161,6	0,49	28,3	0,19	0,15	7,46						
62	Омлет натуральный	50	5,19	6,40	0,97	89,68	63	6,48	85,34	0,96	115	0,03	0,11	0,18						
76	Десерт фруктовый "Груши с сахаром"	60	0,20	0,14	11,89	45,67	9,19	5,64	7,52	0,3	0	0,01	0,01	4,08						
64	Батон школьный ржано- пшеничный	45	2,92	0,46	22,00	104,45	7,18	6,46	15,04	0,64	0	0,04	0,02	0						
60	Напиток из клюквы с яблоками	200	0,14	0,09	21,10	82,02	4,95	3,26	3,16	0,5	0	0,01	0,01	1,58						
	Итого за 'Завтрак '	535	16,31	16,37	81,83	518,21	224,04	57,5	272,6	2,89	143,3	0,28	0,30	13,3						
	Обед																			
268	Салат "Сезонный"	70	0,77	3,49	6,82	59,02	20,62	8,6	22,4	0,37	0	0,02	0,02	10,2						
47	Нугыли шyd с грудкой куриной	200/12,5	5,26	4,10	21,57	148,52	125,74	27,99	104,8	0,47	128,2	0,17	0,17	1,31						
105	Котлета куриная "Нежная"	90	12,79	13,20	11,20	228,90	130,04	21,07	95,55	1,61	51,82	0,08	0,19	0,16						
115	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,35	24,01	144,29	52,83	12,89	105	0,59	48,55	0,04	0,05	0						
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82						
64	Батон школьный ржано- пшеничный	54	3,51	0,55	26,41	125,35	8,62	7,75	18,04	0,77	0	0,05	0,02	0						
	Итого за 'Обед'	776,5	25,48	25,71	115,48	803,63	343,57	80,2	349,1	3,93	228,5	0,37	0,45	20,49						
	Итого за день	1311,50	41,79	42,08	197,31	1321,84	567,6	137,7	622	6,8	372	0,65	0,75	33,8						

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
			всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
575	Каша пшенная с молоком, вязкая	170	6,77	6,01	20,44	156,94	155,03	39,43	188,4	0,2	96,72	0,25	0,12	10,43				
442	Десерт фруктовый "Яблоки и груши с сахаром"	100	0,34	0,28	19,20	75,32	14,12	8,22	10,57	1,79	0	0,02	0,2	2,7				
41	Сочни с творогом	81	8,68	9,51	14,27	209,48	70,36	0,08	31,23	0,02	51,1	0	0	0				
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	1,1				
	Итого за 'Завтрак'	551	15,95	15,96	82,50	552,23	246,69	51,34	234,6	2,96	147,82	0,28	0,33	14,23				
	Обед																	
170	Маринад овощной с томатом	75	1,12	5,80	8,30	95,83	17,77	11,39	38,51	0,22	0	0,03	0,03	1,32				
34	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной	250/12,5	4,99	4,97	15,54	121,60	134,53	13,48	92,85	0,19	129,5	0,05	0,08	6,64				
219	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	90	10,79	7,59	12,41	176,60	142,91	16,52	75,65	1,44	64,4	0,08	0,15	2,81				
87	Пюре картофельное	170	3,68	6,13	27,00	176,27	45,85	37	108,4	1,35	40,21	0,18	0,15	9,4				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
64	Батон школьный ржано- пшеничный	54	3,51	0,55	26,41	125,35	8,62	7,75	18,04	0,77	0	0,05	0,02	0				
	Итого за 'Обед'	851,5	24,29	25,09	104,78	754,17	350,13	86,14	333,4	4,02	234,11	0,4	0,43	20,17				
	Итого за день	1402,50	40,24	41,05	187,28	1306,40	596,8	137,48	568	7,02	382	0,68	0,76	34,4				

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	Завтрак																		
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	180	3,78	6,24	13,51	147,22	89,49	24,73	91,89	0,47	88,3	0,15	0,07	8,46					
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	8,14	5,54	5,32	97,64	79,47	13,61	101,2	0,4	60,82	0,03	0,13	3,23					
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	10,88	41,03	8,82	0	0	1,21	0	0	0,01	0					
249	Сдоба обыкновенная	55	3,40	4,70	20,62	133,43	9,71	6,22	35,95	0,51	12,28	0,05	0,02	0					
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65					
	Итого за 'Завтрак'	510	17,73	17,89	77,81	546,29	251,13	58,91	274	2,84	171,4	0,26	0,32	12,34					
	Обед																		
298	Салат "Тазалык"	65	0,85	6,40	1,34	54,58	19,78	12,2	50,96	1,39	0	0,05	0,05	5,51					
	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/12,5	4,36	4,19	20,95	141,91	197,7	15,85	132,6	0,58	189,5	0,11	0,18	6,75					
157	Битки нежные	115	11,03	10,40	1,72	148,26	110,26	37,95	137,9	0,91	0	0,15	0,16	0,38					
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0					
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75					
	Багон школьный ржано- пшеничный	61	3,96	0,62	29,83	141,59	9,74	8,75	20,38	0,87	0	0,06	0,03	0					
	Итого за 'Обед'	853,5	26,13	26,63	117,09	804,77	344,58	76,48	346	3,92	220,5	0,38	0,43	18,39					
	Итого за день	1363,50	43,86	44,52	194,90	1351,06	595,7	135,39	620	6,7	391	0,64	0,73	30,7					

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг				
	Завтрак																	
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	180	3,61	2,31	33,59	200,32	54,97	33,46	54,71	1,03	8,3	0,18	0,04	10,46				
62	Омлет натуральный	65	6,75	8,32	1,26	116,58	81,9	8,43	110,95	0,98	80,77	0,04	0,13	0,33				
267	Шаньга с сыром	61	8,02	8,98	19,17	185,03	114,8	17,03	101,05	0,52	84,35	0,07	0,12	0,08				
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8				
	Итого за 'Завтрак'	513	18,64	19,67	69,49	563,03	254,92	59,76	268,25	2,62	173,42	0,29	0,29	13,67				
	Обед																	
154	Салат из соленых огурцов с лукком	65	0,55	3,25	2,36	40,33	24,83	5,56	37,99	0,39	0	0,02	0,01	2,54				
	Пуштык шыл (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	3,55	3,60	29,84	133,78	141,59	19,4	149	0,83	139,5	0,14	0,26	17,5				
208	Фрикадельки "Петушок"	90	13,68	11,55	7,49	188,98	148,77	8,84	14,21	0,65	69,88	0,04	0,1	0,08				
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	26,37	169,46	8,37	45,33	116,24	1,47	31,47	0,17	0,08	0				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Батон школьный ржано- пшеничный	53	3,44	0,54	25,92	123,02	8,46	7,61	17,71	0,75	0	0,05	0,02	0				
	Итого за 'Обед'	818	26,32	24,67	107,10	714,09	332,47	86,74	335,15	4,14	240,85	0,42	0,47	20,12				
	Итого за день	1331	47,96	44,34	176,59	1277,12	587,4	146,52	603,45	6,76	414,27	0,71	0,77	33,8				

