

a, мг
Fe
0,58
3,3
0,84
0,46
0,8
5,98
0,3
11,18
1,6
1,14
1,68
0,46
0
14,76

10-дневное меню школьных завтраков и обедов

Возрастная группа: 7-11 лет/11-17 лет

ЛОК

Сезон: летний

02.06.21

16.06.21

№ рецептуры	ДЕНЬ № 3 Наименование блюд	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-17 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества,		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
181	Мясо тушеное в сметане	110	110	21,24	7,47	2,7	162,9	0,027	0,288	0,3204	2,394	28,836	153,387	20,43
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	180	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99
119	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
115	Какао с молоком	200	200	6,4	5,2	21	156,6	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64
	Итого за прием пищи:	540	560	38,11	18,2	78,3	638,06	0,327	1,668	0,3404	4,244	189,026	567,857	209,76
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	100	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,33	0	4,8	21	0
34	Суп гороховый с мясом	200	250	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94
82	Курица запеченая с сыром	105	105	23,65	16,15	0,57	242,53	0,05	1,31	0,01	1,48	29,07	180,2	22,32
64	Макаронные изделия отварные с маслом	180	180	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53
119	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	0,42	26,52	144	0,06	0	0	0,18	22,2	130,8	39
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
114	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
	Итого за прием пищи:	625	945	44,02	26,34	83,37	764,98	0,45	14,47	0,34	3,91	114,68	476,86	112,79
				82,13	44,54	161,67	1403,04							

MF
Fe
2,034
4,68
0,84
0,46
0,74
8,754
0,3
2,16
1,27
1,25
1,68
0,46
0,8
6,66

10-дневное меню школьных завтраков
и обедов

Возрастная группа: 7-11 лет/11-17 лет

ЛОК

Сезон: летний

03,06,21

17,06,21

№ рецептуры	ДЕНЬ № 4		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, м		
	Наименование блюд	Выход, г	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК		7-11 лет	11-17 лет										
167	Омлет с говядиной	200	200	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81
24	Фрукты в ассортименте (Мандарин)	150	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5
119	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
104	Напиток витаминизированный	200	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0
	Итого за прием пищи:	600	620	20,22	16,78	55,5	462,26	0,37	66,76	0,54	1,69	183,51	365,25	63,01
	ОБЕД													
28	огурцы порционные	60	100	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0
31	Борщ с мясом и сметаной	200	250	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8
126	Бефстроганов	110	110	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2,01	1,89	1,11	41,45	314	51,28
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	180	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62
119	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	0,42	26,52	144	0,06	0	0	0,18	22,2	130,8	39
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
107	Сок фруктовый	200	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	830	950	32,27	20,86	96,44	721,06	0,35	28,21	2,5	4,16	150,81	713,66	140,9

1183,32

r
Fe
2,79
0,15
0,84
0,46
0
4,24
0,3
1
3,77
0,87
1,68
0,46
0
8,08

10-дневное меню школьных
завтраков и обедов
Возрастная группа: 7-11 лет/11-17
лет
ЛОК 04,06,21
Сезон: летний 18,06,21

№ рецептуры	ДЕНЬ № 5		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
	Наименование блюд	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
152	Котлета мясная Лукоморье	100	100	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,38
64	Макароны отварные с маслом	180	180	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53
119	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
113	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72
	сдоба в ассортименте	60	60	2,7	3,3	29,25	157,5	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0
	Итого за прием пищи:	590	610	30,44	19,75	109,43	746,78	0,23	4,42	0	2,38	67,46	326,02	73,33
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	100	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,33	0	4,8	21	0
129	Суп куриный овощной	200	250	4,56	4,88	10,42	103,84	0,22	11	0	0,38	33,14	154,08	54,64
146	Рыба запеченая с сыром	100	100	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	2,26	0,01	4,33	36,35	149,92	21,1
50	Картофельное пюре с маслом	180	180	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8
119	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	0,42	26,52	144	0,06	0	0	0,18	22,2	130,8	39
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
102	Компот из кураги	200	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14
	Итого за прием пищи:	620	940	29,74	8,84	65,97	480,91	0,38	26,04	0,34	6,43	153,79	501,18	144,88

1227,69

мг
Fe
2,17
1,25
0,84
0,46
0,8
0,3
5,82
0,3
2,04
0,72
1,14
1,68
0,46
1,08
5,82

10-дневное меню школьных
завтраков и обедов
Возрастная группа: 7-11 лет/11-
17 лет
ЛОК
Сезон: летний

07,06,21
21,06,21

№ рецептур	ДЕНЬ № 6		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход, г	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		7-11 лет	11-17 лет											
56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	200/5	6,47	7,17	31,38	216,21	0,02	0	0,02	0,22	19,72	69,51	22,44	0,49
1	Сыр порциями	20	30	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
2	Масло сливочное порциями	20	30	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
119	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	сдоба в ассортименте	60	60	2,7	3,3	29,25	157,5	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
161	Кофейный напиток с молоком	200	200	6,2	4,8	24	164,6	0,01	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	Итого за прием пищи:	535	565	219,89	231,25	271,81	776,46	205,08	205,4	205,08	205,23	453,72	431,88	250,61	206,65
	ОБЕД														
28	огурцы порционные	60	100	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	250	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
193	Котлета мясная Школьная	100	100	15,3	14,85	7,56	224,91	0,38	0,09	0	0,22	27,09	58,77	12,43	0,8
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	180	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
119	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	0,42	26,52	144	0,06	0	0	0,18	22,2	130,8	39	1,68
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
107	Сок фруктовый	200	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	620	940	26,18	24,13	67,7	609,69	0,55	24,95	0,61	1,52	104,33	283,67	77,43	3,94

1386,15

10-дневное меню школьных
завтраков и обедов
Возрастная группа: 7-11 лет/11-17
лет
ЛОК 08,06,21
Сезон: летний 22,06,21

№ рецептуры	ДЕНЬ № 7		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход, г	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		7-11 лет	11-17 лет											
67	Омлет с сыром	200	200	18,75	19,5	2,7	261,45	0,07	0,61	0,34	2,25	269,68	323,68	23,86	2,74
119	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
114	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	Итого за прием пищи:	450	470	22,22	19,93	34,4	414,51	0,12	0,77	0,34	2,36	301,14	420,74	55,64	4,84
	ОБЕД														
29	Помидоры порционные	60	100	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,33	0	4,8	21	0	0,3
35	Суп куриный с вермишелью	200	250	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
87	Мясо тушеное с картофелем	240	280	20,8	8,88	24,48	261,6	0,216	11,16	0	0,79	37,6	237,07	53,66	3,05
24	Фрукты в ассортименте (Апельсин)	150	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
119	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	0,42	26,52	144	0,06	0	0	0,18	22,2	130,8	39	1,68
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
104	Напиток витаминизированный	200	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	Итого за прием пищи:	580	1090	31,87	17,02	94,38	676,8	0,586	91,24	0,54	2,19	150,04	463,51	123,92	5,82

1091,31

10-дневное меню школьных
завтраков и обедов
Возрастная группа: 7-11 лет/11-17
лет
ЛОК
Сезон: летний

09,06,21
23,06,21

№ рецептуры	ДЕНЬ № 8		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества,		
	Наименование блюд	Выход, г	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК		7-11 лет	11-17 лет										
93	Фрикадельки мясные	100	100	14,22	19,71	12,06	283,05	0,04	0,59	0	0,49	34,26	83,23	19,05
50	Картофельное пюре с маслом	180	180	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8
119	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
98	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0	27	110	0	1,4	1,4	0,04	12,8	2,2	1,8
	Итого за прием пищи:	530	550	21,19	27,94	82,11	674,41	0,23	20,22	5,81	1,77	101,32	260,33	76,35
	ОБЕД													
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5
28	огурцы порционные	60	100	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	250	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2
191	Запеканка из печени с красным соусом	110	110	12,24	6,57	2,52	117,72	0,19	71,06	0,05	2,12	20,37	131,28	12,2
64	Макароны отварные с маслом	180	180	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53
119	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	0,42	26,52	144	0,06	0	0	0,18	22,2	130,8	39
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
115	Какао с молоком	200	200	6,4	5,2	21	156,6	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64
	Итого за прием пищи:	980	1100	37,91	22,72	127,85	884,01	0,49	102,94	0,12	4,53	261,16	578,52	140,27

1558,42

, MF
Fe
0,84
1,14
0,84
0,46
0,5
3,78
3,3
0,3
0,8
9,78
1,25
1,68
0,46
0,74
18,31

10-дневное меню школьных
завтраков и обедов
Возрастная группа: 7-11 лет/11-17
лет
ЛОК
Сезон: летний

10,06,21
24,06,21

№ рецептуры	ДЕНЬ № 9		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход, г	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		7-11 лет	11-17 лет											
84	Котлета из птицы Ряба	100	100	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,85	113,15	16,15	0,97
53	Рис отварной с маслом	180	180	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
119	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
161	Кофейный напиток с молоком	200	200	6,2	4,8	24	164,6	0,01	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	Итого за прием пищи:	530	550	29,33	24,4	88,65	700,24	0,13	0,76	0	3,23	119,02	337,76	88,83	3,18
	ОБЕД														
29	Помидоры порционные	60	100	0,66	0,12	2,28	13,8	0,024	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
46	Суп пюре из овощей с гренками	200/10	250/20	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0,01	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
89	Гуляш	110	110	13,23	25,56	4,23	300,06	0,06	0,99	0	0,32	17	125,26	19,4	1,32
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	180	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
119	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	0,42	26,52	144	0,06	0	0	0,18	22,2	130,8	39	1,68
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
113	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	Итого за прием пищи:	780	870	20,85	33,75	47,13	592,74	0,2	7,79	0,01	0,68	106,69	356,25	85,13	3,92

1292,98

10-дневное меню школьных
завтраков и обедов
Возрастная группа: 7-11 лет/11-17
лет
ЛОК
Сезон: летний

11,06,21

№ рецептуры	ДЕНЬ № 10		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход, г	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		7-11 лет	11-17 лет											
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	110	14,85	13,32	5,94	135,12	0,06	3,83	0	0,69	20,58	74,39	22,98	0,95
65	Спагетти отварные с маслом	180	180	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
95	Кисель витаминизированный	200	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Конфеты шоколадные	50	50	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	Итого за прием пищи:	590	610	24,77	17,8	97,64	594,23	0,35	15,69	0,16	3,67	67,95	230,93	77,93	4,3
	ОБЕД														
28	огурцы порционные	60	100	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
37	Суп картофельный с мясом	200	250	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
178	Бигос с мясом	240	280	25,92	14,64	12,48	284,4	0,7	21,6	0,02	0,67	124,18	187,01	54,14	3
119	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	0,42	26,52	144	0,06	0	0	0,18	22,2	130,8	39	1,68
120	Хлеб ржаной	20	30	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
154	Компот из яблок	200	200	0,08	0	8,87	35,7	0,009	1,4	0	0,08	7,74	3,1	1,8	0,5
	сдоба в ассортименте	60	60	2,7	3,3	29,25	157,5	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
	Итого за прием пищи:	580	900	36,26	20,46	58,67	579,7	0,869	33,7	0,02	1,11	187,26	397,95	120,46	5,7

1173,93