



Директор школы \_\_\_\_\_ Артюхова И.А.

з № 00 от «01» сентября 2023 г.



## Примерное десятидневное меню

**МБОУ Орменская СОШ им. поэта Н.Н.Денисова**

**2023-2024 учебный год**

**(дошкольная группа)**

**Возраст: от 3 до 6 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                | № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |        |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В <sub>1</sub> | 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> |        |                                      |              |                      |       |        |                                |                |       |       |       |                           |        |       |      |
| 1              | 30     | Суп молочный с макаронными изделиями | 180          | 5,04                 | 5,5   | 17,75  | 140,4                          | 0,057          | 0,57  | 0,05  | 0,69  | 105,5                     | 97,53  | 12,02 | 0,36 |
| 2              | 392    | Чай с сахаром                        | 180          | 0,06                 | 0,00  | 14,0   | 40,0                           | 0              | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 10                        | 0,00   | 0,00  | 0,28 |
| 3              | 1      | Бутерброд с маслом                   | 20/10        | 3,13                 | 5,23  | 20     | 198                            | 0,04           | 0     | 59    | 0     | 2,52                      | 2      | 0     | 0    |
| 1              |        | Сок фруктовый                        | 150          | 0,75                 | -     | 15,15  | 170                            | 0,06           | -     | -     | 0,42  | 11,67                     | 26,8   | 10,08 | 0,77 |
| <b>Обед</b>    |        |                                      |              |                      |       |        |                                |                |       |       |       |                           |        |       |      |
| 1              | 7      | Салат из капусты                     | 50           | 0,7                  | 2,6   | 45     | 46                             | 0,03           | 32,45 | 00,03 | 20,2  | 14                        | 0      | 8     | 0,26 |
| 2              | 73     | Рассольник                           | 250          | 7,3                  | 5,7   | 17     | 148,5                          | 0,087          | 7,54  | -     | 0,5   | 23,4                      | 96     | 12    | 0,85 |
| 3              | 142    | Картофельное пюре                    | 180          | 3,7                  | 7,27  | 27,96  | 192,5                          | 0,18           | 6,72  | 0     | 0     | 48                        | 0      | 0     | 1,2  |
| 4              | 26     | Гуляш                                | 70           | 13,8                 | 20,2  | 5,1    | 260,2                          | 0,005          | 1,5   | 0,4   | 0     | 20,9                      | 0      | 0,5   | 2,36 |
| 5              | 1      | Хлеб ржаной                          | 30           | 1,56                 | 0,36  | 13,29  | 64,2                           | 0,045          | 0     | 0     | 11    | 8,7                       | 60     | 22    | 0,6  |
| 6              | 167    | Компот                               | 180          | 0,14                 | -     | 11,24  | 54,57                          | 0,0018         | 4,86  | 0     | 0     | 10,8                      | 0      | 0     | 0,72 |
| <b>Полдник</b> |        |                                      |              |                      |       |        |                                |                |       |       |       |                           |        |       |      |
| 1              | 241    | Какао                                | 100          | 1,64                 | 1,81  | 3,35   | 37,22                          | 0,042          | 0,23  | 0     | 0,6   | 54,32                     | 0      | 0     | 0,23 |
| 2              |        | Печенье                              | 20           | 1,5                  | 2     | 15     | 117,5                          | 0              | 0     | 0     | 0     | 10,8                      | 18     | 4     | 0,4  |
|                |        | <b>Итого за день:</b>                |              | 39,32                | 50,67 | 204,84 | 1469,09                        | 0,548          | 53,9  | 59,48 | 22,41 | 320,61                    | 300,33 | 69,32 | 8,03 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                | № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|----------------|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                |        |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   | В <sub>1</sub> | 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> |        |                                      |                 |                      |       |        |                                   |                |       |       |      |                           |        |        |      |
| 1              | 65     | Каша овсяная<br>молочная             | 200             | 6,17                 | 8,68  | 24,85  | 202,2                             | 0,14           | 0     | 8     | 1,4  | 38                        | 102    | 73     | 1,6  |
| 2              | 392    | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                 | 0,00  | 14,0   | 40,00                             | 0              | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 10                        | 0,00   | 0,00   | 0,28 |
| 3              | 1      | Бутерброд с<br>маслом                | 20/10           | 3,06                 | 9,43  | 18,27  | 170                               | 0,06           | 0     | 0     | 0,42 | 11,67                     | 26,8   | 10,08  | 0,77 |
| 1              |        | Яблоко свежее                        | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                | 0              | 10    | 0     | 0,6  | 16                        | 11     | 8      | 2,2  |
| <b>Обед</b>    |        |                                      |                 |                      |       |        |                                   |                |       |       |      |                           |        |        |      |
| 1              | 22     | Свекольник                           | 180             | 1,36                 | 4,6   | 7,2    | 75                                | 0,06           | 5,04  | 1,41  | 0,29 | 36                        | 22,2   | 15,4   | 0,72 |
| 2              | 134    | Макароны<br>отварные с<br>соусом     | 180             | 6,6                  | 6,35  | 42,4   | 253,31                            | 0,072          | 0     | 0,05  | 0,69 | 12,6                      | 97,63  | 12,02  | 1,08 |
| 4              | 113    | Котлета жареная                      | 70              | 10,68                | 11,72 | 5,74   | 176,75                            | 0,056          | 0     | 0,39  | 0,72 | 15,4                      | 87,65  | 10     | 0,77 |
| 5              | 167    | Компот                               | 180             | 0,16                 | 0     | 14,99  | 60,64                             | 0,02           | 0     | 5,4   | 0,4  | 12                        | 0      | 0,5    | 0,8  |
| 6              | 1      | Хлеб ржаной                          | 30              | 1,56                 | 0,36  | 13,29  | 64,2                              | 0,06           | 0     | 0     | 1,1  | 8,7                       | 60     | 22     | 0,6  |
| <b>Полдник</b> |        |                                      |                 |                      |       |        |                                   |                |       |       |      |                           |        |        |      |
| 1              | 233    | Кисель                               | 200             | 1,36                 | 0     | 29,02  | 116,19                            | 0              | 0     | 0     | 0,4  | 0                         | 0      | 0      | 0    |
| 2              |        | Печенье                              | 20              | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              | 0              | 0     | 0     | 0    | 10,8                      | 18     | 4      | 0,4  |
|                |        | <b>Итого за день:</b>                |                 | 32,91                | 43,54 | 194,56 | 1406,14                           | 0,468          | 15,07 | 15,25 | 6,02 | 171,17                    | 425,28 | 155,72 | 9,22 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                | № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|----------------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                |        |                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |                                   | В <sub>1</sub> | 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> |        |                                      |                 |                         |       |        |                                   |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| 1              | 93     | Каша манная                          | 200             | 6,05                    | 7,85  | 30,33  | 216,6                             | 0,02           | 0     | 0,9  | 0,6  | 24                        | 42     | 14    | 0,4   |
| 2              | 959    | Какао                                | 100             | 1,64                    | 1,81  | 3,35   | 37,22                             | 0,013          | 0,23  | 0    | 0    | 54,32                     | 0      | 12    | 0,523 |
| 3              | 1      | Печенье                              | 20              | 1,5                     | 2     | 15     | 83,4                              | 0              | 0     | 0    | 0    | 10,8                      | 18     | 4     | 0,04  |
| 1              |        | Банан                                | 100             | 0,75                    | 0,15  | 14,85  | 64,5                              | 0              | 3     | 0    | 0    | 10,5                      | 10,5   | 6     | 2,1   |
| <b>Обед</b>    |        |                                      |                 |                         |       |        |                                   |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| 1              | 7      | Салат из моркови                     | 50              | 0,3                     | 1,5   | 2,6    | 50                                | 0,02           | 16,2  | 0    | 0,02 | 19,7                      | 14     | 9,5   | 0,25  |
| 2              | 170    | Борщ из свежей<br>капусты            | 250             | 1,9                     | 6,34  | 10     | 104                               | 0,05           | 10,8  | 0    | 1,6  | 68                        | 47,5   | 47,5  | 1,3   |
| 3              | 106    | Жаркое по<br>домашнему               | 220             | 24,76                   | 19,98 | 28,29  | 392,02                            | 0,17           | 10,12 | 1,95 | 0,9  | 35,2                      | 0      | 20    | 2,66  |
| 4              | 167    | Компот                               | 200             | 0,16                    | 0     | 14,99  | 60,64                             | 0,02           | 5,4   | 0    | 0,4  | 12                        | 1,6    | 0,5   | 0,8   |
| 5              | 1      | Хлеб ржаной                          | 30              | 1,56                    | 0,36  | 13,29  | 64,2                              | 0,045          | 0     | 0    | 1,1  | 8,7                       | 60     | 22    | 0,6   |
| <b>Полдник</b> |        |                                      |                 |                         |       |        |                                   |                |       |      |      |                           |        |       |       |
| 1              | 392    | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                    | 0     | 9,99   | 40                                | 0              | 0,03  | 0    | 0    | 10                        | 0      | 0     | 0,28  |
| 2              | 1      | Бутерброд с<br>маслом                | 20/10           | 3,06                    | 9,43  | 18,27  | 170                               | 0,06           | 0     | 0    | 0,42 | 11,67                     | 26,8   | 10,08 | 0,77  |
|                |        | <b>Итого за день:</b>                |                 | 41,74                   | 49,42 | 160,96 | 1282,58                           | 0,398          | 45,78 | 2,85 | 5,04 | 264,89                    | 592,59 | 146,3 | 9,723 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                | № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|----------------|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|------|
|                |        |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |  | В <sub>1</sub> | 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> |        |                                      |                 |                      |       |        |  |                |       |       |       |                           |       |       |      |
| 1              | 66     | Каша пшённая<br>молочная             | 200             | 6,75                 | 7,09  | 33,45  | 221,62                                 | 0,16           | 0     | 8     | 1,4   | 28                        | 102   | 73    | 1,4  |
| 2              | 392    | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                 | 0     | 9,99   | 40                                     | 0              | 0,03  | 0     | 0     | 10                        | 0     | 0     | 0,28 |
| 3              | 1      | Бутерброд с<br>маслом                | 20/10           | 3,06                 | 9,43  | 18,27  | 170                                    | 0,06           | 0     | 0     | 0,42  | 11,67                     | 26,8  | 10,08 | 0,77 |
| 1              |        | Груша свежая                         | 100             | <b>5,89</b>          | 0,15  | 14,85  | 64,5                                   | 0              | 3     | 0     | 0     | 10,5                      | 10,5  | 6     | 2,1  |
| <b>Обед</b>    |        |                                      |                 |                      |       |        |  |                |       |       |       |                           |       |       |      |
| 1              | 6      | Салат из капусты                     | 50              | 0,7                  | 2,6   | 45     | 46                                     | 0,03           | 32,45 | 0,03  | 20,2  | 14                        | 0     | 8     | 0,26 |
| 2              | 24     | Суп гороховый                        | 180             | 1,7                  | 3     | 9,8    | 71                                     | 0,1            | 0,72  | 0     | 1,6   | 59,04                     | 43,3  | 47,5  | 1,6  |
| 3              | 142    | Картофельное<br>пюре                 | 180             | 3,7                  | 7,27  | 27,26  | 192,5                                  | 0,18           | 6,72  | 1,95  | 0     | 48                        | 0     | 0     | 1,2  |
| 4              | 98     | Рыба тушёная с<br>овощами            | 140             | 14,52                | 8,03  | 7,51   | 160,29                                 | 0              | 0     | 8     | 0     | 0                         | 44    | 7,2   | 0    |
| 5              | 167    | Компот                               | 200             | 0,16                 | 0     | 14,99  | 60,64                                  | 0,02           | 5,4   | 0     | 0,4   | 12                        | 0     | 0     | 0,8  |
| 6              | 1      | Хлеб ржаной                          | 30              | 1,56                 | 0,36  | 13,29  | 64,2                                   | 0,06           | 0     | 0     | 1,1   | 8,7                       | 60    | 22    | 0,6  |
| <b>Полдник</b> |        |                                      |                 |                      |       |        |  |                |       |       |       |                           |       |       |      |
| 1              | 241    | Какао                                | 100             | 1,64                 | 1,81  | 3,35   | 37,22                                  | 0,013          | 0,23  | 0     | 0,6   | 54,32                     | 12    | 18    | 0,23 |
| 2              |        | Печенье                              | 20              | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                                   | 0              | 0     | 0     | 0     | 10,08                     | 18    | 4     | 0,4  |
|                |        | <b>Итого за день:</b>                |                 | 41,24                | 41,74 | 212,76 | 1211,37                                | 0,623          | 48,55 | 17,98 | 25,72 | 266,31                    | 316,6 | 196,5 | 9,64 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                       | № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |       |
|-----------------------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--|----------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|------|-------|
|                       |        |                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |  | В <sub>1</sub> | 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>        |        |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |       |      |                           |       |      |       |
| 1                     | 127    | Каша гречневая с сахаром             | 150             | 8,73                    | 5,43  | 45     | 264                                    | 0,12           | 0     | 5,54  | 0    | 18                        | 0     | 0    | 7,5   |
| 2                     | 392    | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                    | 0,00  | 9,99   | 40                                     | 0,07           | 0,03  | 0     | 0,4  | 10                        | 0,00  | 0,00 | 0,28  |
| 3                     | 449    | Оладьи с маслом                      | 150/10          | 3,13                    | 5,23  | 20,01  | 197,65                                 | 0,04           | 0,00  | 59,0  | 0,00 | 2,52                      | 2,0   | 0,00 | 0,00  |
| 1                     |        | Сок фруктовый                        | 150             | 0,75                    | 0,15  | 14,85  | 64,5                                   | 0              | 3     | 0     | 0    | 10,5                      | 10,5  | 6    | 2,1   |
| <b>Обед</b>           |        |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |       |      |                           |       |      |       |
| 1                     | 36     | Щи из свежей капусты                 | 250             | 3,22                    | 9,77  | 11,4   | 142,9                                  | 0,05           | 20,5  | 0     | 1,6  | 65                        | 43,3  | 47,5 | 0,8   |
| 2                     | 124    | Плов из отварной птицы               | 210             | 37,2                    | 45,33 | 41,05  | 747,09                                 | 0              | 0     | 0,03  | 0,7  | 0                         | 32,6  | 7,2  | 0     |
| 3                     | 167    | Компот из яблок                      | 200             | 0,16                    | 0     | 14,99  | 60,64                                  | 0,02           | 6,4   | 0     | 0,4  | 12                        | 1,6   | 0,5  | 0,8   |
| 4                     |        | Хлеб ржаной                          | 30              | 1,56                    | 0,36  | 13,29  | 64,2                                   | 0,045          | 0     | 0     | 1,1  | 8,7                       | 60    | 22   | 0,6   |
| <b>Полдник</b>        |        |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |       |      |                           |       |      |       |
| 1                     | 392    | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                    | 0     | 9,99   | 40                                     | 0              | 0,03  | 0     | 0    | 10                        | 0     | 0    | 0,28  |
| 2                     | 1      | Бутерброд с маслом                   | 20/10           | 3,06                    | 9,43  | 18,27  | 170                                    | 0,06           | 0     | 0     | 0,4  | 11,67                     | 24,9  | 10,5 | 0,77  |
| <b>Итого за день:</b> |        |                                      |                 | 57,93                   | 75,7  | 198,83 | 1790,98                                | 0,405          | 29,96 | 64,57 | 4,6  | 143,34                    | 174,9 | 93,7 | 12,33 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                | № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мп)  |       |      |      | Минеральные вещества (мп) |        |        |       |
|----------------|--------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--|----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                |        |                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |  | В <sub>1</sub> | 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> |        |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| 1              | 210    | Суп молочный с<br>крупой             | 200             | 4,01                    | 4,9   | 15,09  | 220,5                                  | 0,03           | 0,51  | 0,05 | 0,69 | 93,96                     | 97,63  | 12,02  | 0,19  |
| 2              | 392    | Чай с сахаром                        | 200             | 0,06                    | 0     | 9,99   | 40                                     | 0              | 0,03  | 0    | 0    | 10                        | 0      | 0      | 0,28  |
| 3              | 1      | Бутерброд с<br>маслом                | 20/10           | 3,06                    | 9,43  | 18,27  | 170                                    | 0,06           | 0     | 0    | 0,4  | 11,67                     | 24,9   | 10,5   | 0,77  |
| 1              |        | Яблоко свежее                        | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 47                                     | 0              | 10    | 0    | 0,6  | 16                        | 11     | 8      | 2,2   |
| <b>Обед</b>    |        |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| 1              | 28     | Суп<br>крестьянский                  | 200             | 1,6                     | 5,6   | 11,1   | 101                                    | 0,07           | 5,9   | 0    | 1,6  | 23,04                     | 48,2   | 47,5   | 0,72  |
| 2              | 127    | Каша гречневая                       | 150             | 8,73                    | 5,43  | 45     | 264                                    | 0,12           | 0     | 5,54 | 0    | 18                        | 0      | 0      | 7,5   |
| 3              | 26     | Гуляш                                | 70              | 13,8                    | 20,2  | 5,1    | 260,2                                  | 0,06           | 1,5   | 0,4  | 0,5  | 20,9                      | 0      | 0,5    | 2,2   |
| 4              | 233    | Кисель                               | 200             | 1,36                    | 0     | 29,2   | 116,19                                 | 0              | 0     | 0,4  | 0    | 0                         | 0      | 0,5    | 0     |
| 5              | 1      | Хлеб ржаной                          | 30              | 1,56                    | 0,36  | 13,29  | 64,2                                   | 0,045          | 0     | 0    | 0,1  | 8,7                       | 60     | 22     | 0,6   |
| <b>Полдник</b> |        |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |      |      |                           |        |        |       |
| 1              | 943    | Какао                                | 100             | 1,64                    | 1,81  | 3,35   | 37,22                                  | 0,013          | 0,23  | 0    | 0,6  | 54,32                     | 12     | 18     | 0,23  |
| 2              |        | Печенье                              | 20              | 1,5                     | 2     | 15     | 83,4                                   | 0              | 0     | 0    | 0    | 10,8                      | 18     | 4      | 0,4   |
|                |        | <b>Итого за день:</b>                |                 | 37,72                   | 50,13 | 175,19 | 1403,51                                | 0,398          | 18,17 | 6,39 | 4,49 | 267,39                    | 271,73 | 123,05 | 15,09 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                | № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|----------------|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--|----------------|-------|------|-------|---------------------------|-------|------|------|
|                |        |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |  | В <sub>1</sub> | 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> |        |                                      |                 |                      |       |        |  |                |       |      |       |                           |       |      |      |
| 1              | 75     | Омлет<br>натуральный                 | 130             | 11,64                | 18,04 | 3,04   | 221,3                                  | 0,043          | 0     | 0    | 0     | 46,8                      | 0     | 0    | 1,82 |
| 2              | 392    | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                 | 0     | 9,99   | 40                                     | 0              | 0,03  | 0    | 0     | 10                        | 0     | 0    | 0,28 |
| 3              | 1      | Бутерброд с<br>маслом                | 20/10           | 3,06                 | 9,43  | 18,27  | 170                                    | 0,06           | 0     | 0    | 0,2   | 11,67                     | 24,9  | 10,5 | 0,77 |
| 1              |        | Банан                                | 100             | 0,75                 | 0,15  | 14,85  | 64,5                                   | 0              | 3     | 0    | 0     | 10,5                      | 10,5  | 6    | 2,1  |
| <b>Обед</b>    |        |                                      |                 |                      |       |        |  |                |       |      |       |                           |       |      |      |
| 1              | 170    | Суп вермишлевый                      | 250             | 2,68                 | 2,83  | 17,14  | 104,7                                  | 0,11           | 8,25  | 0,47 | 0     | 24,6                      | 0     | 0    | 1,08 |
| 2              | 142    | Картофельное<br>пюре                 | 180             | 3,7                  | 7,27  | 27,96  | 192,5                                  | 0,18           | 6,72  | 0    | 0,5   | 48                        | 0     | 0    | 1,2  |
| 3              | 113    | Котлета жареная                      | 70              | 10,68                | 11,72 | 5,74   | 176,75                                 | 0,06           | 0     | 0    | 44    | 15,4                      | 22    | 56   | 0,77 |
| 4              | 167    | Компот                               | 200             | 0,16                 | 0     | 14,99  | 60,64                                  | 0,02           | 5,4   | 0    | 0,4   | 12                        | 0     | 0    | 0,8  |
| 5              | 1      | Хлеб ржаной                          | 30              | 1,56                 | 0,36  | 13,29  | 64,2                                   | 0,045          | 0     | 0    | 1,1   | 8,7                       | 60    | 22   | 0,6  |
| <b>Полдник</b> |        |                                      |                 |                      |       |        |  |                |       |      |       |                           |       |      |      |
| 1              | 392    | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                 | 0     | 9,99   | 40                                     | 0              | 0,03  | 0    | 0     | 10                        | 0     | 0    | 0,28 |
| 2              |        | Вафли                                | 20              | 0,6                  | 0,7   | 15,5   | 70,8                                   | 0              | 0     | 0    | 0     | 3,2                       | 7,2   | 2    | 0,3  |
|                |        | <b>Итого за день:</b>                |                 | 34,95                | 50,5  | 150,76 | 1755,45                                | 0,518          | 23,43 | 0,47 | 46,23 | 200,87                    | 124,6 | 96,5 | 10,0 |



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

| № рец.         | № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мп)  |      |       |      | Минеральные вещества (мп) |       |       |      |
|----------------|--------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--|----------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                |        |                                       |                 | Б                       | Ж     | У     |  | В <sub>1</sub> | 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> |        |                                       |                 |                         |       |       |  |                |      |       |      |                           |       |       |      |
| 1              | 127    | Каша гречневая с сахаром              | 150             | 8,73                    | 5,43  | 45    | 264                                    | 0,12           | 0    | 5,54  | 0    | 18                        | 0     | 0     | 7,5  |
| 2              | 392    | Чай с сахаром                         | 180             | 0,06                    | 0     | 9,99  | 40                                     | 0              | 0,03 | 0     | 0    | 10                        | 0     | 0     | 0,28 |
| 3              | 1      | Бутерброд с маслом                    | 20/10           | 3,06                    | 9,43  | 18,27 | 170                                    | 0,06           | 0    | 0     | 0,4  | 11,67                     | 24,9  | 10,05 | 0,77 |
| 1              |        | Груша свежая                          | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8   | 47                                     | 0              | 10   | 0     | 0,6  | 16                        | 11    | 8     | 2,2  |
| <b>Обед</b>    |        |                                       |                 |                         |       |       |  |                |      |       |      |                           |       |       |      |
| 1              | 31     | Суп картофельный с рыбными консервами | 250             | 6,9                     | 4,7   | 12,2  | 116                                    | 0              | 0    | 0     | 0,4  | 0                         | 0     | 5,6   | 0    |
| 2              | 127    | Каша рисовая                          | 200             | 7,2                     | 8     | 46,1  | 362                                    | 0,32           | 0    | 0,02  | 0,04 | 0,04                      | 17,34 | 278   | 5,26 |
| 3              | 637    | Курица отварная                       | 100             | 20                      | 13    | 0     | 206                                    | 0,05           | 0    | 20    | 0    | 39                        | 20    | 143   | 1,8  |
| 4              | 1      | Хлеб ржаной                           | 30              | 3,96                    | 0,72  | 21,02 | 108,6                                  | 0,09           | 0    | 6,2   | 0    | 9,36                      | 0     | 0,05  | 2,36 |
| 5              | 233    | Кисель                                | 200             | 0                       | 0     | 14    | 28                                     | 0,07           | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 4,95                      | 0     | 0     | 0    |
| <b>Полдник</b> |        |                                       |                 |                         |       |       |  |                |      |       |      |                           |       |       |      |
| 1              | 241    | Какао                                 | 200             | 0                       | 0     | 14    | 28                                     | 0,07           | 0    | 0     | 0    | 4,95                      | 0     | 0     | 0    |
| 2              |        | Печенье                               | 15              | 4,8                     | 4     | 17,2  | 115                                    |                |      |       |      |                           |       |       |      |
|                |        | <b>Итого за день:</b>                 |                 | 35,11                   | 32,68 | 162,7 | 1222,7                                 | 0,73           | 0,03 | 11,76 | 1,44 | 74,97                     | 53,24 | 301,7 | 8.16 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                |     | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|----------------|-----|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                |     |                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |  | В <sub>1</sub> | 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> |     |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |       |      |                           |        |        |      |
| 1              | 62  | Запеканка с<br>творогом              | 200             | 7,56                    | 9,8   | 37,91  | 270,75                                 | 0,075          | 0     | 0,9   | 0,6  | 30                        | 42     | 14     | 0,5  |
| 2              | 392 | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                    | 0     | 9,99   | 40                                     | 0              | 0,03  | 0     | 0    | 10                        | 0      | 0      | 0,28 |
| 3              | 1   | Бутерброд с<br>маслом                | 20/10           | 3,06                    | 9,43  | 18,27  | 170                                    | 0,06           | 0     | 0     | 0,4  | 11,67                     | 24,9   | 10,5   | 0,77 |
| 1              |     | Сок фруктовый                        | 150             | 0,75                    | 0,15  | 14,85  | 64,5                                   | 0              | 3     | 0     | 0    | 10,5                      | 10,5   | 6      | 2,1  |
| <b>Обед</b>    |     |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |       |      |                           |        |        |      |
| 1              | 36  | Щи из свежей<br>капусты              | 250             | 3,22                    | 9,77  | 11,4   | 142,9                                  | 0,005          | 20,5  | 0,01  | 1,22 | 65                        | 77,3   | 65,3   | 0,8  |
| 2              | 134 | Макароны<br>отварные с<br>соусом     | 180             | 6,6                     | 6,35  | 42,4   | 253,31                                 | 0,072          | 0     | 0,03  | 0,7  | 12,6                      | 32,6   | 7,2    | 1,08 |
| 3              | 113 | Котлета                              | 70              | 11                      | 23,9  | 1,6    | 266                                    | 0              | 0     | 22,6  | 1,68 | 0                         | 93,28  | 48,26  | 0    |
| 4              | 167 | компот                               | 200             | 0,16                    | 0     | 14,99  | 60,64                                  | 0,02           | 5,4   | 0     | 0,2  | 12                        | 6      | ,0     | 0,8  |
| 5              | 1   | Хлеб ржаной                          | 30              | 1,56                    | 0,36  | 13,29  | 62,4                                   | 0,06           | 0     | 0     | 1,1  | 8,7                       | 60     | 22     | 0,6  |
| <b>Полдник</b> |     |                                      |                 |                         |       |        |  |                |       |       |      |                           |        |        |      |
| 1              | 392 | Чай с сахаром                        | 180             | 0,06                    | 0     | 9,99   | 40                                     | 0              | 0,03  | 0     | 0    | 10                        | 0      | 0      | 0,28 |
| 2              |     | Печенье                              | 20              | 1,5                     | 2     | 15     | 83,4                                   | 0              | 0     | 0     | 0    | 10,8                      | 18     | 4      | 0,4  |
|                |     | <b>Итого за день:</b>                |                 | 35,53                   | 61,76 | 155,66 | 1432,39                                | 1,01           | 28,96 | 23,54 | 5,9  | 181,27                    | 364,58 | 177,26 | 7,61 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

|                | № рец. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мп)  |        |        |        | Минеральные вещества (мп) |         |         |        |
|----------------|--------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                |        |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В <sub>1</sub> | 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> |        |  |              |                      |        |         |                                |                |        |        |        |                           |         |         |        |
| 1              | 29     | Суп молочный с крупой                    | 200          | 4,01                 | 4,9    | 15,09   | 220,5                          | 0,03           | 0,51   | 0,05   | 0,69   | 93,96                     | 97,63   | 12,02   | 0,19   |
| 2              | 392    | Чай с сахаром                            | 180          | 0,06                 | 0      | 9,99    | 40                             | 0              | 0,03   | 0      | 0      | 10                        | 0       | 0       | 0,28   |
| 3              | 1      | Бутерброд с маслом с маслом              | 20/10        | 3,06                 | 9,43   | 18,27   | 170                            | 0,06           | 0      | 0      | 0,4    | 11,67                     | 24,9    | 10,5    | 0,77   |
| 1              |        | Яблоко свежее                            | 100          | 0,75                 | 0,15   | 14,85   | 64,5                           | 0              | 3      | 0      | 0      |                           |         |         |        |
| <b>Обед</b>    |        |  |              |                      |        |         |                                |                |        |        |        |                           |         |         |        |
| 1              | 187    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 1,68                 | 1,71   | 13,2    | 104,45                         | 0              | 0      | 0      | 1,6    | 0                         | 43,3    | 45,7    | 0      |
| 2              | 138    | Капуста тушёная с мясом кур              | 210          | 3,14                 | 3,87   | 16,14   | 204,6                          | 0,036          | 20,4   | 1,95   | 0,9    | 69,6                      | 43,3    | 47,5    | 0,96   |
| 3              | 233    | Кисель                                   | 200          | 1,36                 | 0      | 29,02   | 116,19                         | 0              | 0      | 0,4    | 0      | 0                         | 0       | 0,5     | 0      |
| 4              | 1      | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,56                 | 0,36   | 13,29   | 64,2                           | 0,06           | 0      | 0      | 1,1    | 8,7                       | 60      | 22      | 0,9    |
| <b>Полдник</b> |        |  |              |                      |        |         |                                |                |        |        |        |                           |         |         |        |
| 1              | 392    | Какао                                    | 100          | 1,64                 | 1,81   | 3,35    | 37,22                          | 0,013          | 0,23   | 0      | 0,65   | 54,32                     | 12      | 18      | 0,23   |
| 2              |        | Печенье                                  | 20           | 1,5                  | 2      | 15      | 83,4                           | 0              | 0      | 0      | 0      | 10,8                      | 18      | 4       | 0,4    |
|                |        | <b>Итого за день:</b>                    |              | 18,76                | 24,23  | 163,05  | 1105,06                        | 0,199          | 24,17  | 2,4    | 0,11   | 259,05                    | 695,53  | 76,16   | 5,27   |
|                |        | <b>Итого за 10 суток:</b>                |              | 375,15               | 480,37 | 1847,39 | 13338,17                       | 5,296          | 287,99 | 204,69 | 126,76 | 2144,42                   | 2550,79 | 1520,24 | 103,74 |
|                |        | <b>Итого в среднем за сутки:</b>         |              | 37,52                | 48,04  | 184,74  | 1333,82                        | 0,530          | 288,0  | 20,47  | 12,68  | 214,42                    | 255,08  | 152,02  | 10,37  |