

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет на весенний период -2025 учебного года- 2

| ТК № | Наименование блюд                         | Масса порции (г) | пищевые вещества (г) |           |             | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          | Минеральные вещества (мг) |            |            |
|------|-------------------------------------------|------------------|----------------------|-----------|-------------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|---------------------------|------------|------------|
|      |                                           |                  | Белки, г             | Жиры, г   | Углеводы, г |                                | В1            | С         | А         | Е        | Са                        | Р          | Мg         |
|      | <b>1 день-Понедельник</b>                 |                  |                      |           |             |                                |               |           |           |          |                           |            |            |
|      | <b>Обед</b>                               |                  |                      |           |             |                                |               |           |           |          |                           |            |            |
| 47   | Суп картофельный с вермишелью             | 200              | 2,8                  | 2,3       | 17,4        | 99,3                           | 0,02          | 6,14      | 21,22     | 0,04     | 6,69                      | 18,24      | 4,64       |
| 209  | Котлеты из кур припущенные                | 80               | 12,6                 | 14,2      | 8,9         | 212,7                          | 0,07          | 0,60      | 0,10      | 2,30     | 43,26                     | 59,56      | 15,27      |
| 222  | Картофельное пюре                         | 150              | 3,2                  | 6,1       | 23,3        | 160,5                          | 0,20          | 26,00     | 0,00      | 0,20     | 37,00                     | 86,60      | 27,80      |
| 463  | Соус сметанный с томатом                  | 30               | 0,5                  | 1,5       | 2,1         | 24,0                           | 0,00          | 0,09      | 6,00      | 0,00     | 13,50                     | 9,90       | 1,50       |
| 283  | Компот из смеси сухофруктов               | 200              | 0,6                  | 0,0       | 27,9        | 113,8                          | 0,00          | 0,73      | 0,00      | 0,51     | 32,48                     | 23,44      | 17,46      |
| 115  | Хлеб пшеничный                            | 60               | 4,6                  | 0,5       | 29,5        | 141,0                          | 0,00          | 0,00      | 0,00      | 0,60     | 13,50                     | 52,20      | 19,50      |
|      | <b>Итого за обед</b>                      | <b>765</b>       | <b>27</b>            | <b>25</b> | <b>124</b>  | <b>830</b>                     | <b>0</b>      | <b>34</b> | <b>27</b> | <b>4</b> | <b>160</b>                | <b>314</b> | <b>101</b> |
|      | <b>2 день- Вторник</b>                    |                  |                      |           |             |                                |               |           |           |          |                           |            |            |
|      | <b>обед</b>                               |                  |                      |           |             |                                |               |           |           |          |                           |            |            |
| 37   | Борщис картофелем и белокачанной капустой | 210              | 2,0                  | 6,7       | 9,3         | 105,2                          | 0,04          | 8,54      | 0,00      | 1,92     | 39,78                     | 43,68      | 20,9       |

|     |                                          |     |      |      |      |       |      |       |       |       |       |        |        |
|-----|------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 202 | Тефтели говяжьи с рисом                  | 70  | 9,2  | 13,6 | 9,5  | 196,2 | 0,00 | 1,40  | 0,00  | 0,44  | 5,34  | 56,96  | 12,78  |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая               | 150 | 8,7  | 5,4  | 45,0 | 263,8 | 0,21 | 0,00  | 0,00  | 0,61  | 14,82 | 203,90 | 135,83 |
| 463 | Соус томатный с овощами                  | 30  | 0,4  | 1,2  | 2,2  | 21,5  | 0,17 | 0,00  | 21,00 | 0,10  | 16,64 | 134,43 | 47,34  |
| 282 | Компот из свежих яблок                   | 200 | 0,5  | 0,2  | 23,1 | 96,0  | 0,01 | 0,90  | 0,00  | 0,08  | 14,18 | 4,40   | 5,14   |
| 115 | Хлеб пшеничный                           | 70  | 4,6  | 0,5  | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 13,50 | 52,20  | 19,50  |
|     | Итого                                    | 730 | 25   | 28   | 119  | 824   | 0    | 11    | 21    | 4     | 104   | 496    | 241    |
|     | 3 день- Среда                            |     |      |      |      |       |      |       |       |       |       |        |        |
|     | обед                                     |     |      |      |      |       |      |       |       |       |       |        |        |
| 45  | Суп картофельный с горохом с<br>гречками | 200 | 1,9  | 3,1  | 10,9 | 79,0  | 0,24 | 0,80  | 0,00  | 17,80 | 42,42 | 76,34  | 29,62  |
| 172 | Рыба тушеная с овощами                   | 160 | 9,4  | 2,0  | 6,3  | 160,3 | 0,00 | 2,40  | 0,80  | 0,80  | 25,90 | 70,90  | 27,00  |
| 241 | Картофельное пюре                        | 200 | 3,2  | 6,1  | 23,3 | 160,5 | 0,20 | 26,00 | 0,00  | 0,20  | 37,00 | 86,60  | 27,80  |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов              | 150 | 0,6  | 0,0  | 27,9 | 113,8 | 0,00 | 0,73  | 0,00  | 0,51  | 32,48 | 23,44  | 17,46  |
| 115 | Хлеб пшеничный                           | 60  | 4,6  | 0,4  | 29,6 | 141,2 | 0,08 | 0,00  | 0,00  | 0,50  | 15,24 | 49,40  | 10,64  |
| 118 | Яблоко                                   | 130 | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 61,1  | 0,04 | 13,00 | 6,50  | 0,26  | 10,40 | 14,30  | 11,70  |
|     | Итого                                    | 900 | 21   | 16   | 117  | 782   | 1    | 45    | 82    | 20    | 176   | 342    | 134    |
|     | 4 день- Четверг                          |     |      |      |      |       |      |       |       |       |       |        |        |
|     | обед                                     |     |      |      |      |       |      |       |       |       |       |        |        |
| 56  | Суп лапша домашняя                       | 200 | 2,5  | 4,9  | 13,9 | 109,4 | 0,10 | 3,20  | 0,00  | 0,40  | 12,00 | 24,38  | 13,20  |
| 210 | Фрикадельки из кур                       | 80  | 10,4 | 10,6 | 6,5  | 170,3 | 0,13 | 0,95  | 7,23  | 1,16  | 36,98 | 56,89  | 134,64 |
| 224 | Рис отварной                             | 150 | 3,9  | 5,1  | 40,3 | 225,2 | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,28  | 1,37  | 60,95  | 16,34  |
| 282 | Компот из свежих яблок                   | 200 | 0,5  | 0,2  | 23,1 | 96,0  | 0,01 | 0,90  | 0,00  | 0,08  | 14,18 | 4,40   | 5,14   |

|     |                             |       |      |      |       |       |      |       |        |        |       |        |       |
|-----|-----------------------------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|
| 115 | Хлеб пшеничный              | 60    | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 141,0 | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,60   | 13,50 | 52,20  | 19,50 |
| 114 | Хлеб ржаной                 | 40    | 3,0  | 0,6  | 15,0  | 78,3  | 0,08 | 0,00  | 0,00   | 0,45   | 13,80 | 63,60  | 15,00 |
|     | Итого                       | 730,0 | 24,9 | 21,9 | 128,3 | 820,2 | 0,4  | 5,1   | 7,2    | 3,0    | 91,8  | 262,4  | 203,8 |
|     | 5 день- Пятница             |       |      |      |       |       |      |       |        |        |       |        |       |
|     | обед                        |       |      |      |       |       |      |       |        |        |       |        |       |
| 28  | Салат из свеклы             | 60    | 0,9  | 3,1  | 5,7   | 45,2  | 0    | 4     | 0      | 2,7    | 35,5  | 40,7   | 20,7  |
| 80  | Суп картофельный с пшеном   | 200   | 0,84 | 6,05 | 5,5   | 80    | 0,01 | 6,25  | 12,72  | 176,79 | 22,48 | 42,12  | 11,81 |
| 42  | Шницель из говядины         | 70    | 10,7 | 11,7 | 5,7   | 176,8 | 0,04 | 0,00  | 0,30   | 0,14   | 9,32  | 123,50 | 22,25 |
| 204 | Макароны отварные           | 150   | 5,5  | 5,3  | 35,3  | 211,1 | 0,00 | 1,60  | 0,00   | 0,50   | 6,10  | 65,10  | 14,60 |
| 463 | Соус томатный с овощами     | 30    | 0,4  | 1,2  | 2,2   | 21,5  | 0,17 | 0,00  | 21,00  | 0,10   | 16,64 | 134,43 | 47,34 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200   | 0,6  | 0,0  | 27,9  | 113,8 | 0,00 | 0,73  | 0,00   | 0,51   | 32,48 | 23,44  | 17,46 |
| 115 | Хлеб пшеничный              | 70    | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 141,0 | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,60   | 13,50 | 52,20  | 19,50 |
| 118 | Яблоко                      | 140   | 0,5  | 0,5  | 12,3  | 58,7  | 0,05 | 12,00 | 0,00   | 282,00 | 21,00 | 12,50  | 13,50 |
|     | Итого                       | 920   | 24   | 28   | 124   | 848   | 0    | 25    | 34     | 463    | 157   | 494    | 167   |
|     | 6 день- Понедельник         |       |      |      |       |       |      |       |        |        |       |        |       |
|     | обед                        |       |      |      |       |       |      |       |        |        |       |        |       |
| 80  | Суп картофельный с рисом    | 200   | 2,3  | 7,6  | 22,1  | 184,0 | 0,10 | 9,60  | 146,00 | 0,00   | 28,48 | 173,00 | 33,00 |
| 189 | Биточки из курицы           | 80    | 12,6 | 14,2 | 8,9   | 212,7 | 0,07 | 0,60  | 0,10   | 2,30   | 43,26 | 59,56  | 15,27 |
| 227 | Картофельное пюре           | 150   | 5,5  | 5,3  | 35,3  | 211,1 | 0,00 | 1,60  | 0,00   | 0,50   | 0,10  | 65,10  | 14,60 |
| 463 | Соус сметанный с томатом    | 30    | 0,4  | 1,2  | 2,2   | 21,5  | 0,17 | 0,00  | 21,00  | 0,10   | 16,64 | 134,43 | 47,34 |
| 282 | Компот из свежих яблок      | 200   | 0,5  | 0,2  | 23,1  | 96,0  | 0,01 | 0,90  | 0,00   | 0,08   | 14,18 | 4,40   | 5,14  |
| 115 | Хлеб пшеничный              | 60    | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 141,0 | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,60   | 13,50 | 52,20  | 19,50 |
|     | Яблоко                      | 130   | 0,5  | 0,5  | 12,7  | 61,0  | 0,07 | 13,00 | 6,50   | 0,00   | 10,40 | 14,30  | 11,70 |

|     |                             |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
|-----|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|
|     | <i>Итого</i>                | 850 | 26   | 30   | 134  | 927   | 0    | 26   | 174   | 4     | 127   | 503    | 147   |
|     | <b>7 день- Вторник</b>      |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
|     | <i>обед</i>                 |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
| 45  | Суп картофельный с горохом  | 200 | 1,9  | 3,1  | 10,9 | 79,0  | 0,24 | 0,80 | 0,00  | 17,80 | 42,42 | 76,34  | 29,62 |
| 209 | котлеты из говядины         | 70  | 10,7 | 11,7 | 5,7  | 176,8 | 0,04 | 0,00 | 0,03  | 0,14  | 9,32  | 123,50 | 22,25 |
| 222 | Макароны отварные           | 150 | 5,5  | 5,3  | 35,3 | 211,1 | 0,17 | 0,00 | 21,00 | 0,10  | 16,64 | 134,43 | 47,34 |
| 256 | Соус томатный с овощами     | 30  | 0,7  | 1,4  | 1,8  | 22,5  | 0,00 | 0,09 | 6,00  | 1,20  | 13,50 | 1,50   | 9,90  |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6  | 0,0  | 27,9 | 113,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00  | 0,51  | 32,48 | 23,44  | 17,46 |
| 115 | Хлеб пшеничный              | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,60  | 13,50 | 52,20  | 19,50 |
|     | <i>Итого</i>                | 755 | 27   | 23   | 126  | 822   | 1    | 2    | 27    | 21    | 142   | 475    | 161   |
|     | <b>8 день- Среда</b>        |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
|     | <i>обед</i>                 |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
| 28  | Салат из свеклы             | 60  | 0,84 | 6,05 | 5,5  | 80    | 0,01 | 6,25 | 12,72 | 0,00  | 22,48 | 42,12  | 11,81 |

|     |                             |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
|-----|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|
|     | Итого                       | 850 | 26   | 30   | 134  | 927   | 0    | 26   | 174   | 4     | 127   | 503    | 147   |
|     | 7 день- Вторник             |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
|     | обед                        |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
| 45  | Суп картофельный с горохом  | 200 | 1,9  | 3,1  | 10,9 | 79,0  | 0,24 | 0,80 | 0,00  | 17,80 | 42,42 | 76,34  | 29,62 |
| 209 | котлеты из говядины         | 70  | 10,7 | 11,7 | 5,7  | 176,8 | 0,04 | 0,00 | 0,03  | 0,14  | 9,32  | 123,50 | 22,25 |
| 222 | Макароны отварные           | 150 | 5,5  | 5,3  | 35,3 | 211,1 | 0,17 | 0,00 | 21,00 | 0,10  | 16,64 | 134,43 | 47,34 |
| 256 | Соус томатный с овощами     | 30  | 0,7  | 1,4  | 1,8  | 22,5  | 0,00 | 0,09 | 6,00  | 1,20  | 13,50 | 1,50   | 9,90  |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6  | 0,0  | 27,9 | 113,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00  | 0,51  | 32,48 | 23,44  | 17,46 |
| 115 | Хлеб пшеничный              | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,60  | 13,50 | 52,20  | 19,50 |
|     | Итого                       | 755 | 27   | 23   | 126  | 822   | 1    | 2    | 27    | 21    | 142   | 475    | 161   |
|     | 8 день- Среда               |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
|     | обед                        |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
|     |                             |     |      |      |      |       |      |      |       |       |       |        |       |
| 28  | Салат из свеклы             | 60  | 0,84 | 6,05 | 5,5  | 80    | 0,01 | 6,25 | 12,72 | 0,00  | 22,48 | 42,12  | 11,81 |

|     |                                           |     |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |
|-----|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|
| 39  | Борщ с картофелем и белокочанной капустой | 210 | 2,40  | 3,00  | 13,20 | 92,08  | 0,13 | 4,80  | 0,10  | 0,20 | 30,16 | 36,64  | 182,64 |
| 200 | Тефтели из говядины                       | 70  | 12,90 | 14,60 | 8,80  | 217,80 | 0,05 | 0,98  | 5,60  | 0,10 | 14,00 | 104,53 | 14,00  |
| 224 | Рис отварной                              | 150 | 3,90  | 5,10  | 40,30 | 225,20 | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,28 | 1,37  | 60,95  | 16,34  |
| 463 | Соус томатный с овощами                   | 30  | 0,40  | 1,20  | 2,20  | 21,50  | 0,17 | 0,00  | 21,00 | 0,10 | 16,64 | 134,43 | 47,34  |
| 282 | Компот из свежих яблок                    | 200 | 0,50  | 0,20  | 23,10 | 96,00  | 0,01 | 0,90  | 0,00  | 0,08 | 14,18 | 4,40   | 5,14   |
| 115 | Хлеб пшеничный                            | 60  | 4,60  | 0,50  | 29,50 | 141,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,60 | 13,50 | 52,20  | 19,50  |
| 114 | Хлеб ржаной                               | 45  | 3,0   | 0,6   | 15,0  | 78,3   | 0,08 | 0,00  | 0,00  | 0,45 | 13,80 | 63,60  | 15,00  |
|     | Итого                                     | 825 | 29    | 31    | 138   | 952    | 0    | 13    | 39    | 2    | 126   | 499    | 312    |
|     | 9 день- Четврѣг                           |     |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |
|     | обѣд                                      |     |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |
| 37  | Рассольник ленинградский                  | 210 | 10,4  | 6,7   | 9,3   | 105,2  | 0,04 | 8,54  | 0,00  | 1,92 | 39,78 | 43,68  | 20,90  |
| 161 | Рыба запеченная                           | 90  | 4,3   | 1,9   | 6,8   | 85,9   | 0,06 | 0,44  | 52,50 | 0,26 | 22,66 | 108,41 | 19,78  |
| 241 | Картофельное пюре                         | 200 | 0,3   | 8,1   | 31,1  | 214,0  | 0,27 | 34,67 | 0,00  | 0,27 | 49,31 | 115,47 | 37,00  |
| 463 | Соус томатный с овощами                   | 30  | 0,6   | 0,8   | 1,5   | 14,3   | 0,11 | 0,00  | 14,00 | 0,07 | 11,09 | 89,62  | 31,56  |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов               | 200 | 4,6   | 0,0   | 27,9  | 113,8  | 0,00 | 0,73  | 0,00  | 0,51 | 32,48 | 23,44  | 17,46  |
| 115 | Хлеб пшеничный                            | 60  | 2,0   | 0,5   | 29,5  | 141,0  | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,60 | 13,50 | 52,20  | 19,50  |
|     | Итого                                     | 974 |       | 18    | 116   | 726    | 1    | 44    | 67    | 4    | 181   | 489    | 160    |
|     | 10 день- Пятница                          |     |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |
|     | обѣд                                      |     | 1,5   |       |       |        |      |       |       |      |       |        |        |
| 44  | Суп картофельный с вермишелью             | 200 | 10,4  | 4,7   | 10,1  | 92,2   | 0,06 | 8,30  | 0,00  | 1,86 | 27,88 | 38,62  | 16,60  |
| 217 | Фрикадельки из кур                        | 80  | 8,7   | 10,6  | 6,5   | 170,3  | 0,13 | 0,95  | 7,23  | 1,16 | 36,98 | 56,89  | 134,64 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая                | 150 | 0,5   | 5,4   | 45,0  | 263,8  | 0,21 | 0,00  | 0,00  | 0,60 | 14,80 | 0,89   | 135,80 |
| 463 | Соус сметанный с томатом                  | 30  | 0,5   | 1,5   | 2,1   | 24,0   | 0,00 | 0,09  | 6,00  | 0,00 | 13,50 | 9,90   | 1,50   |
| 282 | Компот из свежих яблок                    | 200 | 4,6   | 0,2   | 23,1  | 96,0   | 0,01 | 0,90  | 0,00  | 0,08 | 14,18 | 4,40   | 5,14   |

|     |                |     |     |     |      |       |      |       |      |      |       |       |       |
|-----|----------------|-----|-----|-----|------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|
| 115 | Хлеб пшеничный | 60  | 2,5 | 0,5 | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,60 | 13,50 | 52,20 | 19,50 |
| 118 | Яблоко         | 140 | 29  | 0,5 | 13,7 | 65,8  | 7,00 | 14,00 | 7,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 |
|     | Итого          | 897 |     | 24  | 143  | 919   | 8    | 24    | 20   | 44   | 156   | 235   | 339   |