

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 93"

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



Зубко Т. В. /



/Шамшурин А. О. /

ПРИМЕРНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2022

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

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	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
120	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	160	6,24	13,09	30,70	252,02	169,58	43,04	177	0,75	120,5	0,28	0,15	0,15				
62	Омлет натуральный	50	5,19	7,24	0,97	89,68	38	6,48	85,34	0,96	115	0,03	0,19	0,18				
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	65	0,22	0,21	12,08	48,44	8,41	4,58	5,6	1,14	0	0,01	0,01	2,34				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	56	3,64	0,57	27,38	129,99	8,94	8,04	18,71	0,8	0	0,06	0,02	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				
	Итого за 'Завтрак'	531	15,42	21,12	95,80	616,46	231,4	63,87	289,8	3,81	235,5	0,39	0,38	8,42				
	Обед																	
172	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,95	2,56	39,30	8,82	10,82	3,47	0,5	0	0	0	13,08				
34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	3,44	11,91	79,95	134,36	18,62	114,2	0,87	99,12	0,04	0,11	1,37				
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	6,87	4,30	126,65	137,02	24,92	143,4	0,82	83,54	0,05	0,25	0,52				
105	Макаронные изделия отварные	175	6,77	5,85	45,01	259,10	0,74	0	1,16	0,01	36,14	0	0,01	0				
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	66	4,29	0,67	32,27	153,20	10,53	9,47	22,05	0,94	0	0,07	0,03	0				
	Итого за 'Обед'	801	25,77	19,77	116,01	736,54	313,93	79,44	284,3	5,2	218,8	0,16	0,4	16,87				
	Итого за день	1332	41,19	40,89	211,81	1353	545,33	143,31	574	9,01	455	0,55	0,78	25,32				

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

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	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	Завтрак																		
119	Каша рисовая молочная"	150/10	3,52	10,43	24,10	185,22	155,63	27,15	118,8	0,39	153,8	0,16	0,13	0,96					
109	Флан творожный	60	8,53	8,85	7,54	89,98	125,9	14,02	104,7	0,39	80,33	0,03	0,15	5,22					
30	Плошка Новомосковская	80	7,20	6,79	21,10	292,80	23,34	11,75	67,59	0,87	5,63	0,12	0,15	8,08					
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'	500	19,45	26,12	67,86	626,52	305,32	52,92	291,1	1,7	239,8	0,31	0,43	14,26					
	Обед																		
8	Салат из моркови с курагой	80	1,18	0,08	14,61	56,12	0	0	0	0	0	0	0	0					
39	Суп крестьянский с крупой	250	2,24	5,27	15,93	116,46	116,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20					
155	Сардельки молодёжные	90	14,41	7,42	3,78	139,57	112,85	16,52	18,65	1,22	90,51	0,05	0,23	0,02					
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	79,15	14,82	102	1,27	37,84	0,17	0,14	11,26					
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	Багон школьный ржано-пшеничный	68	4,42	0,69	33,25	157,84	10,85	9,76	22,72	0,97	0	0,07	0,03	0					
	Итого за 'Обед '	848	25,71	19,23	112,94	711,75	319,95	60,85	210,9	4,25	128,4	0,35	0,44	31,28					
	Итого за день	1348	45,16	45,35	180,80	1338,27	625,27	113,77	502	5,95	368	0,66	0,87	45,6					

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

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	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
8	Салат из моркови с курагой	80	1,18	0,08	14,61	56,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
72	Грудка куриная отварная	60	8,73	2,38	0,35	65,54	95,22	16,66	3,02	0,98	0	0,13	0,03	0,08				
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				
	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	8,00	91,50	511,63	106,44	24,1	20,93	1,73	30,98	0,18	0,06	2,88				
	Обед																	
2	Салат из свежих огурцов	65	0,46	6,42	2,03	66,51	53,33	3,12	74,47	0,15	30	0,12	0,12	1,8				
	Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,33	10,75	85,58	155,61	7,71	113,4	0,31	123,3	0,06	0,06	4,76				
207	Котлета "Загудка"	90	13,14	9,74	9,40	175,77	137,84	16,72	88,02	1,07	18	0,09	0,15	0,84				
114	Каша рисовая вязкая	160	2,43	4,60	26,37	157,02	3,37	17,19	52,54	0,35	30,45	0,03	0,02	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				
	Батон школьный ржано-пшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02	0				
	Итого за 'Обед'	820	21,53	25,66	100,12	708,88	365,4	54,36	350	2,82	201,8	0,36	0,37	13,15				
	Итого за день	1363	40,49	33,66	191,62	1220,51	471,84	78,46	370,9	4,55	233	0,54	0,43	16,08				

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

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	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	160	4,57	3,86	11,74	175,49	122,56	24,18	163,9	0,77	75,15	0,12	0,05	2,41				
60	Запеканка из творога	70	12,61	3,59	6,03	147,82	84,19	18,34	137,6	0,43	85,39	0,14	0,18	6,34				
	Молоко стуженное с сахаром	15	1,06	1,25	4,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	10,17	0,01	0,06	0,15				
75	Десерт фруктовый "Яблоко с сахаром"	65	0,22	0,21	12,08	48,44	8,41	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	21,58	9,41	71,13	581,38	267,92	58,55	354,3	3,05	170,7	0,32	0,32	11,24				
	Обед																	
89	Салат "Золотая Осень"	75	0,93	6,73	9,26	98,42	16,22	8,75	16,65	0,47	0	0,02	0,02	5,16				
	Суп картофельный с макаронными изделиями с грудкой куриной	250/12,5	5,94	3,61	22,74	145,13	145,56	14,05	64,07	0,19	117,7	0,22	0,17	1,5				
232	Шницель рыбный натуральный	90	13,77	9,96	8,79	168,19	128,6	21,43	267	0,23	40,09	0,29	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	74,2	13,85	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	10,55				
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	27,08	29,84	108,57	789,76	373,53	65,11	460,6	2,85	211	0,74	0,45	17,37				
	Итого за день	1386,5	48,66	47,65	179,70	1371,14	641,4	123,66	815	6	382	1,06	0,8	28,6				

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторник

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																	
120	Каша "Геркулес" с молоком, вязкая	180	5,87	6,23	17,47	159,79	136,71	49,67	199,1	0,54	90,57	0,23	0,11	5,47				
62	Омлет натуральный	50	5,19	7,24	0,97	89,68	38	6,48	85,34	0,96	115	0,03	0,19	0,18				
76	Десерт фруктовый "Груши с сахаром"	60	0,20	0,14	11,89	45,67	9,19	5,64	7,52	1,1	0	0,01	0,01	1,08				
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 хлопьев 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	14,32	14,16	73,43	481,61	196,03	71,51	310,1	3,74	205,6	0,32	0,34	8,31				
	Обед																	
268	Салат "Сезонный"	75	0,82	3,74	5,90	63,24	135,2	9,21	24	0,4	0	0,02	0,02	16,28				
47	Нутелли швед с грудкой куриной	250/12,5	6,97	5,07	26,64	183,47	151,8	34,58	164,7	0,81	134,8	0,21	0,19	1,5				
105	Котлета куриная "Нежная"	90	12,79	13,20	11,20	228,90	139,04	21,07	65,55	0,91	51,82	0,08	0,25	0,26				
115	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,35	24,01	144,29	12,83	12,89	105	0,59	28,55	0,04	0,02	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	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 '	830,5	27,17	26,92	119,14	840,47	453,05	87,26	380,4	3,58	215,2	0,41	0,33	37,16				
	Итого за день	1365,5	41,49	41,08	192,57	1322,08	649,08	158,77	690	7,32	421	0,73	0,67	45,51				

МЕНЮ

День: вторник

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																	
575	Каша пшениная с молоком, вязкая	170	5,77	5,01	22,44	146,94	155,03	39,43	128,4	0,2	86,72	0,19	0,07	2,43				
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	0,02	2,7				
41	Сочни с творогом	81	8,68	9,21	14,42	229,48	64,29	0,08	1,23	0,02	24,39	0	0	2,61				
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	4,1				
	Итого за 'Завтрак'	551	14,95	14,66	84,65	562,24	240,62	51,34	144,6	2,96	111,1	0,22	0,1	11,84				
	Обед																	
2	Салат из свежих огурцов	60	0,43	5,93	1,87	61,39	49,22	2,88	68,74	0,13	27,69	0,11	0,11	1,66				
34	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куринной	212,5	4,04	4,03	12,58	98,44	142,75	20,63	123,4	0,96	106,4	0,04	0,12	1,49				
87	Шюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	79,15	14,82	102	1,27	37,84	0,17	0,14	11,26				
219	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	90	10,79	9,59	12,41	176,60	142,91	26,52	75,65	0,84	94,4	0,08	0,22	0,81				
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	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 '	783,5	22,89	25,98	97,23	702,45	424,22	73,6	390,2	4,12	266,3	0,46	0,62	15,22				
	Итого за день	1334,5	37,84	40,64	181,88	1264,69	664,84	124,94	535	7,08	377	0,68	0,72	27				

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторник

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																	
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	180	3,78	4,24	23,51	137,22	49,49	24,73	91,89	0,07	98,3	0,05	0,07	5,46				
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	11,14	2,54	5,32	87,64	89,47	13,61	101,2	0,2	20,82	0,03	0,13	6,23				
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	3,88	31,03	18,82	0	0	0,41	0	0	0,01	0				
249	Сдоба обыкновенная	55	4,40	2,70	21,13	163,43	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	21,73	10,89	81,32	546,30	231,13	58,91	274	1,44	141,4	0,16	0,32	12,34				
	Обед																	
298	Сагаг "Газалык"	75	0,98	7,38	7,31	97,59	57,43	10,62	35,72	0,45	0	0,01	0,02	8,08				
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/12,5	5,36	5,19	18,95	141,91	137,7	25,85	152,6	0,28	129,5	0,11	0,17	6,75				
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	14,52	198,26	125,26	17,95	17,9	2,01	73,58	0,05	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				
64	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 '	855,5	27,54	28,54	129,95	879,21	335,95	63,75	228,1	3,66	234,1	0,23	0,38	20,96				
	Итого за день	1365,5	49,27	39,43	211,27	1425,51	567,08	122,66	502	5,1	375	0,39	0,7	33,3				

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторник

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																			
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	180	6,61	5,31	33,59	200,32	54,97	33,46	164,7	0,73	28,3	0,2	0,14	9,46						
62	Омлет натуральный	65	6,75	9,42	1,26	116,58	49,4	8,43	111	1,25	149,5	0,04	0,25	0,24						
267	Шаньга с сыром	61	8,02	8,44	19,17	185,03	114,8	7,93	101,1	0,52	80,71	0,02	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	21,64	23,23	69,49	563,03	222,42	50,66	378,3	2,59	258,5	0,26	0,51	12,58						
	Обед																			
175	Салат "Полонинский"	60	0,67	5,91	3,18	67,35	17,75	3,09	11,04	0,37	0	0,01	0,02	4,31						
	Пшштыге шьд (суп картофельный со взбитым айцом)	250	3,55	3,60	19,84	123,78	141,99	7,95	122,4	0,18	84,72	0,14	0,13	3,28						
208	Фрикадельки "Перушок"	90	10,68	11,55	7,49	188,98	138,77	1,67	84,21	0,35	89,88	0,04	0,1	0,08						
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	24,73	158,87	7,85	72,5	109	2,44	29,5	0,16	0,08	0						
64	Батон школьный ржано- пшеничный	51	3,31	0,52	24,94	118,38	8,14	7,32	17,04	0,72	0	0,05	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 'Обед '	801	23	26,94	95,30	715,88	314,95	92,53	343,7	4,11	204,1	0,4	0,35	7,67						
	Итого за день	1314	44,64	50,17	164,79	1278,91	537,37	143,19	722	6,7	463	0,66	0,86	20,27						

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторник

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																	
257	Каша "Янтарная" (из пшена с яблочками)	150	6,31		9,46		21,28	233,46	125,04	29,64	157,7	0,34	102,4	0,17	0,16	6,04		
91	Суфле из моркови	50	3,86		5,56		5,34	88,68	65,67	9,39	66,75	0,16	51,67	0,04	0,1	5,1		
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	60	0,20		0,19		11,15	44,71	7,76	4,23	5,17	1,05	0	0,01	0,01	2,16		
48	Булочка Шпика	53	3,96		3,77		20,08	128,64	6,53	1,3	32,41	0,45	0,48	0,05	0,02	0		
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62		0,00		19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9		
	Итого за 'Завтрак'	513	14,96		18,99		77,81	573,83	227,46	60,17	262	4,06	154,6	0,27	0,29	15,2		
	Обед																	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55		2,98		2,48	38,11	11,2	9,23	14,58	0,42	0	0,01	0,01	9,11		
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95		5,63		15,04	133,32	114,12	8,72	69,53	0,51	66	0,04	0,04	0,65		
387	Суфле "Золотая рыбка"	100	13,36		13,58		10,21	215,84	128,13	37,88	138,5	0,71	102,1	0,22	0,24	0,44		
87	Пюре картофельное	150	3,24		5,41		23,82	155,54	74,2	13,89	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	10,55		
64	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		
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 'Обед'	840,5	27,33		28,27		96,85	745,51	340,64	79,31	340,2	3,78	203,6	0,49	0,45	23,55		
	Итого за день	1353,5	42,29		47,26		174,66	1319,34	568,1	139,48	602	7,84	359	0,76	0,74	38,8		