



Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева

## МЕНЮ

День: Первый  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	70,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,01	0,01	0,14
302	Каша молочная рисовая с маслом	210	3,01	8,50	0,06	261,00	154,88	40,10	159,44	0,74	92,80	0,19	0,08	4,79
685	Чай с сахаром	200	0,77	0,00	15,00	58,00	64,82	0,00	0,00	0,87	0,00	0,05	0,04	9,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,01	0,03	0,00
ттк	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,02	0,03	10,00
	Итого за прием	560	11,72	14,46	39,62	506,50	441,70	64,30	309,94	4,28	134,80	0,27	0,19	23,94
	<b>Обед</b>													
3	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	3,00	2,40	36,00	23,58	9,60	22,80	0,42	18,00	0,24	0,40	9,30
147	Суп-с макаронными изделиями и мясом	260	5,52	5,86	15,70	139,40	34,80	16,06	205,09	0,57	0,00	0,07	0,12	0,95
81	Фрикадельки " Петушок" с соусом	100	9,62	12,18	9,06	183,58	12,30	17,70	100,22	0,17	8,54	0,08	0,07	0,80
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,11	0,12	10,44
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	18,00	4,00	10,00	0,20	0,00	0,02	0,00	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,56	0,03	0,07	0,00
	Итого за прием	850	25,71	28,59	113,70	812,08	146,35	100,31	510,89	4,40	49,73	0,56	0,83	23,29
	<b>итого за день</b>		<b>37,43</b>	<b>43,05</b>	<b>153,32</b>	<b>1318,58</b>	<b>588,05</b>	<b>164,61</b>	<b>820,83</b>	<b>8,67</b>	<b>184,53</b>	<b>0,83</b>	<b>1,01</b>	<b>47,23</b>



Утверждаю  
директор О.А.Пушкарева

## МЕНЮ

День: Второй  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
7	Салат из моркови	60	0,90	2,40	6,60	51,60	41,88	4,80	27,84	0,50	0,96	0,02	0,05	0,00
82	Колбаски "Витаминка" с соусом	90	9,64	10,62	5,00	153,20	13,18	13,83	88,56	0,92	8,60	0,08	0,06	2,20
514	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,50	57,00	40,50	97,50	1,20	529,50	0,08	0,08	12,00
685	Чай с сахаром	200	0,77	0,00	15,00	58,00	64,82	0,00	0,00	0,87	0,00	0,05	0,04	9,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,02	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,56	0,03	0,07	0,00
	Итого за прием	590	21,20	21,55	80,61	595,40	200,88	84,93	309,60	5,59	539,62	0,27	0,35	23,20
<b>Обед</b>														
16	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,80	47,40	15,66	7,44	19,20	0,31	0,14	0,02	0,01	6,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	65,00	25,00	185,00	0,80	175,00	0,05	0,05	20,50
87	Суфле "Золотая рыбка" с соусом	100	11,19	12,49	14,28	213,07	28,36	25,35	137,40	0,82	8,59	0,13	0,11	1,59
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	12,00	7,50	34,50	0,75	0,00	0,02	0,06	0,00
158	Напиток "здоровье"	200	0,10	0,10	23,90	89,80	4,26	2,14	2,77	0,43	0,00	0,01	0,01	22,68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,56	0,03	0,07	0,00
	Итого за прием	840	24,58	28,10	118,27	822,37	147,28	91,83	468,07	5,11	184,30	0,28	0,36	50,77
	итого за день		45,78	49,65	198,88	1417,77	348,16	176,76	777,68	10,70	723,91	0,55	0,71	73,97

Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День: Третий  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	95	12,67	10,98	21,32	238,25	153,65	27,05	196,08	0,59	20,00	0,24	0,06	0,24
302	Каша Дружба молочная с маслом	210	6,61	16,90	39,66	335,60	127,28	45,46	3,98	0,98	40,04	0,17	0,16	1,26
643	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	122,60	21,64	116,20	0,71	0,03	0,16	0,04	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,01	0,03	0,00
	Итого за прием	535	26,46	33,12	108,24	834,35	409,53	98,35	335,76	2,61	60,07	0,57	0,30	4,10
	<b>Обед</b>													
43	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80	28,02	8,18	18,18	0,35	0,13	0,02	0,02	21,00
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,24	0,11	7,10
74	Колобки мясо-картофельные с соусом (60\30)	90	6,12	13,62	7,86	177,42	66,21	21,90	151,01	1,72	6,45	0,18	0,08	3,96
510	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,75	22,35	171,00	18,00	73,50	108,00	2,40	0,00	0,06	0,12	0,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	16,20	7,51	0,00	0,80	0,00	0,01	0,01	2,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	830	23,54	29,83	126,69	873,82	181,85	173,60	468,14	9,17	24,28	0,60	0,39	34,13
	итого за день		50,00	62,95	234,93	1708,17	591,38	271,95	803,90	11,78	84,35	1,17	0,69	38,23

Утверждаю  
директор \_\_\_\_\_ О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День: Четвертый  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
тк	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,02	0,01	4,20
462	Тефтели мясные с рисом и соусом (60\30)	90	6,36	8,10	6,74	136,80	5,49	12,02	52,44	0,49	8,05	0,04	0,02	0,80
518	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,11	0,12	10,44
686	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	15,20	60,00	2,66	0,73	1,34	0,08	0,00	0,00	0,00	1,12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,01	0,03	0,00
	Итого за прием	387	12,36	14,55	62,14	440,40	60,02	53,90	174,86	2,24	30,69	0,17	0,18	16,56
	<b>Обед</b>													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,26	44,34	15,26	11,30	13,19	0,25	59,76	0,02	0,02	6,64
110	Борщ из свежей капусты капустой с картофелем и мясом	261,5	5,59	5,84	13,10	127,16	49,86	28,18	129,59	2,16	0,39	0,55	0,11	24,90
493	Птица тушеная, соусе	100	15,30	12,00	0,20	171,00	44,33	67,94	142,50	1,39	23,17	0,09	0,07	2,62
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,05	220,50	22,32	60,05	171,75	1,10	0,06	0,06	0,18	0,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	70,93	25,50	20,75	1,44	0,00	0,04	0,08	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	851,5	31,42	28,27	117,05	850,60	224,69	217,37	566,98	8,33	83,38	0,84	0,51	34,96
	итого за день		43,78	42,82	179,19	1291,00	284,71	271,27	741,84	10,57	114,07	1,01	0,69	51,53

Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День:

Пятый

Возрастная категория:

7-11 лет

сезонность

осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
тк	Помидор свежий.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,02	0,04	15,00
492	Плов из куриного мяса	200	14,80	14,80	27,20	308,00	22,39	40,64	207,97	1,91	276,80	0,07	0,12	0,00
158	Напиток " здоровье"	200	0,10	0,10	23,90	89,80	4,26	2,14	2,77	0,43	0,00	0,01	0,01	22,68
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,01	0,03	0,00
	Итого за прием	490	17,84	15,26	68,14	482,70	41,05	58,98	245,84	3,2067	276,80	0,11	0,20	37,68
	<b>Обед</b>													
71	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,40	16,26	8,202	19,68	0,41	0,13	0,018	0,024	9,72
132	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	27,50	23,19	68,38	0,87	100,00	0,08	0,07	6,71
75	Котлета " Детская" с соусом	90	8,19	7,17	9,91	134,00	158,49	15,43	7,46	1,83	43,50	0,03	0,06	1,30
534	Капуста свежая тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	87,00	30,00	60,00	1,20	78,00	0,05	0,05	25,50
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	830	21,56	25,43	108,08	745,00	321,25	103,22	246,72	6,506	221,62	0,26	0,25	45,63
	итого за день		39,40	45,69	176,22	1227,70	362,30	162,20	492,56	9,71	498,42	0,37	0,44	83,31





Утверждаю  
директор \_\_\_\_\_ О.А.Пушкарева

## МЕНЮ

День: Седьмой  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
43	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80	28,02	8,18	18,18	0,35	0,13	0,02	0,02	21,00
451	Биточки рубленные мясные с соусом	90	10,32	10,08	12,12	183,00	22,39	18,76	88,32	0,95	7,93	0,07	0,04	0,63
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,11	0,12	10,44
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	70,93	25,50	20,75	1,44	0,00	0,04	0,08	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,02	0,06	0,00
	Итого за прием	550	18,71	20,29	95,36	640,80	138,99	79,81	225,15	3,99	30,56	0,23	0,30	11,87
	<b>Обед</b>													
гтк	Салат " Удмуртский"	60	2,35	7,49	4,19	93,42	12,78	10,02	41,76	0,72	30,00	0,07	0,04	8,7
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	32,00	30,20	137,10	2,10	0,39	0,12	0,20	22,60
493	Птица тушеная, соусе	100	15,30	12,00	0,20	171,00	44,33	67,94	142,50	1,39	23,17	0,09	0,07	2,62
514	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,5	57,00	40,50	97,50	1,20	529,50	0,08	0,08	12,00
707	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,80	92,00	36,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,02	4,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	840	31,08	30,84	97,28	785,52	204,11	181,06	522,06	10,21	583,06	0,46	0,46	49,92
	итого за день		49,79	51,13	192,64	1426,32	343,10	260,87	747,21	14,20	613,62	0,70	0,75	61,79



Утверждаю  
директор \_\_\_\_\_ О.А.Пушкарева

## МЕНЮ

День: Восьмой  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	70,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,01	0,01	0,14
тгк	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	23,00	0,30	8,00	0,03	0,04	60,00
302	Каша молочная рисовая с маслом	210	0,01	8,50	49,06	261,00	154,08	40,10	159,44	0,74	92,80	0,19	0,08	4,79
648	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	162,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,01	0,03	0,00
	Итого за прием	580	9,97	14,42	123,96	653,50	398,28	71,10	334,94	1,76	142,80	0,24	0,15	64,93
	<b>Обед</b>													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,80	47,40	15,66	7,44	19,2	0,312	0,14	0,024	0,012	6,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	65,00	25,00	185,00	0,80	175,00	0,05	0,05	20,50
457	Биточки по белорусски с соусом	90	11,69	12,37	4,31	187,55	20,15	25,15	123,01	1,68	8,52	0,12	0,048	1,57
510	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,75	22,35	171,00	18,00	73,50	108,00	2,40	0,00	0,06	0,12	0,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	16,20	7,51	0,00	0,80	0,00	0,01	0,01	2,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,004	0,00
	Итого за прием	830	24,43	28,48	107,30	799,55	157,01	163,00	524,41	7,99	183,66	0,34	0,29	30,14
	итого за день		34,40	42,90	231,26	1453,05	555,29	234,10	859,35	9,75	326,46	0,58	0,44	95,07



Утверждаю  
директор



О.А.Пушкарева

## МЕНЮ

День: Девятый  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
тк	Помидор свежий.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,02	0,04	15,00
492	Плов из куриного мяса	200	16,20	15,80	36,20	358,00	22,39	40,64	207,97	1,91	276,80	0,12	0,07	0,00
158	Напиток " здоровье"	200	0,10	0,10	23,90	89,80	50,74	2,14	2,77	0,43	0,00	0,01	0,01	22,68
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,02	0,05	0,00
	Итого за прием	490	19,24	16,26	77,14	532,70	92,03	68,88	273,74	2,94	276,80	0,18	0,17	37,68
	<b>Обед</b>													
тк	Салат сезонный	60	0,63	3,05	6,83	50,22	10,86	7,14	18,69	0,31	0,00	0,00	0,02	11,30
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,11	0,24	7,10
450	Шницель мясной натуральный рубленный с соусом	90	10,53	18,14	7,62	236,90	11,86	19,45	115,83	2,10	25,30	0,11	0,06	0,80
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	12,00	7,5	34,50	0,75	0,00	0,02	0,06	0
тк	Компот из свежих яблок и мандарин	200	0,29	0,11	30,87	120,99	69,78	5,04	54,18	1,31	33,64	0,05	0,05	17,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,004	0,00
	Итого за прием	830	28,58	33,85	135,91	959,21	157,92	101,64	414,16	13,138	76,64	0,36	0,47	36,795
	итого за день		47,82	50,11	213,05	1491,91	249,95	170,52	687,89	31,05	353,44	0,54	0,64	74,48

Утверждаю  
директор

О.А.Пушкарева



## МЕНЮ

День: Десятый  
Возрастная категория: 7-11 лет  
сезонность: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B2,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша пшеничная молочная	200	6,00	1,40	41,20	204,00	122,04	52,00	191,00	1,37	22,40	0,18	0,09	0,92
	Творожок " Дашенька"	50	2,00	2,50	6,00	64,00	82,00	11,50	110,00	0,20	38,55	0,13	0,02	0,25
686	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	81,00	53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,06	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,02	0,05	0,00
	Итого за прием	480	11,78	5,74	77,76	419,50	267,74	83,69	387,55	2,82	69,95	0,40	0,18	1,43
	<b>Обед</b>													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,26	44,34	15,26	11,30	13,19	0,25	59,76	0,02	0,02	6,64
60	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	49,20	49,30	260,40	1,73	27,25	0,20	0,18	18,70
75	Котлета " Детская" с соусом	90	8,19	7,17	9,91	134,00	158,49	15,43	7,46	1,83	43,50	0,03	0,06	1,30
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	131,40	32,30	95,78	1,17	9,00	0,11	0,15	5,55
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,01	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,07	0,00	0,00
	Итого за прием	830	31,28	21,95	104,51	734,44	386,35	134,73	468,03	7,17	139,51	0,44	0,45	34,59
	итого за день		43,06	27,69	182,27	1153,94	654,09	218,42	855,58	9,99	209,46	0,84	0,63	36,02