

«2» сентября 2024г

Утверждаю:  
 Директор Бадмаева Е.Д.



Неделя: первая День:  
 понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|                         |                                   |                    | Б                | Ж            | У             |                         |            |
| Завтрак                 | Каша молочная гречневая с маслом  | 200                | 10,50            | 10,73        | 36,50         | 252,50                  |            |
|                         | Чай с сахаром                     | 200                | 0,53             |              | 9,47          | 40,00                   | 0,27       |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 40                 | 3,95             | 0,50         | 24,15         | 116,9                   |            |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                   |                    | <b>14,98</b>     | <b>11,23</b> | <b>70,12</b>  | <b>409,4</b>            |            |
| Обед                    | Щи из свежей капусты с картофелем | 200                | 2,1              | 6,2          | 21,7          | 168,3                   |            |
|                         | Макаронные изделия отварные       | 150                | 3,7              | 7,5          | 38,5          | 180,2                   |            |
|                         | Тефтели мясные                    | 100                | 11,7             | 9,1          | 14,9          | 215,4                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 20                 | 1,58             | 0,2          | 9,7           | 47                      | 0,02       |
|                         | Какао с молоком                   | 180                | 6,3              | 4,2          | 17,5          | 138,6                   |            |
|                         | Яблоко                            | 100                | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                      |            |
| <b>Итого обед:</b>      |                                   |                    | <b>25,78</b>     | <b>27,6</b>  | <b>112,1</b>  | <b>616,3</b>            |            |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                                   |                    | <b>40,76</b>     | <b>38,83</b> | <b>182,22</b> | <b>1025,7</b>           |            |

Неделя: первая День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Вита мин С   |
|-------------------------|------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|                         |                              |                    | Б                | Ж            | У             |                         |              |
| Завтрак                 | Каша манная                  | 200                | 7,63             | 5,0          | 46,2          | 260,3                   |              |
|                         | Чай с сахаром                | 200                | 0,53             |              | 9,47          | 40,0                    | 0,27         |
|                         | Хлеб пшеничный               | 50                 | 3,95             | 0,50         | 24,15         | 116,9                   |              |
|                         | <b>Итого завтрак:</b>        |                    |                  | <b>12,11</b> | <b>5,5</b>    | <b>79,82</b>            | <b>417,2</b> |
| Обед                    | Борщ с капустой и картофелем | 200                | 2                | 10,2         | 18,4          | 170,6                   |              |
|                         | Котлета мясная               | 100                | 14,2             | 11,4         | 13,4          | 213,7                   |              |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая   | 150                | 4,5              | 5,1          | 21,9          | 151,5                   |              |
|                         | Хлеб пшеничный               | 20                 | 1,58             | 0,2          | 9,7           | 47                      |              |
|                         | Компот из сухофруктов        | 180                | 0,5              | 0            | 26,1          | 100,1                   | 0,02         |
|                         | Банан                        | 100                | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      |              |
| <b>Итого обед:</b>      |                              |                    | <b>24,28</b>     | <b>27,4</b>  | <b>110,5</b>  | <b>778,9</b>            |              |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                              |                    | <b>36,39</b>     | <b>32,9</b>  | <b>190,32</b> | <b>1196,1</b>           |              |

*Неделя: первая*

*День: среда*

*Возрастная категория: от 7 до 11 лет*

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-------------------------|------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|                         |                              |                    | Б                | Ж            | У             |                         |            |
| <b>Завтрак</b>          | Каша рисовая                 | 200                | 3,30             | 8,60         | 23,20         | 183,40                  |            |
|                         | Хлеб пшеничный               | 50                 | 3,95             | 0,50         | 24,15         | 116,9                   |            |
|                         | Чай с молоком                | 200                | 4,53             | 4,02         | 23,9          | 143,7                   |            |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                              |                    | <b>11,78</b>     | <b>13,12</b> | <b>71,25</b>  | <b>444</b>              |            |
| <b>Обед</b>             | Суп рассольник Ленинградский | 200                | 2,6              | 10,4         | 27,6          | 203,6                   |            |
|                         | Мясо тушеное с овощами       | 100                | 14,7             | 10,3         | 21,7          | 211,7                   |            |
|                         | Картофельное пюре            | 150                | 4,8              | 5,2          | 29,1          | 175,7                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный               | 20                 | 1,58             | 0,2          | 9,7           | 47                      |            |
|                         | Чай с молоком                | 180                | 1,26             | 1,44         | 14,76         | 107,74                  |            |
|                         | Апельсин                     | 100                | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 43                      |            |
| <b>Итого обед:</b>      |                              |                    | <b>25,84</b>     | <b>27,74</b> | <b>110,96</b> | <b>788,74</b>           |            |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                              |                    | <b>37,62</b>     | <b>40,86</b> | <b>182,21</b> | <b>1232,74</b>          |            |

*Неделя: первая*

*День: четверг*

*Возрастная категория: от 7 до 11 лет*

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|                         |                                     |                    | Б                | Ж            | У             |                         |            |
| <b>Завтрак</b>          | Каша пшенная                        | 200                | 3,30             | 8,60         | 23,20         | 183,4                   |            |
|                         | Чай с молоком                       | 200                | 4,53             | 4,02         | 23,9          | 143,7                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 50                 | 4                | 0,5          | 24,1          | 117                     |            |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                     |                    | <b>11,83</b>     | <b>13,12</b> | <b>71,2</b>   | <b>444,1</b>            |            |
| <b>Обед</b>             | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200                | 5,8              | 11,6         | 20,8          | 170,6                   |            |
|                         | Котлеты рыбные                      | 100                | 14,34            | 10,31        | 13,5          | 189,4                   |            |
|                         | Рис отварной                        | 150                | 2,75             | 5,15         | 25,75         | 211,5                   | 0,02       |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 20                 | 1,58             | 0,2          | 9,7           | 47                      |            |
|                         | Напиток лимонный                    | 180                | 0,6              | 0            | 26,7          | 104,8                   |            |
|                         | Груша                               | 100                | 0,4              | 0,3          | 10,3          | 47                      |            |
| <b>Итого обед:</b>      |                                     |                    | <b>25,47</b>     | <b>27,56</b> | <b>85,95</b>  | <b>770,3</b>            |            |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                                     |                    | <b>37,3</b>      | <b>40,68</b> | <b>157,15</b> | <b>1214,4</b>           |            |

*Неделя: первая*

*День: пятница*

*Возрастная категория: от 7 до 11 лет*

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-------------------------|--|--------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|
|                         |  |                    | Б                | Ж           | У            |                         |            |
| Завтрак                 | Каша молочная гречневая с маслом         | 200                | 10,44            | 15,98       | 31,30        | 307                     |            |
|                         | Чай с молоком                            | 200                | 4,53             | 4,02        | 23,9         | 143,7                   | 0,02       |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 100                | 4                | 1,9         | 24,1         | 117                     |            |
| <b>Итого завтрак:</b>   |  |                    | <b>18,97</b>     | <b>21,9</b> | <b>79,3</b>  | <b>567,7</b>            |            |
| обед                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                | 5,8              | 10,8        | 28,6         | 190,4                   |            |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая               | 150                | 4,5              | 5,1         | 21,9         | 151,5                   |            |
|                         | Гуляш из отварного мяса                  | 100                | 13,2             | 5,4         | 13,7         | 197,3                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20                 | 1,58             | 0,2         | 9,7          | 47                      |            |
|                         | Чай с сахаром                            | 180                | 0,18             | 0           | 24,6         | 97,6                    | 0,02       |
|                         | Яблоко                                   | 100                | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                      |            |
| <b>Итого обед:</b>      |  |                    | <b>25,26</b>     | <b>21,9</b> | <b>108,3</b> | <b>730,8</b>            |            |
| <b>Итого за 1 день:</b> |  |                    | <b>44,23</b>     | <b>43,8</b> | <b>187,6</b> | <b>1298,5</b>           |            |

*Неделя: вторая*

*День: понедельник*

*Возрастная категория: от 7 до 11 лет*

| Прием пищи            | Наименование блюда             | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|                       |                                |                    | Б                | Ж            | У            |                         |            |
| Завтрак               | Каша рисовая                   | 200                | 4,94             | 10,75        | 20,23        | 265                     |            |
|                       | Чай с молоком                  | 200                | 4,53             | 4,02         | 23,9         | 143,7                   |            |
|                       | Запеканка творожная с повидлом | 120/30             | 2,1              | 3            | 12,8         | 9,3                     |            |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                |                    | <b>11,57</b>     | <b>17,77</b> | <b>56,93</b> | <b>418</b>              |            |
| Обед                  | Борщ с капустой и картофелем   | 200                | 2                | 10,2         | 18,4         | 170,6                   |            |
|                       | Котлета мясная                 | 100                | 14,2             | 11,4         | 13,4         | 213,7                   |            |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая     | 150                | 4,5              | 5,1          | 21,9         | 151,5                   |            |
|                       | Хлеб пшеничный                 | 20                 | 1,58             | 0,2          | 9,7          | 47                      |            |
|                       | Компот из сухофруктов          | 180                | 0,5              | 0            | 26,1         | 100,1                   | 0,02       |
|                       | Банан                          | 100                | 1,5              | 0,5          | 21           | 96                      |            |

|                         |              |              |               |               |  |
|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| <b>Итого обед:</b>      | <b>24,28</b> | <b>27,4</b>  | <b>110,5</b>  | <b>778,9</b>  |  |
| <b>Итого за 1 день:</b> | <b>35,85</b> | <b>45,17</b> | <b>167,43</b> | <b>1196,9</b> |  |

**Неделя: вторая**

**День: вторник**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|                         |                                  |                    | Б                | Ж            | У             |                         |            |
|                         | Каша молочная гречневая с маслом | 200                | 10,44            | 15,98        | 31,30         | 307                     |            |
|                         | Чай с молоком                    | 200                | 4,53             | 4,02         | 23,9          | 143,7                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 50                 | 4                | 1,9          | 24,1          | 117                     |            |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                                  |                    | <b>18,97</b>     | <b>21,9</b>  | <b>79,3</b>   | <b>567,7</b>            |            |
| <b>обед</b>             | Суп рассольник Ленинградский     | 200                | 2,6              | 10,4         | 27,6          | 203,6                   |            |
|                         | Мясо тушеное с овощами           | 100                | 14,7             | 10,3         | 21,7          | 211,7                   |            |
|                         | Картофельное пюре                | 150                | 4,8              | 5,2          | 29,1          | 175,7                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 20                 | 1,58             | 0,2          | 9,7           | 47                      |            |
|                         | Чай с молоком                    | 180                | 1,26             | 1,44         | 14,76         | 107,74                  | 0,02       |
|                         | Апельсин                         | 100                | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 43                      |            |
| <b>Итого обед:</b>      |                                  |                    | <b>25,84</b>     | <b>27,74</b> | <b>110,96</b> | <b>788,74</b>           |            |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                                  |                    | <b>44,81</b>     | <b>49,64</b> | <b>190,26</b> | <b>1356,44</b>          |            |

**Неделя: вторая**

**День: среда**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-------------------------|------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|                         |                              |                    | Б                | Ж            | У             |                         |            |
| <b>Завтрак</b>          | Каша манная                  | 210                | 5,72             | 6,03         | 27,83         | 197                     |            |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным | 40                 | 2,76             | 9,20         | 14,65         | 136                     |            |
|                         | Чай с молоком                | 200                | 4,53             | 4,02         | 23,9          | 143,7                   |            |
| <b>Итого завтрак:</b>   |                              |                    | <b>13,01</b>     | <b>19,25</b> | <b>66,38</b>  | <b>476,7</b>            |            |
| <b>Обед</b>             | Суп из рыбных консервов      | 200                | 6,8              | 6,2          | 23,8          | 202,8                   |            |
|                         | Плов (говядина)              | 240                | 15,6             | 20,88        | 40,2          | 383,5                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный               | 20                 | 1,58             | 0,2          | 9,7           | 47                      |            |
|                         | Компот из кураги             | 180                | 0,72             | 0            | 23,2          | 90,2                    | 0,02       |
|                         | Яблоко                       | 100                | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                      |            |
| <b>Итого обед:</b>      |                              |                    | <b>25,1</b>      | <b>27,68</b> | <b>106,7</b>  | <b>770,5</b>            |            |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                              |                    | <b>38,11</b>     | <b>46,93</b> | <b>173,08</b> | <b>1247,2</b>           |            |

*Неделя: вторая*

*День: четверг*

*Возрастная категория: от 7 до 11 лет*

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-------------------------|--|--------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|
|                         |  |                    | Б                | Ж           | У            |                         |            |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная гречневая с маслом         | 200                | 10,44            | 15,98       | 31,30        | 307                     |            |
|                         | Чай с молоком                            | 200                | 4,53             | 4,02        | 23,9         | 143,7                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 50                 | 4                | 1,9         | 24,1         | 117                     |            |
| <b>Итого завтрак:</b>   |  |                    | <b>18,97</b>     | <b>21,9</b> | <b>79,3</b>  | <b>567,7</b>            |            |
| <b>Обед</b>             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                | 5,8              | 10,8        | 28,6         | 190,4                   |            |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая               | 150                | 4,5              | 5,1         | 21,9         | 151,5                   |            |
|                         | Биточки мясные                           | 100                | 13,4             | 5,2         | 13,5         | 197,6                   |            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20                 | 1,58             | 0,2         | 9,7          | 47                      | 0,02       |
|                         | Чай с сахаром                            | 180                | 0,18             | 0           | 24,6         | 97,6                    |            |
|                         | Груша                                    | 100                | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 47                      |            |
| <b>Итого обед:</b>      |  |                    | <b>25,86</b>     | <b>21,6</b> | <b>108,6</b> | <b>731,1</b>            |            |
| <b>Итого за 1 день:</b> |  |                    | <b>44,83</b>     | <b>43,5</b> | <b>187,9</b> | <b>1298,8</b>           |            |

*Неделя: вторая*

*День: пятница*

*Возрастная категория: от 7 до 11 лет*

| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-----------------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|                       |                                    |                    | Б                | Ж            | У            |                         |            |
| <b>Завтрак</b>        | Каша манная                        | 200                | 5,72             | 6,03         | 27,83        | 197                     |            |
|                       | Чай с молоком                      | 200                | 4,53             | 4,02         | 23,9         | 143,7                   | 0,02       |
|                       | Бутерброд с маслом сливочным       | 40                 | 2,76             | 9,20         | 14,65        | 136                     |            |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                    |                    | <b>13,01</b>     | <b>19,25</b> | <b>66,38</b> | <b>476,7</b>            |            |
| <b>обед</b>           | Щи по-уральски (с крупой перловой) | 200                | 0,6              | 3,6          | 23,4         | 169,7                   |            |
|                       | Макаронные изделия отварные        | 150                | 3,7              | 7,5          | 38,5         | 180,2                   |            |
|                       | Котлеты мясные                     | 100                | 14,2             | 11,4         | 13,4         | 213,7                   |            |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 20                 | 1,58             | 0,2          | 9,7          | 47                      |            |
|                       | Яблоко                             | 100                | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47                      |            |
|                       | Какао с молоком                    | 180                | 6,3              | 4,2          | 17,5         | 138,6                   | 0,02       |

|                         |              |              |               |               |  |
|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| <b>Итого обед:</b>      | <b>26,78</b> | <b>27,3</b>  | <b>112,3</b>  | <b>796,2</b>  |  |
| <b>Итого за 1 день:</b> | <b>39,79</b> | <b>46,55</b> | <b>178,68</b> | <b>1272,9</b> |  |