«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №13 города Евпатории
Республики Крым»

_____ Шмаглий Н.И.
01.09.2026г

Примерное

Цикличное меню для двухразового горячего питания
учащихся льготной категории (детей- сирот,
детей оставшиеся без попечения родителей)
1-4 классов общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №13 города Евпатории»
(завтрак, обед)

2026г.

ПОНЕДЕЛЬНИК **1 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
210	Омлет натур	58	5,39	9,6	1,02	112	248,4	76,91	39,86	6,24	87,3	1,02	125,5	130	0,04	0,2	0,1
203	Макароны отварные	180	6,87	7,29	38,3	246,6	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
73	Свеж пом, огурец	60	0,57	3,63	1,82	42,3	50,8	130,2	16,3	9,9	18,06	0,45		63,6	0,02	0,02	5,66
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
Итого		**578**	**27,1**	**40,56**	**78,16**	**787**	**924,4**	**499,7**	**499,3**	**71,3**	**430**	**3,72**	**304**	**426**	**0,2**	**0,53**	**7,55**

№ рец	**ОБЕД**	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюд		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
102	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,2	591	472	42,6	35,5	88,1	2,05		251	0,02	0,07	5,8
229	Рыба тушеная с овощ	100	10,76	5,75	3,8	116	688	313,7	36,9	37,2	32,8	0,77	5,74	386	0,1	0,11	6,45
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	625	778,1	44,3	33,3	103,9	1,21		38,8	0,16	0,13	21,7
45	Капуста с р/маслом	100	1,3	3,24	6,46	60,4	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	**908**	**27,24**	**20,88**	**117,2**	**779,1**	**2425**	**2018**	**185,5**	**159**	**343**	**6,24**	**5,74**	**818**	**0,4**	**0,43**	**52,75**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1486**	**54,34**	**61,44**	**195,4**	**1566**	**3350**	**2517**	**684,7**	**231**	**773**	**9,96**	**310**	**1245**	**0,7**	**0,96**	**60,3**

ВТОРНИК **1 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК	**блюда**	**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
181	Каша манная молочн	200	6,03	3,47	42,23	225	357,8	184,9	131,6	20,3	115,2	0,48	18	19,8	0,42	0,08	1,17
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
376	чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	39	430,5	24	13,5	16,5	3,3		7,5	0,04	0,03	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Итого	**645**	**16,9**	**20,59**	**91,38**	**623**	**641,6**	**653,4**	**442,3**	**58,9**	**287,5**	**4,82**	**136**	**194**	**0,51**	**0,21**	**16,41**

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюд	**выход**	**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
84	Борщ с фасолью и карт	250	3,55	5,11	14,1	127,7	317	465,5	54,17	34,4	99,5	1,72		217	0,07	0,06	6,7
289	Рагу с курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	1128	657	36,8	38,7	108,2	1,92	14,6	356	0,07	0,15	11,33
20	Огурец свеж	50	0,37	3	1,17	33,3	42	66,1	11,1	6,59	19,7	0,28		4,69	0,01	0,02	2,34
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	**753**	**22,5**	**20,69**	**96,42**	**667,8**	**1847**	**1392**	**138,8**	**118**	**317**	**5,67**	**14,6**	**612**	**0,3**	**0,32**	**22,17**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1398**	**39,4**	**41,28**	**187,8**	**1291**	**2489**	**2046**	**581,1**	**177**	**604**	**10,5**	**151**	**805**	**0,8**	**0,53**	**38,58**

СРЕДА **1 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
290	Курица тушеная/соус	100	11,65	11,66	3,51	166	633,6	171,2	30,32	16,2	79	0,7	30,1	42,1	0,04	0,09	0,68
171	Каша рисовая	160	3,78	7,78	39,2	242	581,8	56,05	17,04	27,8	82,38	0,59	40	45	0,03	0,03	
45	Капуста с р/маслом	100	1,3	3,24	6,46	60,4	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
376	чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
Итого		**615**	**19,96**	**23,1**	**83,49**	**621,9**	**1377**	**485,8**	**92,56**	**73,6**	**192**	**2,47**	**70,1**	**230**	**0,1**	**0,15**	**17,71**

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюд	**выход**	**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
103	Суп карт с макарон	250	2,68	2,83	17,45	118,2	587	481,4	29,2	27,2	67,5	1,1		202	0,11	0,06	8,25
266	Бифштекс из гов	80	10,15	12,56		154	240,2	101,8	7,3	18,8	90,78	1,48			0,03	0,07	
302	Каша гречневая	180	2,75	7,31	46,36	292,5	700	311	17,7	163	244,7	5,47		30	0,25	0,13	0
23	Помидор свежий	50	0,53	3,04	1,71	36,4	40,4	132	16,7	9,18	12,33	0,43		285	0,02	0,02	11,07
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	**838**	**22,48**	**26,79**	**124**	**862,5**	**1921**	**1137**	**113,6**	**252**	**495**	**10,6**	**0**	**641**	**0,5**	**0,39**	**119,3**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1453**	**42,44**	**49,89**	**207,5**	**1484**	**3298**	**1622**	**206,2**	**325**	**687**	**13**	**70,1**	**870**	**0,7**	**0,54**	**137**

ЧЕТВЕРГ **1 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
234	Котлета рыбная	80	6,88	5,6	9,64	116	763	164	44,13	22,3	99,5	0,79	14,8	18,1	0,04	0,08	0,34
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	625	778,1	44,3	33,3	103,9	1,21		38,8	0,16	0,13	21,7
24	Огурец свежий/помид	60	0,57	3,63	1,82	42,3	50,8	130,2	16,3	9,9	18,06	0,45		63,6	0,02	0,02	5,66
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
Итого		**560**	**14,95**	**15,66**	**75,98**	**504,7**	**1441**	**1083**	**135,2**	**82,1**	**225**	**3,52**	**14,8**	**278**	**0,3**	**0,28**	**127,7**

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюда		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
99	Суп овощной	250	1,58	4,98	9,14	95,2	597	384	34,8	20,7	49,2	0,77		203	0,07	0,04	10,3
246	Гуляш из отварн гов	100	13,36	14,08	3,27	164	1093	169,7	23,6	20,3	117	2			0,01	0,05	1,2
203	Макароны отварные	180	6,87	7,29	38,3	246,6	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	**808**	**27,83**	**27,21**	**116,7**	**795,6**	**2370**	**804,3**	**110,5**	**89,4**	**303**	**5,54**	**36**	**278**	**0,3**	**0,21**	**13,3**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1368**	**42,78**	**42,87**	**192,6**	**1300**	**3811**	**1887**	**245,7**	**172**	**528**	**9,06**	**50,8**	**556**	**0,6**	**0,49**	**141**

ПЯТНИЦА **1 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
222	Пудинг из творога	80	8,24	6,96	14,24	153	131,6	120,9	85,36	1491	112	0,59	41,9	47,8	0,05	0,13	0,21
337	Молоко сгущеное	20	1,5	0,04	11,36	52	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,03	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Итого	**340**	**16,97**	**10,94**	**62,49**	**417,1**	**219**	**413,2**	**310,2**	**1532**	**282**	**1,54**	**66,3**	**109**	**0,2**	**0,34**	**1,99**

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюда		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
108	Суп картоф с клецк	250	3,55	4,59	18,7	144,2	697,3	355,7	33,4	25,3	72,2	1,17	21,05	227	0,1	0,07	5,75
296	Котлета куриная	80	8,15	9,07	9,85	154	122	142,4	35,9	13,3	56,5	0,82	26,3	34,4	0,13	0,08	0,92
171	Каша рисовая	160	3,78	7,78	39,2	242	581,8	56,05	17,04	27,8	82,38	0,59	40	45	0,03	0,03	
21	Огур консерв	50	0,42	2,52	1,28	29,55	444	69,4	11,8	6,66	11,6	0,3		2	0,07		2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	**818**	**21,92**	**24,82**	**135**	**859,6**	**2206**	**827,3**	**134,9**	**111**	**312**	**4,63**	**87,4**	**343**	**0,5**	**0,27**	**10,47**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1158**	**38,89**	**35,76**	**197,5**	**1277**	**2425**	**1240**	**445,1**	**1644**	**595**	**6,17**	**154**	**452**	**0,6**	**0,61**	**12,46**

ПОНЕДЕЛЬНИК **2 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,8	0,28	63	53,6	56	22	4,8	76,8	1	100	104	0,03	0,18	
182	Каша рисовая мол	220	5,1	10,72	43,4	291	362,1	178,7	130,3	30,1	138,1	0,5	58	39	0,06	0,17	1,17
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
	ИТОГО	**555**	**20,45**	**32,04**	**78,13**	**681,5**	**660,5**	**272,7**	**439**	**60**	**371**	**2,54**	**276**	**309**	**0,1**	**0,45**	**1,41**

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюда	Выход	**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
102	Суп картоф с фасолью	250	5,49	5,27	16,53	148,2	591	472	42,6	35,5	88,1	2,05		251	0,02	0,07	5,8
246	Гуляш из отварн гов	100	13,36	14,08	3,27	164	1093	169,7	23,6	20,3	117	2			0,01	0,05	1,2
203	Макароны отварные	180	6,87	7,29	38,3	246,6	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
21	Огур консерв	50	0,42	2,52	1,28	29,55	444	69,4	11,8	6,66	11,6	0,3		2	0,07		2
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	**858**	**32,51**	**30,21**	**117,8**	**849,8**	**2801**	**868,4**	**136**	**106**	**343**	**7,44**	**36**	**418**	**0,3**	**0,26**	**109**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1413**	**52,96**	**62,25**	**196**	**1531**	**3461**	**1141**	**575**	**166**	**714**	**9,98**	**312**	**727**	**0,4**	**0,71**	**110,4**

ВТОРНИК **2 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
223	Запеканка из творога	80	8,24	6,96	14,24	153	131,6	120,9	85,36	1491	112	0,59	41,9	47,8	0,05	0,13	0,21
337	Молоко сгущенное	20	1,5	0,04	11,36	52	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,03	0,2
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	39	430,5	24	13,5	16,5	3,3		7,5	0,04	0,03	15
	ИТОГО	**490**	**17,57**	**11,54**	**77,19**	**487,6**	**258**	**843,7**	**334,2**	**1546**	**299**	**4,84**	**66,3**	**117**	**0,2**	**0,37**	**16,99**

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
		Выход	**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
82	Борщ с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,7	606	385,3	49,7	26,1	54,6	1,22		217	0,05	0,04	10,6
234	Котлета рыбная	80	6,88	5,6	9,64	116	763	164	44,13	22,3	99,5	0,79	14,8	18,1	0,04	0,08	0,34
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	625	778,1	44,3	33,3	103,9	1,21		38,8	0,16	0,13	21,7
53	Свекла отварн с зел гор	70	0,11	2,88	5,1	51	135	157,2	19,8	12,8	29,1	0,91	0,84	9,95	0,03	0,02	4,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	**858**	**18,48**	**20,02**	**116,1**	**725,2**	**2489**	**1688**	**194,7**	**133**	**377**	**5,88**	**15,6**	**318**	**0,4**	**0,36**	**39,24**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1348**	**36,05**	**31,56**	**193,3**	**1213**	**2747**	**2532**	**528,9**	**1679**	**675**	**10,7**	**81,9**	**435**	**0,6**	**0,73**	**56,23**

СРЕДА **2 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
296	Котлета куриная	80	8,15	9,07	9,85	154	122	142,4	35,9	13,3	56,5	0,82	26,3	34,4	0,13	0,08	0,92
303	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,4	182	705	101	18,7	25,9	121	2,04		28,4	0,08	0,04	
23	Помидор свежий	50	0,53	3,04	1,71	36,4	40,4	132	16,7	9,18	12,2	0,43		47,3	0,02	0,03	11,07
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
	ИТОГО	**565**	**16,71**	**17,62**	**75,28**	**525,9**	**867,7**	**384**	**91,6**	**63**	**193**	**4,01**	**26,3**	**145**	**0,3**	**0,15**	**12,02**

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
		Выход	**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
101	Суп карт с круп	250	1,97	2,71	12,1	85,7	586	464	26,7	22,8	55,9	0,87		202	0,09	0,05	8,25
	Омлет нат с мясом	80	7,37	14,21	1,27	162	377,2	114,8	44,6	9,37	114,6	1,3	134,6	139	0,07	0,22	0,1
203	Макароны отварные	180	6,87	7,29	38,3	246,6	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
45	Капуста с р/маслом	60	1,3	3,24	6,46	60,4	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	**848**	**23,53**	**28,31**	**124,1**	**844,5**	**1804**	**1079**	**148,3**	**95,6**	**336**	**5,4**	**171**	**524**	**0,4**	**0,42**	**27,15**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1413**	**40,24**	**45,93**	**199,4**	**1370**	**2672**	**1463**	**239,9**	**159**	**528**	**9,41**	**197**	**669**	**0,7**	**0,57**	**39,17**

ЧЕТВЕРГ **2 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
229	Рыба тушеная с овощ	100	10,76	5,75	3,8	116	688	313,7	36,9	37,2	32,8	0,77	5,74	386	0,1	0,11	6,45
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	625	778,1	44,3	33,3	103,9	1,21		38,8	0,16	0,13	21,7
53	Свекла отварн с зел гор	70	0,11	2,88	5,1	51	135	157,2	19,8	12,8	29,1	0,91	0,84	9,95	0,03	0,02	4,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	12	240	14	8	14	2,8			0,02	0,02	4
	ИТОГО	**590**	**18,7**	**14,79**	**72,92**	**510**	**1460**	**1489**	**124,2**	**105**	**180**	**6,13**	**6,58**	**470**	**0,4**	**0,28**	**36,95**

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
88	Щиз свеж капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,7	591,6	383,3	49,2	22,1	49	0,82		207	0,05	0,04	15,7
290	Курица тушеная/соус	100	11,65	11,66	3,51	166	633,6	171,2	30,32	16,2	79	0,7	30,1	42,1	0,04	0,09	0,68
171	Каша рисовая	160	3,78	7,78	39,2	242	581,8	56,05	17,04	27,8	82,38	0,59	40	45	0,03	0,03	
24	Огурец свежий/помид	60	0,57	3,63	1,82	42,3	50,8	130,2	16,3	9,9	18,06	0,45		63,6	0,02	0,02	5,66
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	**848**	**24,13**	**29,07**	**110,9**	**801,4**	**2211**	**851,1**	**155,6**	**110**	**308**	**4,63**	**70,1**	**482**	**0,3**	**0,29**	**122**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1438**	**42,83**	**43,86**	**183,8**	**1311**	**3671**	**2340**	**279,8**	**214**	**488**	**10,8**	**76,7**	**951**	**0,6**	**0,57**	**159**

ПЯТНИЦА **2 НЕДЕЛЯ**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
204	Макароны с терт сыром	180	12,1	14,3	30,7	301	339,4	43,7	184,5	12,7	126,3	0,77	72	80,1	0,05	0,08	0,14
45	Капуста с р/маслом	60	1,3	3,24	6,46	60,4	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	ИТОГО	**480**	**20,63**	**21,48**	**74,05**	**573,5**	**561,8**	**510**	**370,8**	**62,2**	**279**	**2,14**	**96,4**	**250**	**0,2**	**0,29**	**18,72**

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	**жиры**	**углев**	**к/кал**	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
96	Рассольник ленингр	250	2,01	5,09	11,98	107,2	753	476	29,15	24,1	56,7	0,92		203	0,09	0,05	8,37
266	Бифштекс из гов	80	10,15	12,56		154	240,2	101,8	7,3	18,8	90,78	1,48			0,03	0,07	
302	Каша гречневая	150	8,59	6,09	38,6	243	583	259	14,8	136	203,9	4,56		25,1	0,2	0,11	
21	Огур консерв	50	0,42	2,52	1,28	29,55	444	69,4	11,8	6,66	11,6	0,3		2	0,07		2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	**808**	**25,18**	**22,03**	**105,8**	**716,4**	**1628**	**633,9**	**70,66**	**199**	**396**	**8,09**	**0**	**61,4**	**0,4**	**0,27**	**3,8**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1288**	**45,81**	**43,51**	**179,9**	**1290**	**2189**	**1144**	**441,5**	**262**	**675**	**10,2**	**96,4**	**311**	**0,6**	**0,56**	**22,52**