

Согласовано
Директор МБОУ СОШ 43



10-ти дневное меню на учебный год для детей 7 – 11 лет

Г. Хабаровск
2025г.

Утверждено
Генеральным директором ЗАО «Контакт»
О.Ю. Дымова
2025г.



Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод- оды	Энергети- ч ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети.экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Первый день		Завтрак														
ТТК№60	Каша манная на молоке с маслом	200	7,35	11,97	27,47	246,8	0,18	0,18	2,0	112	90,8	96,21	12,22	0,33	140,71		
ТТК№63	Сыр порцирами	20	5,04	3,7	00	42	0,00	0,01	0,18	13	144,15	00	7,5	0,07	17,4		
	Кондитерское изделие	30	3,86	3,28	3,98	88	002	015	00	40	00	13	6,94	02	78,67		
ТТК№ 46	Чай с сахаром с лимоном	200/7	02	00	16	65	00	00	12,82	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56		
	Итого	507	19,25	19,75	85,25	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
			Обед														
ТТК№118	Ассорти из овощей	60,0	061	019	4,61	25,1	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20		
ТТК№29	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	210 (200/10)	6,04	5,60	12,67	142,30	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,30	78,30		
ТТК№ 36 С/б. 2005г.-Москва реш. 349	Плов с мясом	180	14,22	20,56	15,63	288,9	0,18	0,32	2,25	20	96,52	173,71	16,34	0,18	124,69		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00		
	Хлеб пшеничный	55	2,80	0,80	45,36	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56		
	Хлеб ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	761	26,95	27,65	115,81	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
			Полдник														
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60		
ТТК№95	Рулет с сыром	60,00	7,30	7,90	12,70	91,00	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80		
	Фрукт	130,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60		
	Итого	390	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет. 2025г

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, рети- экв /сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
ТТК №16	Второй день	Завтрак															
	Полдник	200	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0		
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	14,07	16,77	41,57	337,08	0,16	0,162	12,2	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,402		
	Чай с сахаром	200	0,2	00	16	65	00	0,08	1,4	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,008	00	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938		
	Итого	580	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
ТТК №14	Салат "Заря"	60	04	4,26	4,2	64	000	000	2,74	10	2,0	4,80	2,20	0,06	23,40		
ТТК №14	Щи по-уральски со сметаной	205 (200/5)	7,79	6,36	9,28	143,35	008	023	018	60	15,35	66,02	4,6	019	69,46		
ТТК №39	Птица тушенная с соусом томатным с овощами	90	9,05	11,82	8,48	48,11	002	0155	1,38	8	176,66	28	8,12	014	22,92		
ТТК №96 сб. 2024г. М реш 648	Макаронные изделия	150	3,75	3,75	20,67	170,4	012	0095	00	70	7,71	69,35	20,3	077	115,43		
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	00	00	21,94	117,8	00	00	3,17	35	28,38	16,49	1,46	049	150,67		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	00	12	38,40	164,34	36,72	1,85	1,87		
	Хлеб ржано- пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,0	0,1	00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	821	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
	Полдник																
	Молоко	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	0,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00		
ТТК №99	Ультрапастеризованное Пирожок печеный с начинкой из печени с луком	100	4,00	5,40	21,00	110,70											
	Фрукт	130,00	0,40	00	9,00	26,30	0,04	0,020	1,4	60	4,16	2,00	3,17	0,10	53,35		
	Итого	430	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, рети- /сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	Третий день		Завтрак													
11К № 171	Пшеница мясной	90	12,02	14,74	14,02	123,8	0,02	0,18	0,0	95	155,95	24,75	4,12	0,13	110,05	
11К № 15	Гречка отварная с маслом	160	4,23	4,21	15,93	231	0,18	0,16	1,97	70	79,0	84,46	18,54	0,47	107,0	
11К № 126	Чай с питьевником	200	02	00	16	87	00	00	13,03	00	8,05	9,79	9,24	00	56,39	
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,8	145,7	0,10	0,01	0,0	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56	
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
			Обед													
11К № 123	Салат «Бурячок»	60	09	3,1	4,0	51,00	0,01	0,02	2,61	00	30,17	28,58	7,60	0,02	45,65	
11К № 124	Суп картофельный с бобовыми с птицей (200/5)	205	8,80	10,0	31,77	176,0	0,11	0,12	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80	
11К № 179	Жаркое по-домашнему	170	12,9	16,0	11,47	255,8	0,10	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74	
11К № 172	Компот из изюма	200	0,00	0,00	24,89	90,0	00	0,00	1,80	00	26,00	14,00	10,0	0,10	202,0	
	Хлеб пшеничный	45	2,80	0,80	37,8	145,7	0,10	0,01	0,0	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	736	28,0	30,4	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
			Полдник													
	Кисломолочная пищевая продукция	200	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0	
11К № 93	Ватрушка с творогом	50,00	4,0	5,4	18,2	85,0	0,02	0,02	1,98	70	6,88	8,82	14,79	0,288	30,1	
	Фрукт	130,00	0,4	00	11,8	52,0	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90	
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		54,95	58,05	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энерге тич ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества				
	г	г	г	г	ккал мл	B1, мл	B2 мл	C мл	A, рет.экв/ сут.	Ca, мл.	P, мл	Mg, мл	Fe, мл	K, мл	
Четвертый день	Завтрак														
Каша жидкая на молоке из пшени с маслом	190	2.17	7.27	24.55	232.3	0.16	0.262	14.17	102	49.5	61	12.36	0.22	108.17	
Сыр порциями	15	3.78	2.78	0.0	31.5	0.0	0.0	0.18	13	108	0.0	5.6	0.07	13	
Яйцо вареное	50	7.0	6.4	0.4	88.0	0.02	0.008	0.0	40	25.1	13.0	6.94	0.22	78.67	
Каша с молоком	200	3.5	2.5	21	90	0.02	0.07	0.65	10	60.4	45	7	0.09	73.6	
Хлеб поджаренный	45	2.8	0.8	37.8	145.7	0.1	0.01	0.0	10	32	156	30.6	2.4	1.56	
Итого	500	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	0.35	15	175	275	275	62.5	3	275	
Салат «Витаминный»	60	1.0	2.42	5.34	61	0.02	0.02	2.74	0.0	0.9	13.04	2.99	0.07	19.49	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	210 (200/10)	4.53	5.46	10.94	104.39	0.02	0.2	1.39	58	53.8	73.11	2.15	0.35	20.42	
Печень или сердце тушеные с соусом томатным с овощами	90	13.15	14.92	16.51	191.61	0.08	0.165	6.17	67	57.85	27.00	2.0	0.27	27.25	
Макаронные изделия отварные	150	3.75	3.75	20.67	170.40	0.12	0.095	0.0	70	7.71	69.35	20.30	0.77	115.43	
Компот из кураги	200	0.16	0.0	21.60	87.00	0.0	0.0	3.24	0.00	133.6	24.90	21.00	0.70	200.10	
Хлеб поджаренный	45	2.80	0.80	37.80	145.70	0.10	0.01	0.00	10	32.00	156.0	30.60	1.62	1.56	
Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	52	1.56	0.30	4.39	62.40	0.08	0.00	7.46	40	99.14	21.60	8.46	0.42	0.75	
Итого	807	26.95	27.65	117.25	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.0	385.0	87.50	4.2	385	
Полдник															
Сок	200.0	0.0	0.0	11.80	92.0	0.0	0.0	1.80	0.0	16.00	14.00	10.00	0.20	79.60	
Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты	60.00	7.30	7.90	12.70	91.0	0.08	0.12	1.58	70	78.79	80.82	10.62	0.80	9.80	
Фрукт	130.0	0.40	-	9.00	52.00	0.04	0.02	2.62	0.0	15.21	15.18	4.38	0.20	20.60	
Итого	390	7.7	7.9	33.5	235	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110	
Всего		53.9	55.3	234.5	1645	0.84	0.98	42.0	490	770.0	770.0	175.0	8.4	770.0	

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет. 2025г

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г	г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- кв /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Пятый день.		Завтрак															
№65	Запеканка из творога с рисом	200	16,97	19,11	13,01	315,02	022	026	12,4	158	234,7 7	117,16	31,62	015	196,05			
№142	Соус шоколадный	60	00	00	24,5	90,92	00	0,00	1,20	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04			
№47	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	1,4	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66			
	Хлеб –пшеничный модифицированный	42	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	00	8	25,60	140,4	24,48	1,92	1,25			
	Итого	502	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275			
			Обед															
№117	Салат "Пестрый"	60	0,72	3,1	7,19	59	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,10			
№12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	200	5,89	9,00	21,1	166,50	0,060	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38			
№45	Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	90	10,63	10,23	5,88	95,25									116,79 8			
№88	Картофельное пюре	150	3,75	3,86	18,6	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,00	00	00	0,10	47,00			
	Сок	200,00	00	00	11,8	90,00	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60			
	Хлеб пшеничный модифицированный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872			
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25			
	Итого	816	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385			
			Полдник															
№176	Молоко (кипяченное)	200	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,70	45,6			
№20	Пирожок печеный с творогом	50,00	4,0	5,4	21,0	110,7	0,05	0,03	0,67	30	12,21	19,90	0,61	0,2	38,73			
	Фрукт	130,00	0,4	00	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,3	25,67			
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110			
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0			

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет -

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ценность	Витамины				Минеральные вещества					
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, рети. экв/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
Школьный день															
Завтрак															
Каши питательная	200	9,59	11,49	29,55	293,58	017	025	2,0	106	137,95	115,21	25,34	1,66	144,4	
Молочная с маслом	54	4	5	10	90	005	00	00	40	00	14	7	02	80	
Кондитерское изделие	200/7	02	00	16	65	00	00	12,82	10	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
Чай с сахаром с лимоном															
Сыр поршнями	15	3,78	2,78	00	31,5	00	00	018	13	108	00	5,6	007	13	
Хлеб пшеничный	35	1,68	048	28,2	107,42	008	01	00	6	21	136	19,32	1,07	094	
Полупрошпанный															
Итого	511	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
Обед															
Ассорти из овощей	60	0,61	0,19	4,61	25,1	00	00	4,16	140	1,40	13,58	0,025	0,035	0,13	
Суп картофельный с гречневой крупой с маслом	206 (200/6)	5,31	6,43	10,33	120,01	0,11	0,13	0,04	45	100,03	127,52	21,775	0,365	146,62	
Пельмени мясные отварные с маслом	160	15,47	19,73	39,59	340,69	011	035	0,03	00	1,47	27,0	00	00	35,34	
Сок	200	0,16	00	21,6	87,00	00	00	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,1	
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,0	156,0	30,60	2,40	1,56	
Полупрошпанный															
Хлеб ржано- пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25	
Итого	732	26,95	27,65	121,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
Полдник															
Пирожок шоколадный	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,4	00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,0	
Пирожок печеный с печеной из печени луком	75	4,0	5,40	21,00	85,00	0,04	0,01	0,40	60	4,16	2,00	3,17	0,10	38,0	
Фрукт	130	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,20	10	17,90	10,0	16,0	0,88	31,0	
Итого	405	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
Итого		53,9	55,3	238,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ р/р	Наименование	Выход				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв. мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Сельской день	Завтрак															
ТТК № 91	Котлета « Домашняя »	90	11.85	14.35	6.58	168.7	002	018	024	85	226.04	28.21	1.96	007	100.0		
ТТК № 96	Макаронные изделия отварные	170	4.4	4.6	23.37	186.1	018	016	00	80	8.91	81	20.7	081	117		
ТТК № 126	Чай с шиповником	200	02	00	16	87	00	00	14.76	00	8.05	9.79	9.24	00	56.39		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.80	0.8	37.80	145.70	0.10	0.01	00	10	32.00	156.0	30.60	2.40	1.56		
	Итого	510	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	0.35	15	175	275	275	62.5	3.28	275		
ТТК № 6	Салат « Витаминный »	60	1.0	2.42	5.34	61	002	002	2.74	00	6.9	13.04	2.99	007	19.49		
ТТК № 92	Щи из свежей капусты с птицей, со сметаной (200/5)	205	7.79	6.36	19.28	145.35	011	023	018	120	15.35	85.78	4.6	019	69.46		
ТТК № 43	Рыба запеченная по гречески	100	10.08	9.79	5.79	127.55	008	012	088	65	129.8	16.2	17.15	061	91.24		
ТТК № 24	Рис отварной	150	2.68	7.78	16.83	148.9	001	011	1.87	00	58.45	63.98	8.06	013	00		
ТТК № 172	Компот из изюма	200	00	00	24.89	90	00	00	1.8	00	26	14	10	0.10	202		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2.80	0.8	37.80	145.70	0.10	0.01	00	10	32.00	156.0	30.60	2.40	1.56		
	Хлеб ржано-пшеничный	56	2.60	0.5	7.32	104.0	0.10	00	13.53	50	116.5	36.0	14.10	0.70	1.25		
	Итого	821	26.95	27.65	117.25	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.0	385.0	87.50	4.2	385		
	Кисло молочная пищевая продукция	200	3.30	2.50	3.50	98.00	0.06	0.10	1.40	00	87.91	86.00	5.83	0.19	41.00		
ТТК № 81	Ватрушка с сыром	50	4.00	5.40	21.00	85.00	0.04	0.02	0.20	60	5.70	14.00	6.17	0.60	38.00		
	Фрукт	130	0.40	0.00	9.00	52.00	0.02	0.02	4.40	10	16.39	10.00	13.00	0.41	31.00		
	Итого	380	7.7	7.9	33.5	235	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110		
	Всего		53.9	55.3	234.5	1645	0.84	0.98	42.0	490	770.0	770.0	175.0	8.68	770.0		

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	αA, рети- н/сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			
	Восьмой день	Завтрак																
	Йогурт	200	3.3	2.5	3.5	98	006	01	1.4	00	87.91	86	5.83	0712	41			
11К №83	Омлет натуральный	150	14.07	16.77	41.57	337.08	016	0242	078	169	160.29	92.21	33.05	1.41	196.4			
11К №16	Чай с сахаром с лимоном	200/7	02	00	16	65	00	00	12.82	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66			
	Хлебпшеничный йодированный	30	1.68	048	22.68	87.42	008	0008	00	6	18.75	87	18.38	0878	094			
	Итого	587	19.25	19.75	83,75	587.5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275			
	Обед																	
11К №55	Огурыцы соленые порциями с растительным маслом	60	1,00	2,42	5,34	61,00	0,02	0,02	0,40	00	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49			
11К № 75	Суп « Харчо» с мясом	206 (200/6)	5,53	8,4	14,1	130,39	002	031	3,731	58	47,8	73,11	4,15	035	20,42			
11К № 32	Птица тушенная с картофелем	170	14,34	15,53	22,47	264,91	018	015	017	107	76,8	106,85	21,45	018	191,28			
С 6 2005г	Компот из смеси с/фруктов	200	068	00	30,22	116,5	00	00	3,17	20	105	00	14,21	05	151			
Меню ред. 349	Хлебпшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56			
	Хлеб пшеничный ржаной/ржано-	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	00	13,53	50	116,50	36,0	14,10	0,70	1,25			
	Итого	742	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385			
	Полдник																	
	Фрукт	130	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65			
	Сок	200	00	00	11,8	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40			
11К №82	Рулет с творогом	60	7,30	7,90	12,7	118,70	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95			
	Итого	390	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110			
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0			

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет. 2025г

№ п/п	Наименование	Выход				Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		г	г	г	г		B1, мг	B2 мг	C мг	A, рети. экв/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
	Девятый день																
		Завтрак															
1К № 27	Каша жидкая молочная из риса с маслом	150	10.95	12.25	12.75	226.8	015	029	13.2	138	114.9	84.45	2.66	012	119.78		
	Творожок	100	5.3	6.7	17.2	150	005	005	04	27	120	24.76	24	048	117		
1К № 47	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	00	1.4	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66		
	Хлеб пшеничный	50	2.8	08	37.8	145.7	01	001	00	10	32	156	30.6	2.4	1.56		
	итдированный	500	19.25	19.75	83.75	587.5	03	035	15	175	275	275	62.5	3.0	275		
	Итого		Обед														
1К № 121	Салат «Мозанка»	60	016	5.13	5.44	73	00	00	091	00	4	6	3.5	008	36.75		
1К № 13	Борщ « Сибирский « со сметаной	200	4.85	4.1	20.2	166.29	006	008	1.15	24	81.96	61.46	5.15	007	50.28		
1К № 31	Быточка мясные	90	6.31	9.5	10.1	136	002	019	2.81	163	86.54	50.74	10.23	1.08	19.6		
1К № 26	Пюре гороховое	150	10.95	7.78	32.15	136.65	014	021	00	00	44.4	60.8	13.92	025	179.87		
	Сок	200	00	00	11.8	90	00	00	2.6	00	26	14	10	01	96		
	Хлеб пшеничный	40	2.08	064	30.24	116.56	01	001	00	8	25.6	156	30.6	1.92	1.25		
	итдированный	56	2.6	05	7.32	104	01	00	13.53	50	116.5	36	14.1	07	1.25		
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный/	796	26.95	27.65	117.25	822.5	042	049	21.0	245	385	385	87.5	4.2	385		
	Итого																
	Кисломолочный пищевой продукт	200	3.3	2.5	3.5	98	006	011	1.0	00	87.94	98	5.83	022	41		
1К № 100	Круассан с начинкой из печени с луком	75	4.0	5.4	21	85	004	001	04	60	4.16	2	3.17	01	38		
	Фрукт	130	04	00	9	52	002	002	4.6	10	17.9	10	16	088	31		
	Итого	405	7.7	7.9	33.5	235	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110		
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет 2025г-10дней

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энерг етич есценно сть	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, рети- экв/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
Десятый день																
Завтрак																
№ №01	Каши молочная из овсяных хлопьев с маслом	200	4.5	4.7	16.85	129	006	01	1.4	00	125	109	21.25	071	175	
№ №01	Ванилин со сливочным молоком	75	9.85	12.15	27	295.65	017	017	12.95	160	73.6	56.16	16.95	1.33	25.62	
№ №01	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	2.5	21	90.0	002	007	065	10	60.4	31.84	11	009	73.6	
№ №01	Хлеб пшеничный булгаричный	25	1.4	0.4	18.9	72.85	005	001	00	5	16	78	15.3	1.2	078	
Итого		500	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	0.35	15	175	275	275	64.5	3.33	275	
Обед																
№ №01	Салат «Зюковское»	60	0.04	3.12	3.94	47	00	00	2.78	58	2	4.80	2.2	0.06	23.4	
№ №01	Суп картофельный с перуной крупой и грибами	210	7.39	8.16	10.1	128.65	00	003	1.18	13	75.91	87.43	15.72	052	76.48	
№ №01	Помидоры рубленый	90	9.29	7.13	3.18	145.1	009	03	1.55	87	97.19	78.43	12.88	022	111	
№ №01	Картофельное пюре с маслом	150	4.27	7.78	18.6	132.91	013	015	016	25	39	00	00	01	47	
№ №01	Сок	200	0.00	0.00	23.00	90.00	0.00	0.00	1.8	00	16.00	14.00	10.00	0.20	124	
№ №01	Хлеб пшеничный булгаричный	65	3.36	0.96	51.11	174.84	01	001	00	12	38.4	164.34	30.6	2.4	1.87	
№ №01	Хлеб ржаной-пшеничный	56	2.60	0.50	7.32	104.00	0.10	00	13.53	50	116.50	36.00	14.10	0.70	1.25	
Итого		831	26.95	27.65	117.25	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.0	385.0	85.50	4.2	385	
Полдник																
№ №01	Фрукты	130	0.40	-	11.80	52.00	0.04	0.02	2.87	00	15.21	15.18	4.38	0.20	38.90	
№ №01	Молоко (стерилизованное)	200	3.30	2.50	3.50	98.00	0.05	0.09	1.15	40	82.36	79.92	14.99	0.70	45.60	
№ №01	Булочка творожная	50	4.00	5.40	18.20	85.00	0.03	0.03	1.98	30	12.43	14.90	5.63	0.30	25.50	
Итого		380	7.7	7.9	33.5	235	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110	
Итого			53.9	55.3	234.5	1645	0.84	0.98	42.0	490	770.0	770.0	175.0	8.73	770.0	

Пропиновано

Пронумеровано

10 листов

Генеральный директор

ЗАО «Контакт»

12.03.2025

Ю.Ю. Дымо