


**СОУ ЛАСОВАНО:**  
Директор МБОУ «СОШ-ДС №17»  
Куделев А.П.



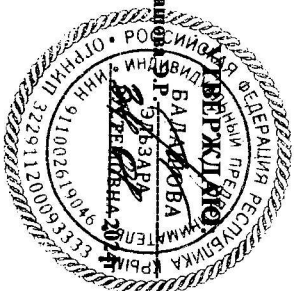
## ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (осенне-зимний)

Для учащихся 1-4 классов

(завтраки)

ИП Балабанов  
**ИП БАЛАБАНОВ**  
БАЛАНОВ  
ИП БАЛАБАНОВ  
ИНН 9110029190  
ОГРН 1099100291904  
ОГРНИП 33291120009332



Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

№ реч	наименование Блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е			
305	ЗАВТРАК Омлет натуральный	116	10	9	13	236	82,4	133	13,8	2,05	0,06	0,3	246	0			
	Овоши	70	1	3	8	49	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0			
15	Сыр тв.	15	3	4	0	51	136	100	7	20	0,01	0,14	52	0,1			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
378	Чай с молоком	215	2	1	14	86	14	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0			
338	Фрукты	100	0	0	16	47	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0			
	<b>Итого</b>	<b>573</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>586</b>	<b>282,08</b>	<b>315,7</b>	<b>63,62</b>	<b>26,4</b>	<b>0,21</b>	<b>21,29</b>	<b>298</b>	<b>0,41</b>			

ВТОРНИК                      1 НЕДЕЛЯ  
 Возрастная категория                      от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность блюда						Минеральные вещества							Витамины		
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Ке	В1	С	А	Е				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
396	Печень по-строгонов	100	8	7	19	219	84,2	92	12	1	0,1	0	105	0,4				
	Овощи	70	1	0	8	15	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0				
309	Макаронны отварн	150	3	3	17	108	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7				
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
663	Какао с молоком	200	1	2	12	65	12,2	76	12	0,56	0	1,3	0,01	0				
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>78</b>	<b>585</b>	<b>150,3</b>	<b>298,52</b>	<b>176,7</b>	<b>6,8</b>	<b>0,28</b>	<b>1,3</b>	<b>145,01</b>	<b>1,51</b>				

Возрастная категория

СРЕДА  
от 7 до 11 лет

1 НЕДЕЛЯ

№ реч	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
268	Биточек паровой, в соусе	100	9	10	11	234	92,2	138	27,3	2,1	0,05	0,46	15,06	0			
171	каша рас. рисовая	150	5	7	33	210	12,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	32,6	0,1			
	Овощи	70	1	0	3	18	24,97	22,6	12	0,36	0,02	13,67	0	0			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	9	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0			
	<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>72</b>	<b>588</b>	<b>161,97</b>	<b>283,25</b>	<b>92,5</b>	<b>6,53</b>	<b>0,19</b>	<b>14,4</b>	<b>48,07</b>	<b>0,41</b>			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ      ЧЕТВЕРТ      1 НЕДЕЛЯ  
от 7 до 11 лет

№ рещ	Наименование Блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
234	Рыба тушеная с овощ.	130	10	13	9	231	185	26,5	26,4	1,32	26,4	0,8	97,9	0,3				
312	Картофельное пюре	150	3	4	23	141	36,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0				
	Овощи	70	1	2	8	57	11,2	20,8	16	0,72	0,002	13,9	0	0				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
376	Сок фруктовый	200	0	0	22	62	14	14	8	2,8	0,02	4	3	0				
	<b>Итого</b>	<b>607</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	<b>608</b>	<b>265,87</b>	<b>170,61</b>	<b>98,92</b>	<b>7,32</b>	<b>26,642</b>	<b>36,86</b>	<b>123,4</b>	<b>0,61</b>				

ПАТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ  
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е			
182	ЗАВТРАК Каша молочная с масл.	230	13	12	28	337	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	84,8	0			
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
376	Чай с сахаром	200	0	0	11	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0			
338	Фрукты	100	0	0	16	56	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0			
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>574</b>	<b>199,7</b>	<b>306,85</b>	<b>112,3</b>	<b>7,56</b>	<b>0,29</b>	<b>11,23</b>	<b>125,21</b>	<b>0,41</b>			

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ рец	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
305	Омлет натуральный	116	8	5	12	218	82,4	183	13,8	2,05	0,06	0,3	246	0				
309	макаронны отварн	150	3	4	19	114	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	18,3	0				
	Овощи	70	1	3	8	39	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0				
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
378	Чай с молоком	215	2	1	17	38	16	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0				
	<b>ИТОГО</b>	<b>618</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>587</b>	<b>153,78</b>	<b>258,5</b>	<b>67,02</b>	<b>5,32</b>	<b>0,26</b>	<b>11,15</b>	<b>304,3</b>	<b>0,41</b>				

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
222	Запеканка из творога	150	12	15	14	208	133	183	33,1	0,96	0,09	0,3	122,6	0,1			
	Кондитерское изд.	50	3	3	12	124	88,4	105,5	27,3	0,44	0,054	1,32	32,7	0			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
376	Сок фруктовый	200	0	0	16	85	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3			
338	Фрукты	100	0	0	16	56	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0			
	<b>ИТОГО</b>	<b>557</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>590</b>	<b>270,1</b>	<b>350,22</b>	<b>98,17</b>	<b>7,88</b>	<b>0,274</b>	<b>15,62</b>	<b>155,3</b>	<b>0,71</b>			



СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
290	Птица тушеная	130	9	10	9	239	60,04	134	28	1,2	0,08	0,7	81,1	0				
171	Каша пшеничная	150	6	7	33	211	13,8	66	23,8	0,58	0,07	0	26,4	0				
	Овощи	70	0	0	3	15	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
376	Чай с сахаром	200	0	0	9	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0				
	<b>Итого</b>	607	19	17	76	585	121,12	275,83	87,35	5,66	0,25	11,22	107,91	0,31				

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
235	Шницель рыбн.нат.	100	11	9	14	197	101,8	154,8	10,4	3,42	0,13	8,6	102	0,2				
312	Картофельное пюре	150	3	4	22	185	36,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0				
53	Салат из свеклы	70	2	2	3	18	28,3	41,46	18,4	1,31	0,05	6,9	0	0				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1				
376	Чай с сахаром	200	0	0	9	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0				
	<b>ИТОГО</b>	<b>587</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>581</b>	<b>201,77</b>	<b>344,7</b>	<b>89,05</b>	<b>9,36</b>	<b>0,4</b>	<b>33,93</b>	<b>164,91</b>	<b>0,61</b>				

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ  
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
182	ЗАВТРАК Каша молочная с масл.	230	10	12	26	288	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	78,8	0		
15	Сыр тв.	20	3	4	0	51	176	100	7	20	0,01	0,14	52	0,1		
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3		
376	Сок фруктовый	200	0	0	20	88	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3		
338	Фрукты	100	0	0	14	42	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0		
	<b>ИТОГО</b>	<b>607</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>586</b>	<b>357,7</b>	<b>384,72</b>	<b>106,57</b>	<b>26,01</b>	<b>0,3</b>	<b>5,1</b>	<b>130,8</b>	<b>0,71</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>190</b>	<b>180</b>	<b>800</b>	<b>5880</b>	<b>1483</b>	<b>2230</b>	<b>945,8</b>	<b>148,8</b>	<b>2,2</b>	<b>121</b>	<b>1641</b>	<b>5,6</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>588</b>	<b>148,3</b>	<b>223</b>	<b>94,58</b>	<b>14,88</b>	<b>0,22</b>	<b>12,1</b>	<b>164,1</b>	<b>0,56</b>		