



УТВЕРЖДАЮ:
И.И. Еремидова Э.П.
2024г.

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (осенне-зимний)

для учащихся льготной категории

(Дети-инвалиды, дети из малоимущих и многодетных семей)

1-4 классы

(обеды)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп с макарон издел	250	3,57	4	25	149	0,05	1,14	0	0,33	41,4	243	18,9	0,66
353	Котлета рыбная	100	5	8	31	241	2,78	6	54,4	0,3	57	132	37,7	1,28
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,2	36,97	86,5	27,7	1	0,13	18,16	39,3	0,8
	Овоши	70	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	33	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	836	19,88	20,87	168,45	966,88	39,9	118,97	115,1	5,34	178,12	631,17	165,54	7,58

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
99	Суп овощной	250	2,73	7	13	129	0,09	12,75		2,91	51,9	225	33	0,99
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша гречневая рас.	150	5,3	4,8	30,6	179	19,1	145,2	96,2	3,2	0,2	0	18,4	1,93
	Овощи	80	3,9	4	15	87,5	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	846	37,71	40,33	129,1	1006,2	46,82	262,4	177,3	10,58	105,07	344,08	82	5,84

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
96	Рассолыник ленинград	250	2,2	5,2	15,6	137,9	0,15	14,3						
289	Рагу из курицы	200	12,5	11,7	15,2	274	0,07	11,3	14,6	2,43	16,55	34,9	28	1,03
	Овощи	80	3,9	4	15	87,5	13,5	90	36	0	36,8	102	38,7	1,92
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,6	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО ЗА ОБЕД	796	25,54	21,73	131,36	878,68	13,8	116,5	50,6	3,8	83,18	209,58	90,44	5,6

возрастная категория

с 7 до 11 лет

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144	0,15	5,8	1,12	2,45	41,48	137	38,2	1,86
250	Гуляш	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4
171	Каша пшеничная	150	4,9	4,1	31,2	152	13,8	66	23,8	0,58	0,07	0	26,4	0
	Овощи	70	1,31	3,24	6,46	44,8	0,02	24,43	0,22	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0		14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	836	33,25	36,6	147,57	1010,08	14,1	97,87	57,94	6,82	164,46	546,01	156,69	9,1

возрастная категория

с 7 до 11 лет

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
84	Борщ с капуст.и картоф.	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	7,5	2,4	34,4	53	26,2	1,18
268	Биточек из гов. с соусом	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18
171	Каша гречневая рас.	150	5,3	4,8	30,6	179	19,1	145,2	96,2	3,2	0,2	0	18,4	1,93
	Овощи	70	1,62	6,2	8,9	37,8	0,1	13	11,1	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	ИТОГО ЗА ОБЕД	836	42,53	34,43	109,75	852,1	19,39	269,1	129,9	9,32	107,67	310,21	116,63	8,54

возрастная категория

с 7 до 11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
99	Суп овощной	250	2,28	2,33	11,25	115,03	0,08	10,6	0	2,43	43	188	16	0,52
234	Рыба тушеная с овощ.	130	24	21	6	310	0,12	0,97	33	1,65	33	231	33,12	1,12
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,2	36,97	86,5	27,7	1	0,13	18,16	39,3	0,8
75	Овощи	70	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
389	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	866	37,59	32,2	129,7	1001,91	37,27	123,4	60,7	8,16	148,77	538,16	128,16	5,61

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
84	Борщ с капуст. и картоф.	250	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	каша рас.рисовая	150	4,2	3,7	30,1	167	12,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	32,6	0,1
	Овощи	80	1,52	5,13	13,18	65,3	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	846	36,66	40,66	160,84	1121,58	12,87	71,75	132,8	5,7	164,31	241,98	139,19	7,73

возрастная категория

с 7 до 11 лет

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
98	Суп картоф с крупой	250	2,7	2,78	14,58	90,6	0,06	10	9,7	0,11	49,2	222,5	26,5	0,78
259	Жаркое по-домашнему	200	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	8,14	3,7	30,5	205	42,5	3,86
	Овощи	80	1,52	5,13	13,18	48,7	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	796	30,9	30,64	106,56	769,4	14,31	35,86	25,84	10,42	133	556,28	127,1	7,7

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картоф с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,2	1,83
282	Тефтели гов.	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9	3,34
171	Каша гречневая рас.	150	5,3	4,8	30,6	179	19,1	145,2	96,2	3,2	0,2	0	18,4	1,93
	Овощи	80	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	846	40,08	27,09	145,16	978,72	19,51	165,93	116,2	10,57	126,46	478,28	130,64	10,77

возрастная категория

с 7 до 11 лет

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,4	0,08	18,48	0	0	33,9	47,4	22,2	0,83
243	Печень по строганов	100	11	24	0,2	261	0,1	0	25	0,4	20,5	92	12	1
309	Макароны отварн	150	5,6	4,8	38	222	0,06	0	0,02	0	12,52	80	17,2	1,36
53	Свекла с зеленым гор	80	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	1,06	0,03	28,33	41,46	18,4	1,31
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
388	Напиток шиповника	200	1	1	20	94	0,01	73	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	ИТОГО ЗА ОБЕД	846	26,83	39,43	111,93	917,2	0,37	98,38	26,08	1,2	118,62	331,27	91,07	6,73

	ИТОГО ЗА 10 Дней		458	471	1710	14210	12	620	4280	56	6280	1500	1680	77
	ИТОГО ЗА 1 день		45,8	47,1	171	1421	1,2	62	428	5,6	628	150	168	7,7