

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ГКОУ УР

"ЦИКОЛА № 39"



Я. А. Стерхова/

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



И. А. О. Шамшурин/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 ЛЕТ

ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2024

С 08 01. 2024

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	5,15	8,70	34,36	208,02	150,21	38,98	132,56	1,46	69,52	0,13	0,16	9,07						
574	Флан творожный	60	9,46	7,44	11,26	117,93	115,74	23,48	128,71	1,48	83,46	0,13	0,15	3,34						
109	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0						
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0						
	Итого за 'Завтрак'	510	18,38	16,63	82,94	493,40	266,40	62,46	261,27	2,99	152,98	0,26	0,31	12,41						
	Обед																			
31	Салат "Веснушка"	60	1,00	3,02	6,96	56,57	45,85	9,85	21,98	0,23	0	0,02	0,02	3,03						
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02						
10	Котлета, рубленая куриная	90	13,06	9,52	13,38	167,83	126,99	16,66	86,51	1,49	84	0,07	0,14	0						
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33						
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82						
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0						
	Итого за 'Обед'	815	26,10	26,81	109,04	713,17	371,87	84,92	358,87	4,11	235,89	0,38	0,43	20,20						
	Итого за день	1325	44,48	43,44	191,98	1206,57	638,27	147,38	620,14	7,10	388,87	0,64	0,74	32,61						

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг				
	Завтрак																	
52	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,84	5,04	20,69	157,99	139,1	25,7	132,28	0,76	116,8	0,14	0,15	6,63				
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	75	0,63	0,24	10,17	55,89	39,68	9,28	36,45	0,41	0	0,02	0,06	2,7				
145	Кекс "Морковка"	55	5,52	11,00	20,92	205,86	10,07	6,83	39,16	1,02	39,6	0,07	0,03	3,38				
	Молоко стуженное с сахаром	10	0,71	0,83	4,34	31,11	20,09	3,33	21,46	0,02	4,12	0,01	0,02	0,1				
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65				
	Итого за 'Завтрак'	590	18,11	18,52	83,60	577,82	272,58	59,50	274,35	2,46	170,52	0,27	0,34	13,46				
	Обед																	
158	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,00	5,97	53,02	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0,01	0,01	9,24				
41	Рассольник ленинградский	250	2,31	4,52	22,89	153,43	147,3	19,06	102,59	0,37	129,5	0,1	0,14	10,5				
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	150,3	14,05	61,88	0,6	58,24	0,05	0,18	0,02				
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	34,34	127,14	1,84	34,42	0,18	0,09	0				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	32	2,29	0,28	14,21	69,71	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	827	25,17	24,63	109,35	729,49	338,14	84,07	337,33	3,88	222,16	0,37	0,43	19,76				
	Итого за день	1417	43,28	43,15	192,95	1307,31	610,72	143,57	611,68	6,34	392,68	0,64	0,77	33,22				

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг				
	Завтрак																	
	Каша пшенная с молоком, вязкая	210	7,09	6,89	40,06	243,27	113,11	48,7	158,56	1,86	33,01	0,23	0,08	12,42				
575																		
62	Омлет натуральный	50	5,19	7,24	0,97	89,68	54,66	6,48	68,67	0,79	115,02	0,03	0,17	0,18				
417	Ватрушка с творогом	50	5,66	2,38	18,63	110,50	57,96	3,71	30,06	0,23	2,22	0,01	0,04	0,01				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Итого за 'Завтрак'	510	18,14	16,56	74,78	501,96	226,18	58,89	257,29	2,93	150,25	0,27	0,29	12,61				
	Обед																	
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	15,91	30,81	0,5	0	0,04	0,05	2,86				
42	Суп картофельный с бобовыми	200	3,48	3,64	16,00	95,06	124,32	15,44	109,32	1,03	103,6	0,14	0,16	7,76				
175	Гуляш из куринного филе	100	12,04	9,87	14,30	126,65	181,02	14,92	79,36	0,92	89,45	0,1	0,17	1,52				
100	Рис прилушennyй	160	3,95	5,18	22,93	234,81	5,15	28	85,06	0,57	33,04	0,04	0,03	0				
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82				
	Хлеб пшеничный	34	2,42	0,29	15,10	74,07	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	774	24,14	24,64	106,79	737,40	336,59	84,36	335,42	3,82	226,09	0,36	0,42	20,96				
	Итого за день	1284	42,28	41,20	181,57	1239,36	562,77	143,25	592,71	6,75	376,34	0,63	0,71	33,57				

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг				
	Завтрак																	
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	4,51	6,81	27,97	211,35	90,71	30,22	124,9	1,26	81,44	0,14	0,06	7,5				
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	11,14	5,54	15,32	127,64	89,47	17,61	58,19	1,03	50,82	0,08	0,14	4,23				
	Молоко стуженное с сахаром	15	0,27	2,16	4,34	19,91	30,08	2,99	21,46	0,03	4,11	0,01	0,04	0,1				
249	Сдоба обыкновенная	55	1,68	2,95	18,50	143,59	4,03	4,67	24,7	0,5	6,52	0,05	0,02	0				
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65				
	Итого за 'Завтрак'	530	19,25	18,76	83,65	587,32	274,74	62,49	274,25	2,92	152,89	0,30	0,34	12,48				
	Обед																	
268	Салат "Сезонный"	60	0,66	3,98	5,85	50,59	17,67	7,37	19,2	0,32	0	0,02	0,02	4,76				
46	Тыквач (суп с тестом)	250	6,65	3,71	32,15	167,87	160,58	23,58	85,76	1,12	109,42	0,09	0,09	7,79				
230	Тфтели рыбные	140	11,95	10,65	9,58	207,34	105,51	13,39	149,16	0,65	78,11	0,08	0,18	0,72				
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,93				
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,31	15,98	78,42	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	856	26,29	24,25	113,69	768,20	330,98	85,17	377,24	4,02	223,01	0,38	0,43	19,20				
	Итого за день	1386	45,54	43,01	197,34	1355,52	605,72	147,66	651,49	6,94	375,90	0,68	0,77	31,68				

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	6,98	30,19	217,21	144,13	47,25	130,54	1,39	31,44	0,2	0,1	10,51				
62	Омлет натуральный	50	5,79	7,38	0,97	89,68	54,66	6,48	68,67	0,79	115,02	0,03	0,17	0,18				
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	50	0,43	0,20	6,78	37,26	26,45	6,18	24,3	0,27	0	0,01	0,04	1,8				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,95	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого за 'Завтрак'	535	15,43	15,82	68,60	478,92	225,69	59,91	223,51	2,50	146,46	0,24	0,31	12,49				
	Обед																	
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	5,78	54,18	24,02	9,67	27,68	0,33	0	0,03	0,05	2,59				
450	Суп из овощей	250	1,93	3,86	12,18	88,19	120,31	19,96	129,77	0,48	117,7	0,07	0,16	9				
509	Коллеты, биточки (особые)	90	13,59	9,42	17,11	186,18	119,83	17,49	45,82	1,3	0	0,12	0,18	0				
69	Соус томатный	50	0,76	2,51	4,02	41,96	4,4	7,39	13,49	0,31	17,7	0,01	0,01	3,5				
113	Каша пшениная вязкая	150	4,20	5,19	25,41	164,72	50,38	22,12	85,48	0,79	78,55	0,15	0,02	0				
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75				
	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,37	18,65	91,49	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	862	25,74	24,54	114,17	755,65	331,57	86,54	332,89	4,05	213,95	0,42	0,43	20,84				
	Итого за день	1397	41,17	40,36	182,77	1234,56	557,26	146,45	556,40	6,55	360,41	0,66	0,74	33,33				

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг			
	Завтрак																
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	200	6,91	5,90	33,43	222,57	108,44	25,13	98,8	1,06	87,23	0,14	0,16	7,97			
109	Флан творожный	55	8,68	6,82	10,32	108,10	106,1	21,52	117,98	1,35	76,5	0,11	0,13	3,06			
176	Салат Юность	60	0,54	5,96	7,85	84,30	12,29	15,58	22,43	0,54	0	0,03	0,03	3,09			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	550	18,83	19,04	82,26	549,74	227,28	62,23	239,21	3,00	163,73	0,28	0,32	14,12			
	Обед																
572	Салат из свежлы отварной	75	1,00	4,02	7,33	65,34	23,2	10,64	26,73	0,34	0	0,01	0,02	2,85			
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02			
180	Котлета "Бриз"	90	13,48	6,11	8,68	154,11	115,89	15,77	103,91	0,63	66,72	0,1	0,14	3,91			
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33			
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1			
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	830	26,55	24,53	107,83	721,16	339,58	86,52	382,04	4,19	218,61	0,40	0,44	19,21			
	Итого за день	1380	45,38	43,57	190,09	1270,90	566,86	148,75	621,25	7,19	382,34	0,68	0,76	33,33			

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	Завтрак																		
121	Каша манная молочная	180/15	11,96	14,74	21,74	290,00	126,42	37,94	151,51	2,25	149	0,21	0,18	10,61					
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	65	0,54	0,21	8,81	48,44	34,38	8,04	31,59	0,35	0	0,01	0,05	2,34					
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65					
	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,39	19,54	95,86	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за "Завтрак"	504	17,29	16,64	67,61	519,13	221,25	52,98	228,10	2,70	159,00	0,24	0,31	13,60					
	Обед																		
158	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,00	5,97	53,02	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0,01	0,01	9,24					
39	Расолюльник	250	1,92	4,47	15,74	108,93	17,36	5,57	49,35	0,1	39,5	0,08	0,07	1,25					
155	Сардельки молодежные	90	11,17	7,42	2,49	139,57	270,98	42,23	250,08	2,52	140,37	0,2	0,27	6,42					
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,85	0,77	62,87	10,56	22,3	33,5	0,45	0	0,09	0,08	3,3					
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0					
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0					
	Итого за "Обед"	855	24,88	25,30	100,56	753,84	330,91	86,72	379,65	4,15	210,85	0,41	0,45	20,21					
	Итого за день	1359	42,17	41,94	168,17	1272,97	552,16	139,70	607,75	6,85	369,85	0,65	0,76	33,81					

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
118	Каша пшенная молочная	180/10	11,13	14,13	24,90	281,66	165,52	47,35	177,67	1,31	155,1	0,22	0,23	12,1						
278	Яблоки печеные	75	0,28	0,28	24,97	109,48	11,34	6,21	17,59	1,35	0	0,02	0,01	2,88						
417	Вапрушка с творогом	50	5,66	2,38	18,63	110,50	57,96	3,71	30,06	0,23	2,22	0,01	0,04	0,01						
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0						
	Итого за 'Завтрак'	515	17,27	16,84	83,62	560,15	235,27	57,27	225,32	2,94	157,32	0,25	0,28	14,99						
	Обед																			
156	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	2,99	5,78	54,18	24,02	9,67	27,68	0,33	0	0,03	0,05	2,59						
	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	116,12	7,72	36,48	0,51	89	0,06	0,07	1,5						
5	Биточки (котлеты) из рыбы с творогом	90	11,00	7,64	10,03	158,96	135,81	16	146,79	0,51	85,32	0,06	0,14	6,02						
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33						
60	Напиток из хлопьев с яблоками	200	0,14	0,09	21,10	82,02	4,95	3,26	3,16	0,5	0	0,01	0,01	1,58						
	Хлеб пшеничный	46	3,29	0,40	20,43	100,22	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0						
	Итого за 'Обед'	838,5	25,97	24,71	104,14	729,19	330,21	79,65	343,61	3,80	212,16	0,36	0,42	18,02						
	Итого за день	1353,50	43,24	41,55	187,76	1289,34	565,48	136,92	568,93	6,74	369,48	0,61	0,70	33,01						