

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ Красногорская ООШ

/Крымская Л. А./

для 28 20 26 г.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красногорская основная общеобразовательная школа»
Мошковского района Новосибирской области

2026-2027 учебный год

Перспективное меню на 10 дней

(7-11 лет)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
ТК№ 3	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный, сыр Голландский или Российский	50	6,08	3,44	18,96	136,72	0,06	0,07	0,07	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83	
ТК№ 9	Каша манная жидкая крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар, соль	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,40	
ТК№16	Чай с сахаром чай черный, сахар, вода питьевая	200	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23	
Итого		-	13,93	12,00	58,01	439,00	0,18	1,34	0,12	0,92	256,80	238,29	142,96	1,46	
Обед															
ТК№ 28	Салат из помидоров и огурцов свежих помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль	100	0,92	10,13	3,04	107,46	0,04	17,55	0,02	4,78	19,79	32,81	16,57	0,71	
ТК№ 37	Борщ свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста , масло растительное, суповой набор, соль, сметана	250	1,61	4,81	10,90	110,00	0,04	6,54	0,00	0,00	40,50	0,00	20,10	0,92	
ТК№ 45	Рыба, запеченная с морковью филе минтай, сметана, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, сыр	80	13,10	9,14	3,00	147,00	0,05	0,47	0,01	0,00	60,30	0,00	19,10	0,38	
ТК№ 56	Каша рисовая рассыпчатая крупа рисовая, масло сливочное, соль	180	4,46	4,25	45,14	241,20	0,09	10,17	0,00	0,00	66,38	0,00	0,00	1,46	
ТК№ 21	Компот из смеси сухофруктов смесь, сахар	200	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23	
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48	
ТК№ 85	Апельсины	200	0,40	1,80	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	68,00	
Итого		-	25,12	30,73	126,03	940,37	0,38	154,73	0,03	5,17	204,47	105,61	96,87	72,18	
Итого за день		-	39,05	42,73	184,04	1379,37	0,56	156,07	0,15	6,09	461,27	343,90	239,83	73,64	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Рес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 6	Бутерброд с маслом	40	2,36	12,55	15,81	182,09	0,01	6,75	0,00	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83		
ТК№ 78	Масло сливочное, хлеб пшеничный	200	6,44	2,18	23,43	158,80	0,07	1,17	0,05	0,51	131,18	143,09	0,00	1,17		
	Каша овсяная "Геркулес", молоко, крупа овсяная "Геркулес", молоко, сахар, соль, масло сливочное															
ТК№ 18	Какао с молоком	200	3,41	2,88	23,23	128,70	0,04	1,17	0,02	0,01	112,61	131,58	96,30	0,88		
	Какао-порошок, молоко, сахар	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Хлеб ржаной																
Итого		-	14,16	17,97	63,26	523,89	0,17	9,09	0,07	0,93	376,77	369,87	146,71	3,11		
Обед																
ТК№ 33	Салат картофельный с маслом растительным	100	1,61	16,26	11,54	200,16	0,09	19,60	0,13	7,27	23,40	47,08	19,90	0,83		
ТК№ 38	картофель, лук зеленый, масло растительное, соль	250	1,97	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	1,22	23,05	62,55	53,81	0,89		
	Суп картофельный с крупной картофель, пшено, морковь, лук репчатый, набор суповой, соль															
ТК№ 47	Сосиски отварные	80	7,59	11,66	0,00	137,66	0,07	0,00	0,00	0,38	14,40	81,03	9,69	1,10		
ТК№ 35	сосиски, соль	45	2,21	1,52	1,83	34,95	0,04	2,80	0,01	0,01	6,94	0,00	0,00	0,63		
	Соус красный основной															
ТК№ 55	масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль	180	6,48	7,96	38,46	249,35	0,07	0,00	0,04	1,04	4,96	44,97	8,59	0,96		
	Макаронны отварные															
ТК№ 69	макаронные изделия, масло сливочное, соль	200	0,76	0,12	20,03	158,50	0,02	0,53	0,24	0,00	23,73	26,28	19,04	0,71		
ТК№ 25	Компот из фруктов или ягод сушеных	200														
	курага, сахар															
ТК№ 25	Сок яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 86	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,50	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,02		
Итого		-	26,48	41,66	139,78	1164,03	0,99	55,18	0,42	10,71	161,38	374,71	180,13	6,25		
Итого за день		-	40,64	59,63	203,04	1687,92	1,16	64,27	0,49	11,64	538,15	744,58	326,84	9,36		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ р-ц.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 81	Бутерброд вареными колбасами	50	5,20	8,60	9,80	137,00	0,09	0,00	0,09	0,00	10,00	57,00	8,00	0,70		
	Хлеб пшеничный, колбаса вареная															
ТК№ 12	Каша рисовая жидкая, крупа рисовая, молоко, вода питьевая, сахар, масло сливочное, соль	200	5,79	9,04	30,98	228,85	0,06	1,73	0,05	0,18	162,31	203,94	133,32	0,44		
ТК№ 20	Напиток из лимонада шиповник (плоды сухие, сахар, вода питьевая, лимон)	200	0,05	0,00	17,63	71,25	0,00	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0,00		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Итого		-	12,99	18,00	59,20	491,40	0,20	101,73	0,14	0,55	186,56	320,09	148,82	1,37		
Обед																
ТК№ 91	Салат из свежих с соевым соусом	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	5,50	0,01	0,00	32,00	36,00	19,00	1,10		
	огурцы соевые, масло растительное															
ТК№ 43	Суп картофельный с клецками	250	10,55	3,04	18,69	178,65	0,06	2,48	0,02	0,23	14,54	61,28	13,96	0,99		
	картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, яйца куриные, набор суповой, соль															
ТК№ 48	Котлеты домашние (полуфабрикат), масло растительное	100	19,18	15,45	3,65	448,11	0,37	3,89	0,00	0,00	34,63	0,00	0,00	7,36		
ТК№ 34	Соус красный основной томатная паста, масло растительное, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, соль	35	1,72	1,18	1,42	27,18	0,03	2,18	0,01	0,01	5,40	0,00	0,00	0,49		
ТК№ 57	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,38	8,84	23,99	196,99	0,14	0,00	0,04	0,09	15,60	234,20	86,00	2,86		
	гречневая, масло сливочное, соль															
ТК№ 23	Компот из свежих плодов яблоки, сахар, вода питьевая	200	0,15	0,12	10,22	41,65	0,01	2,00	0,00	0,04	7,36	2,20	2,70	0,45		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 87	Груши	200	0,60	0,80	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	38,00		
Итого		-	42,84	40,43	100,61	1233,24	0,74	26,05	0,08	0,76	131,03	406,48	162,76	51,96		
Итого за день		-	55,83	58,43	159,81	1724,64	0,94	127,78	0,22	1,31	317,59	726,57	311,58	53,33		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Рес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 3	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный, сыр Голландский или Российский	40	6,08	3,44	18,96	136,72	0,06	0,07	0,07	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83		
ТК№ 10	Каша пшениная вязкая пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль	200	4,35	4,42	20,13	276,44	0,15	21,00	0,01	0,03	14,90	59,88	22,93	0,74		
ТК№ 19	Морфейный напиток напиток, молоко, вода питьевая, сахар	200	4,42	3,62	20,54	129,33	0,07	1,83	0,03	0,00	172,66	184,37	133,11	0,47		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Итого		-	16,80	11,84	60,42	596,79	0,33	22,90	0,11	0,44	320,54	339,45	206,45	2,27		
Обед																
ТК№ 31	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное, соль	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,03	9,50	0,00	1,87	18,32	24,58	18,68	0,85		
ТК№ 40	Суп картофельный с мясными фрикадельками фрикадельки (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, картофель, соль	250	8,17	6,97	18,43	172,22	0,14	19,89	0,36	0,37	23,01	142,26	37,38	2,08		
ТК№ 50	Мясо отварное филе куриное, соль	80	19,76	15,28	9,28	248,80	0,07	3,92	0,00	0,00	41,83	0,00	0,00	2,15		
ТК№ 52	Капуста тушеная белокочанное, масло растительное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль	50	1,09	1,63	4,72	37,83	0,03	8,24	0,02	0,00	25,65	0,00	0,06	0,74		
ТК№ 58	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	180	3,66	12,06	23,18	215,34	0,16	6,10	0,21	0,29	44,31	104,10	49,16	1,17		
ТК№ 24	Кнели из концентрата на плодовых или яблочных экстрактах кнели (брикеты), сахар, вода питьевая	200	0,00	0,00	13,10	50,61	0,60	30,00	0,50	3,50	59,00	0,00	2,00	0,00		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 88	Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	190,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	1,20		
Итого		-	40,50	43,63	128,63	1104,76	1,19	97,65	1,09	6,42	245,02	343,74	148,38	8,90		
Итого за день			-	57,30	55,47	189,05	1701,55	1,52	120,55	1,20	6,86	565,56	683,19	354,83	11,17	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ р-ц.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 61	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,00	0,05	0,48	0,00	0,09	10,50	0,00	0,00	0,69		
	Хлеб пшеничный, джем или повидло															
ТК№ 81	Снежок	200	2,70	2,50	10,80	79,00	0,03	0,90	0,02	0,00	121,00	94,00	15,00	0,10		
ТК№ 15	Омлет из курицы с маслом	150	14,94	15,50	2,93	119,71	0,09	0,58	0,30	0,71	116,60	270,90	54,00	2,86		
	куриные, молоко, соль, масло сливочное															
ТК№16	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,04		
	чай черный, сахар, вода питьевая															
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Итого		-	22,20	22,33	53,30	449,01	0,22	1,96	0,32	1,17	258,86	415,30	76,50	3,92		
Обед																
ТК№ 32	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	25,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90		
ТК№ 41	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,11	16,72	124,11	0,10	7,54	0,28	2,39	17,10	171,65	25,85	0,96		
	картофель, мало растительное, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, набор суповой, соль															
ТК№ 73	Птица, тушеная в соусе	80	10,10	7,22	18,32	178,88	0,20	8,17	0,00	0,00	44,00	0,00	0,00	1,62		
	филе куриное, соль															
ТК№ 74	Соус сметанный с томатом	45	1,47	6,51	3,19	78,08	0,01	0,14	0,04	0,16	32,07	24,18	4,00	0,11		
	масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, сметана, соль															
ТК№ 75	Рис отварной	180	4,76	8,86	38,92	286,34	0,04	0,00	0,04	0,10	1,56	79,10	24,86	0,17		
	крупа рисовая, масло сливочное, соль															
ТК№ 25	Сок яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 86	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,50	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,02		
Итого		-	25,39	29,30	134,29	984,07	1,01	39,85	25,36	4,14	173,63	413,73	143,81	4,89		
Итого за день		-	47,59	51,63	187,59	1433,08	1,23	41,81	25,68	5,31	432,49	829,03	220,31	8,81		

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ р-ц.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 6	Бутерброд с маслом	40	2,36	12,55	15,81	182,09	0,01	6,75	0,00	0,04	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83	
	масло сливочное, хлеб пшеничный															
ТК№ 9	Каша манная жидкая	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,40		
	крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар, соль															
ТК№ 18	Каша с молоком	200	3,41	2,88	23,23	128,70	0,04	1,17	0,02	0,01	112,61	131,58	96,30	0,88		
	какао-порошок, молоко, сахар															
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
		-	13,48	23,95	68,08	575,17	0,17	9,19	0,07	0,93	369,41	369,87	239,26	2,34		
Обед																
ТК№ 30	Салат из свежих помидоров	100	0,96	15,15	3,25	154,39	0,05	21,80	0,03	7,22	17,20	22,36	17,08	0,78		
	помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль															
ТК№ 37	Борщ	250	1,61	4,81	10,90	110,00	0,04	6,54	0,00	0,00	40,50	0,00	20,10	0,92		
	свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, суповой набор, соль, сметана															
ТК№ 49	Тефтели мясные	100	12,88	14,58	14,44	235,88	0,08	3,60	0,00	4,84	39,08	155,58	34,78	2,12		
	тефтели (полуфабрикат), масло растительное															
ТК№ 34	Соус красный основной	35	1,72	1,18	1,42	27,18	0,03	2,18	0,01	0,01	5,40	0,00	0,00	0,49		
	томатная паста, масло растительное, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, соль															
ТК№ 55	Макаронны отварные	180	6,48	7,96	38,46	249,35	0,07	0,00	0,04	1,04	4,96	44,97	8,59	0,96		
	макаронные изделия, масло сливочное, соль															
ТК№ 76	Компот из ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	40,00	0,14	0,00	7,52	0,00	8,04	0,30		
	ягоды свежемороженые, сахар															
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 86	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,50	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,02		
		-	28,71	45,16	121,03	1062,90	0,86	94,12	0,22	13,90	163,56	317,71	147,69	6,30		
Итого		-	42,19	69,11	189,11	1638,07	1,03	103,31	0,29	14,83	532,97	687,58	386,95	8,64		

Итого за день

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ р-ц.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
ТК№ 5	Бутерброд с маслом и повидлом хлеб пшеничный, джем или повидло, масло сливочное	50	4,51	13,86	61,16	349,00	0,09	0,27	0,00	0,09	21,88	0,00	0,00	1,82			
ТК№ 89	Каша пшеничная жидкая молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль	200	7,28	7,80	35,53	235,06	0,12	0,52	0,12	0,00	130,76	0,00	35,34	1,78			
ТК№ 16	Чай с сахаром чай черный, сахар, вода питьевая	200	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
Итого		-	13,88	22,06	107,54	676,26	0,26	0,79	0,12	0,46	163,14	50,40	42,84	3,83			
Обед																	
ТК№ 106	Огуры свежие огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,03	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60			
ТК№ 42	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, суповой набор, соль	200	3,73	4,33	20,74	139,04	0,11	15,74	0,28	1,94	16,63	65,32	24,60	1,00			
ТК№ 53	Плов из птицы птица, масло растительное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, томатная паста, соль	200	9,93	11,83	15,80	211,00	0,03	0,33	0,00	0,00	11,24	0,96	20,02	0,00			
ТК№ 23	Котлет из свежих плодов яблоки, сахар, вода питьевая	200	0,15	0,12	10,22	41,65	0,01	2,00	0,00	0,04	7,36	2,20	2,70	0,45			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48			
ТК№ 87	Груши	200	0,60	0,80	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	38,00			
Итого		-	19,27	17,78	85,40	622,35	0,30	38,07	0,31	2,37	79,73	183,28	102,42	40,76			
Итого за день			-	33,15	39,84	192,94	1298,61	0,56	38,86	0,43	2,83	242,87	233,68	145,26	44,59		

Возрастная группа: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 3	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный, сыр Голландский или Российский	50	6,08	3,44	18,96	136,72	0,06	0,07	0,07	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83		
ТК№ 78	Каша овсяная вязкая "Геркулес", молоко, сахар, масло сливочное, соль	200	6,44	2,18	23,43	158,30	0,07	1,17	0,05	0,51	131,18	143,09	0,00	1,17		
ТК№ 17	Чай с лимоном черный, лимон, сахар	200	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Итого		-	14,91	6,09	53,38	389,30	0,18	3,16	0,12	0,93	266,08	239,35	50,99	2,26		
Обед																
ТК№ 33	Салат картофельный с маслом растительным картофель, лук зеленый, масло растительное, соль	100	1,61	16,26	11,54	200,16	0,09	19,60	0,13	7,27	23,40	47,08	19,90	0,83		
ТК№ 44	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, набор суповой, сметана, соль	250	1,87	4,02	8,73	98,00	0,06	21,31	0,32	0,25	43,74	48,81	21,53	0,75		
ТК№ 48	Котлеты домашние (полуфабрикат), масло растительное	100	19,18	15,45	3,65	448,11	0,37	3,89	0,00	0,00	34,63	0,00	0,00	7,36		
ТК№ 35	Соус красный основной масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль	45	2,21	1,52	1,83	34,95	0,04	2,80	0,01	0,01	6,94	0,00	0,00	0,63		
ТК№ 57	Каша гречневая рассыпчатая гречневая, масло сливочное, соль	180	5,38	8,84	23,99	196,99	0,14	0,00	0,04	0,09	15,60	234,20	86,00	2,86		
ТК№ 24	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах кисель (брикет), сахар, вода питьевая	200	0,00	0,00	13,10	50,61	0,60	30,00	0,50	3,50	59,00	0,00	2,00	0,00		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
Итого		-	34,31	46,69	78,38	1151,48	1,38	77,60	1,00	11,51	200,21	402,89	170,53	13,14		
Итого за день		-	49,22	52,78	131,76	1540,78	1,56	80,76	1,12	12,44	466,29	642,24	221,52	15,40		

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
ТК№ 6	Бутерброд с маслом масло сливочное, хлеб пшеничный	40	2,36	12,55	15,81	182,09	0,01	6,75	0,00	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83			
ТК№ 81	Снежок	200	2,70	2,50	10,30	79,00	0,03	0,90	0,02	0,00	121,00	94,00	15,00	0,10			
ТК№ 15	Омлет куриный куриные, молоко, соль, масло сливочное	150	14,94	15,50	2,93	119,71	0,09	0,58	0,30	0,71	116,60	270,90	54,00	2,86			
ТК№ 29	Напиток из шиповника шиповник (плоды сухие), сахар, вода питьевая, лимон	200	0,05	0,00	17,63	71,25	0,00	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0,00			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
Итого		-	22,00	30,91	47,96	506,35	0,18	108,23	0,32	1,12	374,33	468,85	119,41	4,02			
Обед																	
ТК№ 32	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	25,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
ТК№ 39	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, набор суповой, соль	200	7,89	6,84	7,51	125,05	0,10	3,80	0,28	1,63	20,75	112,10	25,06	1,80			
ТК№ 47	Сосиски отварные сосиски, соль	80	7,59	11,66	0,00	137,66	0,07	0,00	0,00	0,38	14,40	81,03	9,69	1,10			
ТК№ 84	Соус сметанный с томатом сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	20	0,43	1,23	1,73	19,70	0,01	0,33	0,01	0,07	7,19	7,23	2,41	0,10			
ТК№ 56	Каша рисовая рассыпчатая крупа рисовая, масло сливочное, соль	180	4,46	4,25	45,14	241,20	0,09	10,17	0,00	0,00	66,38	0,00	0,00	1,46			
ТК№ 25	Сок яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48			
ТК№ 85	Апельсины	200	0,40	1,80	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	68,00			
Итого		-	26,93	26,58	108,12	832,27	0,51	138,30	25,29	3,17	156,22	317,16	108,26	74,47			
Итого за день			-	48,93	57,49	156,08	1338,62	0,69	246,53	25,61	4,29	530,55	786,01	227,67	78,49		

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

Возрастная группа: 7-11 лет																
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 81	Булгур с вареными колбасами	50	5,20	8,60	9,80	137,00	0,09	0,00	0,09	0,00	10,00	57,00	8,00	0,70		
ТК№ 10	пшеничный, колбаса вареная	200	4,35	4,42	20,13	276,44	0,15	21,00	0,01	0,03	14,90	59,88	22,93	0,74		
	Каша пшеничная вязкая															
ТК№ 18	пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль	200	3,41	2,88	23,23	128,70	0,04	1,17	0,02	0,01	112,61	131,58	96,30	0,88		
	Каша с мякотью															
ТК № 79	какао-порошок, молоко, сахар	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК № 79	Хлеб ржаной	-	14,91	16,26	53,95	596,44	0,33	22,17	0,12	0,41	148,01	298,86	134,73	2,55		
Обед																
ТК№ 29	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,02	0,00	33,00	38,00	19,00	1,30		
ТК№ 71	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,10	14,53	118,25	0,10	6,30	0,00	0,00	50,25	0,00	0,00	1,70		
	свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, набор суповой, сметана, соль															
ТК№ 50	Мясо отварное	80	19,76	15,28	9,28	248,80	0,07	3,92	0,00	0,00	41,83	0,00	0,00	2,15		
ТК№ 52	филе куриное, соль	50	1,09	1,63	4,72	37,83	0,03	8,24	0,02	0,00	25,65	0,00	0,06	0,74		
	Каша тушеная															
ТК№ 58	капуста белокочанная, масло растительное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль															
ТК№ 58	Картофельное пюре	180	3,66	12,06	23,18	215,34	0,16	6,10	0,21	0,29	44,31	104,10	49,16	1,17		
ТК№ 21	картофель, молоко, масло сливочное, соль	200	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Компот из плодов или ягод															
ТК № 79	сушеных	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
	сметан, сахар															
ТК№ 1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 87	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,80	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	38,00		
	Груши															
Итого		-	34,79	40,97	128,46	1051,93	0,50	40,26	0,25	0,68	216,54	214,90	109,32	45,77		
Итого за день		-	49,70	57,23	182,41	1648,37	0,83	62,43	0,37	1,09	364,55	513,76	244,05	48,32		