

**УТВЕРЖДАЮ**  
Индивидуальный предприниматель  
Колмакова Людмила Ильинична

Представитель  
по доверенности № 66 АА № 5164899  
от 04.12.2018 года  
Петрова Е.А.  
10.12.2018 года



**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для обучающихся образовательных организаций

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

новое меню 7-11

Сезон осенне-зимний

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	9,5	0		13,11	24,01	7,98	0,34
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
268	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38		21,88	83,19	16,06	0,75
833	Соус красный основной	50	0,35	1,12	3,04	23,5	0,02	1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,49</b>	<b>15,75</b>	<b>82,13</b>	<b>526,21</b>	<b>0,4</b>	<b>30,61</b>	<b>39,89</b>	<b>0</b>	<b>92,02</b>	<b>210,55</b>	<b>57,13</b>	<b>4,59</b>

ДЕНЬ 2

336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5		21,96	119,59	43,99	1,73
279	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39		43,9	106,7	21,6	0,96
71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2		6			13,8		8,4	0,36
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					6			0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,85</b>	<b>17,19</b>	<b>87,59</b>	<b>554,23</b>	<b>0,44</b>	<b>38,53</b>	<b>70,5</b>	<b>0</b>	<b>92,26</b>	<b>226,29</b>	<b>73,99</b>	<b>5,55</b>

ДЕНЬ 3

688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21		4,86	37,17	21,12	1,11
536	Сосиски (сардельки) отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0		19,2	127,2	16	1,44
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,68</b>	<b>27,71</b>	<b>95,07</b>	<b>645,23</b>	<b>0,25</b>	<b>4,81</b>	<b>21,01</b>	<b>0</b>	<b>166,63</b>	<b>271,31</b>	<b>59,18</b>	<b>5,58</b>

**ДЕНЬ 4**

679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
290	Птица тушеная с соусом сметанным	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43		54,5	132,9	20,3	1,62
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0		21,09	24,58	12,54	0,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	<b>ИТОГО:</b>		29,81	24,24	94,92	718,49	0,4	6,98	43,02	0	101,57	369,58	100,34	8,65

**ДЕНЬ 5**

291	Плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	199,3	47,5	2,19
23	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0		10,55	19,73	10,67	0,5
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		26,18	22,71	79,52	626,96	0,27	13,44	48,08	0	95,25	286,53	68,67	5,19

**ДЕНЬ 6**

626	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04		33,2	203,85	63,26	3,65
833	Соус красный основной	50	0,35	1,12	3,04	23,5	0,02	1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
38	Салат из моркови с яблоками	100	„08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0		24,28	44	30,75	1,08
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	13,65	0,08		34	45	7	
	<b>ИТОГО:</b>		23,82	24,24	87,4	668,89	0,48	27,3	0,13	0	105,13	306	106,35	7,04

**ДЕНЬ 7**

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	34,2	279,6	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06			11,21	20,77	9,76	0,44

ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6		2,1	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					6		0,4	
	<b>ИТОГО:</b>		32,43	22,09	75,04	468,62	0,27	10,98	0,33	0	250,21	365,68	58,68	3,78

#### ДЕНЬ 8

259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7		8,88			40,1		55,83	5,07
71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2		6			13,8		8,4	0,36
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		26,49	24,86	71,45	639,4	0,17	15,06	0	0	72,5	2,4	64,23	8,33

#### ДЕНЬ 9

304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7					2,4		19	0,53
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3		10,3	67,4	8	0,43
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0		13,11	24,01	7,98	0,34
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2		2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>		14,16	10,25	80,45	470,58	0,21	9,48	3	0	46,61	91,41	37,38	3,76

#### ДЕНЬ 10

297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06		23,79			71,25			
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7		7,82			9,55		11,23	0,45
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	<b>ИТОГО:</b>		25,14	18,57	79,7	581,46	0,15	33,09	0,01	0	209,4	90	25,23	3,11

#### ДЕНЬ 11

694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
235	Шницель рыбный натуральный	80	10,36	9,69	6,83	155,98			3,05		52,94		29,09	2,31

31	Салат из свеклы с сыром российским	100	4,69	3,48	9,5	132,8	0,02	8,2	0		161,97	0	0	1,28
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					6			0,4
	<b>ИТОГО:</b>		22,11	18,37	75,38	570,53	0,31	26,55	28,55	0	264,49	86,6	56,84	7,1

**ДЕНЬ 12**

688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21		4,86	37,17	21,12	1,11
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221		0,92			21,81		22,03	3,06
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0		22,42	16,57	9,1	0,31
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	<b>ИТОГО:</b>		24,76	24,76	84,11	652,59	0,24	21,65	21	0	62,09	57,34	52,25	6,76

**ДЕНЬ 13**

536	Сосиски (сардельки) отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0		19,2	127,2	16	1,44
168	Каша рисовая	160	13,81	10,95	31,39	271,61	0,14	0,92	0,06	2,7	274,78	241,36	36,98	1,4
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52		3,47			11,62		15,17	0,72
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
376	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	<b>ИТОГО:</b>		28,14	31,188	112,42	768,55	0,33	5,65	0,06	2,7	318,6	372,16	68,15	5,84

**ДЕНЬ 14**

304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7					2,4		19	0,53
690	Печенка по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84		20,4	241,17	16,25	5,1
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06			11,21	20,77	9,76	0,44



Сезон:осенне-зимний

новое меню 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше

## ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0		21,85	40,02	13,3	0,57
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	103,91	33,3	1,21
268	Шницель мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
833	Соус красный основной	50	0,35	1,12	3,04	23,5	0,02	1,6			7,05	13,15	5,34	0,21
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>24,17</b>	<b>24,92</b>	<b>95,01</b>	<b>694,95</b>	<b>0,47</b>	<b>34,31</b>	<b>59,35</b>		<b>130,02</b>	<b>327,06</b>	<b>84,07</b>	<b>5,77</b>

## ДЕНЬ 2

336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8		26,35	143,51	52,79	2,08
279	Тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42		11			23		14	0,6
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					6			0,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>21,11</b>	<b>21,88</b>	<b>99,52</b>	<b>665,73</b>	<b>0,5</b>	<b>50,11</b>	<b>88,8</b>	<b>0</b>	<b>119,75</b>	<b>284,91</b>	<b>95,19</b>	<b>6,45</b>

## ДЕНЬ 3

688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
536	Сосиски (сардельки) отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,04				24	159	20	1,8
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55			23,28	28,24	13,44	0,61
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>25,2</b>	<b>34,65</b>	<b>105,63</b>	<b>747,64</b>	<b>0,28</b>	<b>7,03</b>	<b>25,21</b>	<b>0</b>	<b>181,71</b>	<b>321,84</b>	<b>72,78</b>	<b>6,4</b>

**ДЕНЬ 4**

679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02		15,57	250,2	81	4,73
290	Птица тушеная с соусом сметанным	200	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0		35,15	40,97	20,9	1,33
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>36,28</b>	<b>31,45</b>	<b>106,6</b>	<b>857,38</b>	<b>0,46</b>	<b>10,79</b>	<b>53,77</b>	<b>0</b>	<b>131,85</b>	<b>460,9</b>	<b>127,28</b>	<b>10,37</b>

**ДЕНЬ 5**

291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
15	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0		17,58	32,88	17,79	0,84
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>31,71</b>	<b>29,44</b>	<b>90,33</b>	<b>752,85</b>	<b>0,31</b>	<b>21,86</b>	<b>60,08</b>	<b>0</b>	<b>113,56</b>	<b>349,51</b>	<b>87,67</b>	<b>6,08</b>

**ДЕНЬ 6**

626	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04		33,2	203,85	63,26	3,65
833	Соус красный основной	50	0,35	1,12	3,04	23,5	0,02	1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
38	Салат из моркови с яблоками	100	0,08	0,18	8,6	40,4	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	13,65	0,08		34	45	7	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>643</b>	<b>23,9</b>	<b>24,24</b>	<b>87,38</b>	<b>668,89</b>	<b>0,48</b>	<b>13,65</b>	<b>0,13</b>		<b>105,13</b>	<b>306</b>	<b>106,35</b>	<b>7,04</b>

**ДЕНЬ 7**

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76			18,68	34,61	16,26	0,74
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					6			0,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>35,91</b>	<b>29,44</b>	<b>78,33</b>	<b>529,36</b>	<b>0,3</b>	<b>17,76</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>282,83</b>	<b>417,84</b>	<b>70,62</b>	<b>4,17</b>

**ДЕНЬ 8**

259	Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	15		31,1	337	65,7	4,03
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42		11			23		14	0,6
гост	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4		0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>33,53</b>	<b>8,87</b>	<b>73,45</b>	<b>533,5</b>	<b>0,38</b>	<b>20,15</b>	<b>15</b>		<b>72,7</b>	<b>339,4</b>	<b>79,7</b>	<b>7,53</b>

**ДЕНЬ 9**

304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6		0			3,2		25,33	0,7
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,04	0,96	3,75		12,88	84,25	10	0,54
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0		21,85	40,2	13,3	0,57
гост	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2		2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>17,21</b>	<b>14,69</b>	<b>94,16</b>	<b>577,9</b>	<b>0,22</b>	<b>13,47</b>	<b>3,75</b>	<b>0</b>	<b>58,73</b>	<b>124,45</b>	<b>51,03</b>	<b>4,27</b>

**ДЕНЬ 10**

297	Голубцы ленивые	270	20,18	12,5	28,41	306,8		28,63			83,25		63,39	2,3
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5		13,04			15,91		18,72	0,75
гост	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>29,25</b>	<b>22,8</b>	<b>87,75</b>	<b>668</b>	<b>0,15</b>	<b>43,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>227,76</b>	<b>90</b>	<b>96,11</b>	<b>5,71</b>

**ДЕНЬ 11**

694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	103,91	33,3	1,21
31	Шницель рыбный натуральный	100	12,95	12,11	8,54	194,98		3,81			66,18		36,36	2,98
338	Салат из свеклы с сыром российским	100	4,69	3,48	9,5	132,8	0,02	8,2	0		161,97	0	0	1,28
гост	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,15	0,18			6,6			2,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					6			0,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>25,31</b>	<b>21,75</b>	<b>81,17</b>	<b>636,98</b>	<b>0,33</b>	<b>33,99</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>285,12</b>	<b>103,91</b>	<b>69,66</b>	<b>7,97</b>

