

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих обедов  
в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа  
(с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше)**

Сезон: осень – зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции (г) для детей		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Б	Ж	У		В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1</b>															
	Салат из белокочанной капусты с морковью	4,61	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
	Суп картофельный с крупой	4,27	200	250	1,95	2,36	10,65	95,3	0,08	6,66	0	20,72	69,88	21,2	0,81
	Котлеты из говядины с овощами	25,26	80	100	11,82	15,08	3,48	197,58	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
	Макаронные изделия отварные	3,08	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с сахаром	0,88	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	2,52	50	70	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>40,62</b>			<b>45,71</b>	<b>45,52</b>	<b>190</b>	<b>1331,7</b>	<b>0,53</b>	<b>46,4</b>	<b>85</b>	<b>178</b>	<b>699</b>	<b>203</b>	<b>11,97</b>
<b>День 2</b>															
	Овощи натуральные	5,84	60	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	4,04	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
	Куры отварные с рисом	25,37	80	100	12,78	14,51	5,91	205,32	0,08	10,4	37,2	28,68	74,16	33,36	1,18
	Картофель отварной	9	150	180	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	3,36	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амионом	2,52	50	70	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>50,13</b>			<b>35,48</b>	<b>35,67</b>	<b>182</b>	<b>1184,5</b>	<b>0,58</b>	<b>76,5</b>	<b>105</b>	<b>338</b>	<b>499</b>	<b>155</b>	<b>8,98</b>



	<b>День: 6</b>														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	4,61	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	<b>0,31</b>
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	4,27	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	<b>1,09</b>
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	23,12	80/30	100/30	9,15	13,53	9,44	196,14	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
	Макаронные изделия отварные с овощами	5,52	150	180	5,39	5,9	34,23	211,56	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
	Чай с сахаром	1,67	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	2,52	50	70	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>41,71</b>			<b>50,17</b>	<b>53,76</b>	<b>206</b>	<b>1462,7</b>	<b>0,8</b>	<b>78,4</b>	<b>76,6</b>	<b>467</b>	<b>1010</b>	<b>265</b>	<b>14,94</b>
	<b>День 7</b>														
	Овощи натуральные	5,84	60	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	Щи из свежей капусты с картофелем	4,3	200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
	Рагу из птицы	17,16	175	175	15,38	19,59	18,2	308,58	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	3,36	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амионом	2,52	50	70	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>33,18</b>			<b>35,82</b>	<b>35,17</b>	<b>168</b>	<b>1125,7</b>	<b>0,51</b>	<b>64,3</b>	<b>70,9</b>	<b>345</b>	<b>663</b>	<b>153</b>	<b>10,38</b>
	<b>День 8</b>														
	Салат из моркови	4,61	60	100	0,57	5,04	5,19	68,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
	Суп картофельный с крупой	4,27	200	250	1,95	2,36	10,65	95,3	0,11	8,25	0	26,1	82,65	28,5	1,3
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	27,3	80	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,33	80	70	132,4	19,25	1,26
	Пюре из гороха с маслом	3,66	150	180	23,06	5,12	50,84	328,18	0,24	0	0,02	84,45	278	90	5,26
	Компот из смеси сухофруктов	3,44	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	2,52	50	70	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>45,8</b>			<b>52,22</b>	<b>41,87</b>	<b>212</b>	<b>1453</b>	<b>0,65</b>	<b>52,9</b>	<b>145</b>	<b>522</b>	<b>871</b>	<b>231</b>	<b>13,74</b>

	<b>День 9</b>														
	Салат витаминный	4,61	60	100	0,27	5,07	5,77	70,97	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	8,08	250	300	6,22	8,21	18,39	170,98	0,1	9,11	15	45,3	176,5	47,35	1,26
	Мясные "Ежики"	16,09	80	100	11,54	14,87	6,47	206,23	0,07	0,97	47,9	34,02	119,4	25,85	1,07
	Картофель отварной	9	150	180	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
	Чай с сахаром витаминизированный	0,88	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	20	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амионом	2,52	50	70	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>41,18</b>			<b>56,28</b>	<b>44,3</b>	<b>170</b>	<b>1303,8</b>	<b>0,54</b>	<b>80,9</b>	<b>174</b>	<b>435</b>	<b>845</b>	<b>178</b>	<b>8,45</b>
	<b>День 10</b>														
	Салат из свеклы с изюмом	3,77	60	100	0,71	5,03	8,14	80,73	0,02	9,5	0	35,11	40,97	20,9	1,33
	Суп картофельный с бобовыми	7,82	200	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
	Курица в соусе с томатом	25,37	120	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,08	0,68	53,8	70,13	172,8	29,88	2,21
	Рис отварной	3,52	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	2,52	50	70	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	Сок фруктовый	5,4	200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	1,28	0,01	5,78	2,97	1,42	0,12
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>48,4</b>			<b>62,68</b>	<b>76,71</b>	<b>175</b>	<b>1657,6</b>	<b>0,51</b>	<b>47,1</b>	<b>198</b>	<b>449</b>	<b>637</b>	<b>163</b>	<b>10,63</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>431,18</b>			<b>492,2</b>	<b>482,9</b>	<b>1934</b>	<b>14052,6</b>	<b>5,82</b>	<b>620</b>	<b>1101</b>	<b>3905</b>	<b>7270</b>	<b>1927</b>	<b>111,8</b>
	<b>Итого в среднем за 1 день</b>	<b>43,12</b>			<b>49,22</b>	<b>48,29</b>	<b>193</b>	<b>1405,26</b>	<b>0,582</b>	<b>62</b>	<b>110,1</b>	<b>390,5</b>	<b>727</b>	<b>192,7</b>	<b>11,18</b>