

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальгер А.Ю.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Зайцев Александр Иванович

Примерное двухнедельное диетическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

возрастной категории 7-11 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |              |                | Энергетическая Ценность (ккал) | витамины    |              |               |              | Минеральные вещества |                |               |               |  |
|--|--------------|-------------|---------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|--|
|  |              |             | Б                   | Ж            | У              |                                | В1          | С            | А             | Е            | Ca                   | P              | Mg            | Fe            |  |
| 1  | 2            | 3           | 4                   | 5            | 6              | 7                              | 8           | 9            | 10            | 11           | 12                   | 13             | 14            | 15            |  |
| Пряник   | 40           | к/к         | 2,36                | 1,88         | 30             | 146,4                          | 0,03        |              |               | 0,96         | 4,4                  | 20             | 3,6           | 0,32          |  |
| Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным                                | 205          | 184.23-2008 | 5,97                | 7,72         | 39,23          | 251,1                          | 0,07        | 1,28         | 54,36         | 0,23         | 126,52               | 156,56         | 36,05         | 0,59          |  |
| Каша вязкая дружба(крупа пшеничная, крупа рисовая) молочная с маслом сливочным | 205          | 184.61-08   | 7,26                | 8,3          | 41,145         | 270,35                         | 0,13        | 1,3          | 55,3          | 0,22         | 130,1                | 180,4          | 45,9          | 1,055         |  |
| Бутерброд с маслом сливочным и с джемом  | 65           | 2.01-2008   | 2,55                | 4,43         | 36,01          | 190,7                          | 0,05        | 0,72         | 47,65         | 0,68         | 11,1                 | 32,45          | 12,6          | 0,73          |  |
| Кофейный напиток с молоком   | 200          | 432-2008    | 1,45                | 1,6          | 22,31          | 109,8                          | 0,02        | 0,65         | 11            |              | 60,6                 | 45             | 7             | 0,11          |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>715</b>   |             | <b>13,62</b>        | <b>23,93</b> | <b>168,695</b> | <b>968,35</b>                  | <b>0,3</b>  | <b>3,95</b>  | <b>168,31</b> | <b>2,09</b>  | <b>332,72</b>        | <b>434,41</b>  | <b>105,15</b> | <b>2,805</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |              |             |                     |              |                |                                |             |              |               |              |                      |                |               |               |  |
| Салат из капусты квашеной  | 60           | 40.08       | 0,16                | 0,51         | 0,825          | 8,8                            |             | 1,8          |               | 0,23         | 4,3                  | 3,1            | 1,5           | 0,12          |  |
| Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной                               | 225          | 94.15-2008  | 5,73                | 6,5          | 11,5           | 129,3                          |             | 16,4         | 173,5         | 0,82         | 36,8                 | 98,18          | 21,3          | 0,82          |  |
| Печень, тушенная в сметанном соусе   | 100          | 261         | 13,37               | 8,4          | 7,52           | 165,07                         | 0,19        | 12,43        | 5,539,03      | 2,98         | 24,32                | 228,65         | 15,12         | 4,96          |  |
| Каша гречневая рассыпчатая   | 150          | 323         | 8,72                | 6,4          | 39,44          | 249,92                         | 0,3         |              | 34,03         | 0,6          | 19,92                | 207,7          | 138,33        | 4,68          |  |
| Изделия макаронные отварные с маслом сливочным                                 | 150          | 331         | 5,52                | 4,69         | 28,44          | 186,7                          | 0,06        |              | 32,65         | 7,7          | 11,21                | 36,84          | 8,37          | 0,84          |  |
| Компот из из свежих яблок  | 200          | 394,04-2008 | 0,16                | 0,16         | 27,87          | 114,56                         | 0,01        | 4            | 2             | 0,08         | 7,12                 | 4,4            | 3,6           | 0,95          |  |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 30           | к/к         | 1,68                | 0,33         | 14,82          | 69,9                           | 0,03        |              |               | 0,27         | 6,9                  | 31,8           | 7,5           | 0,93          |  |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>915</b>   |             | <b>35,34</b>        | <b>26,48</b> | <b>129,59</b>  | <b>915,45</b>                  | <b>0,59</b> | <b>32,83</b> | <b>242,18</b> | <b>12,45</b> | <b>106,27</b>        | <b>607,57</b>  | <b>194,22</b> | <b>13,18</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1270</b>  |             | <b>48,96</b>        | <b>50,41</b> | <b>298,285</b> | <b>1883,8</b>                  | <b>0,89</b> | <b>36,78</b> | <b>410,49</b> | <b>14,54</b> | <b>438,99</b>        | <b>1041,98</b> | <b>299,37</b> | <b>15,985</b> |  |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 1

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |               |                | Энергетическая Ценность (ккал) | витамины       |              |               |              | Минеральные вещества |               |               |              |  |
|--|--------------|-------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|  |              |             | Б                   | Ж             | У              |                                | В1             | С            | А             | Е            | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |  |
| 1  | 2            | 3           | 4                   | 5             | 6              | 7                              | 8              | 9            | 10            | 11           | 12                   | 13            | 14            | 15           |  |
| Пряник   | 40           | к/к         | 2,36                | 1,88          | 30             | 146,4                          | 0,03           |              |               | 0,96         | 4,4                  | 20            | 3,6           | 0,32         |  |
| Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным  | 255          | 184.23-2008 | 7,43                | 9,6           | 48,8           | 312,4                          | 0,087          | 40,84        | 67,62         | 0,29         | 157,37               | 194,75        | 44,85         | 0,74         |  |
| Бутерброд с маслом сливочным и с джемом          | 60           | 2.01-2008   | 2,55                | 4,43          | 36,01          | 190,7                          | 0,05           | 0,72         | 47,65         | 0,68         | 11,1                 | 32,45         | 12,6          | 0,73         |  |
| Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 432-2008    | 1,45                | 1,6           | 22,31          | 109,8                          | 0,02           | 0,65         | 11            |              | 60,6                 | 45            | 7             | 0,11         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>555</b>   |             | <b>6,36</b>         | <b>17,51</b>  | <b>115,4</b>   | <b>759,3</b>                   | <b>0,187</b>   | <b>42,21</b> | <b>126,27</b> | <b>1,93</b>  | <b>233,47</b>        | <b>292,2</b>  | <b>68,05</b>  | <b>1,9</b>   |  |
| <b>Обед</b>                                      |              |             |                     |               |                |                                |                |              |               |              |                      |               |               |              |  |
| Салат из капусты квашеной                        | 60           | 40.08       | 0,16                | 0,51          | 0,825          | 8,8                            |                | 1,8          |               | 0,23         | 4,3                  | 3,1           | 1,5           | 0,12         |  |
| Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной | 275          | 94.15-2008  | 7                   | 8             | 14             | 158                            |                | 20           | 212           | 1            | 45                   | 120           | 26            | 1            |  |
| Печень, тушенная в сметанном соусе               | 100          | 261         | 13,37               | 8,4           | 7,52           | 165,07                         | 0,19           | 12,43        | 5,539,03      | 2,98         | 24,32                | 228,65        | 15,12         | 4,96         |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 180          | 323.02      | 10,46               | 7,68          | 47,33          | 299,9                          | 0,36           |              | 40,84         | 0,72         | 23,9                 | 249,23        | 166           | 5,61         |  |
| Компот из из свежих яблок                        | 195          | 394,04-2008 | 0,156               | 0,156         | 27,18          | 111,7                          | 0,00975        | 3,9          | 1,95          | 0,078        | 6,95                 | 4,29          | 3,51          | 0,93         |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44          | 19,76          | 92,8                           | 0,04           |              |               | 0,36         | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                             | <b>850</b>   |             | <b>33,386</b>       | <b>25,186</b> | <b>116,615</b> | <b>836,27</b>                  | <b>0,59975</b> | <b>38,13</b> | <b>254,79</b> | <b>5,368</b> | <b>113,67</b>        | <b>647,67</b> | <b>222,13</b> | <b>13,86</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1405</b>  |             | <b>39,746</b>       | <b>42,696</b> | <b>232,015</b> | <b>1595,57</b>                 | <b>0,78675</b> | <b>80,34</b> | <b>381,06</b> | <b>7,298</b> | <b>347,14</b>        | <b>939,87</b> | <b>290,18</b> | <b>15,76</b> |  |

УТВЕРЖДАЮ

ИП Вальгер

Согласовано

Директор МКОУ Кикеринской СОШ

Зайцев Александр Иванович

Примерное суточное меню на сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

возрастной категории 7-11 лет

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>Ценность | витамины |       |        |      | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|---|--------------|-------------|---------------------|-------|--------|----------------------------|----------|-------|--------|------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|   |              |             | Б                   | Ж     | У      |                            | В1       | С     | А      | Е    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |  |
| 1   | 2            | 3           | 4                   | 5     | 6      | 7                          | 8        | 9     | 10     | 11   | 12                   | 13     | 14     | 15    |  |
| Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным | 205          | 184-2008    | 8,55                | 8,87  | 39,06  | 273,61                     | 0,19     | 1,25  | 55,29  | 0,2  | 133,49               | 204,22 | 55,76  | 1,51  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями и с маслом   | 205          | 112.03-2008 | 4,69                | 8,8   | 17,63  | 169,83                     | 0,07     | 1,3   | 65,1   | 2,47 | 128,3                | 106,07 | 16,82  | 0,41  |  |
| Какао с молоком                                   | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8   | 25,07  | 151,36                     | 0,04     | 1,3   | 22,12  | 0,01 | 125,72               | 116,2  | 31     | 1,04  |  |
| Яблоко  | 100          | к/к         | 0,56                | 0,07  | 55,86  | 228,2                      |          |       |        |      | 17,5                 | 8,4    | 4,2    | 0,98  |  |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | к/к         | 3                   |       | 19     | 94                         |          |       |        |      | 1                    | 9      | 35     | 13    |  |
| Итого за Завтрак                                  | 750          |             | 20,67               | 21,54 | 156,62 | 917                        | 0,3      | 3,85  | 142,51 | 3,68 | 414,01               | 469,89 | 120,78 | 4,94  |  |
| <b>Обед</b>                                       |              |             |                     |       |        |                            |          |       |        |      |                      |        |        |       |  |
| Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной      | 210          | 76.53       | 3,51                | 4,5   | 8,25   | 97,28                      | 0,05     | 8,13  | 219,55 | 1,05 | 40,33                | 62,98  | 22,63  | 1,1   |  |
| Котлеты рыбные (минтай)                           | 90           | 239.45-2008 | 9,8                 | 5,06  | 11,37  | 232,42                     | 0,08     | 0,11  | 4,22   | 3,31 | 30,83                | 139,96 | 35,63  | 0,97  |  |
| Картофель отварной с маслом сливочным             | 150          | 333         | 2,9                 | 4,63  | 15,43  | 143,73                     | 0,15     | 21    | 37,15  | 0,2  | 20,66                | 80,51  | 29,7   | 1,21  |  |
| Рис отварной                                      | 150          | 325         | 3,66                | 6,25  | 28,41  | 215,93                     | 0,02     |       | 45,71  | 0,29 | 2,46                 | 61,76  | 19,4   | 0,56  |  |
| Огурец свежий                                     | 60           | к/к         | 0,07                | 0,01  |        | 1,1                        |          | 0,35  | 0,03   | 0,01 | 1,7                  | 3      | 1,4    | 0,05  |  |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 402.05-2008 | 0,33                | 0,02  | 30,81  | 125,73                     |          | 0,3   | 0,45   | 0,15 | 17,31                | 11,55  | 4,5    | 0,97  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                              | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8                       | 0,04     |       |        |      | 0,36                 | 9,2    | 42,4   | 10    |  |
| Итого за Обед                                     | 900          |             | 22,51               | 20,91 | 114,03 | 908,99                     | 0,34     | 29,89 | 307,11 | 5,37 | 122,49               | 402,16 | 123,26 | 6,1   |  |
| Итого за день                                     | 1285         |             | 43,18               | 42,45 | 270,65 | 1825,99                    | 0,64     | 33,74 | 449,62 | 9,05 | 536,5                | 872,05 | 244,04 | 11,04 |  |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 2

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |        |        | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | витамины |       |        |      | Минеральные вещества |        |        |      |  |
|---|--------------|-------------|---------------------|--------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|--|
|   |              |             | Б                   | Ж      | У      |                                      | В1       | С     | А      | Е    | Са                   | Р      | Mg     | Fe   |  |
| 1   | 2            | 3           | 4                   | 5      | 6      | 7                                    | 8        | 9     | 10     | 11   | 12                   | 13     | 14     | 15   |  |
| Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным | 255          | 184-2008    | 10,64               | 11,04  | 48,6   | 340,4                                | 0,24     | 1,6   | 69     | 0,25 | 167                  | 255    | 69,36  | 1,9  |  |
| Какао с молоком                                   | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8    | 25,07  | 151,36                               | 0,04     | 1,3   | 22,12  | 0,01 | 125,72               | 116,2  | 31     | 1,04 |  |
| Яблоко  | 70           | к/к         | 0,56                | 0,07   | 55,86  | 228,2                                |          |       |        |      | 17,5                 | 8,4    | 4,2    | 0,98 |  |
| Хлеб пшеничный                                    | 30           | к/к         | 2,37                | 0,3    | 14,49  | 70,5                                 | 0,05     |       |        |      | 0,39                 | 6,9    | 26,1   | 9,9  |  |
| Итого за Завтрак                                  | 555          |             | 6,8                 | 4,17   | 95,42  | 450,06                               | 0,09     | 1,3   | 22,12  | 0,4  | 150,12               | 150,7  | 45,1   | 2,62 |  |
| <b>Обед</b>                                       |              |             |                     |        |        |                                      |          |       |        |      |                      |        |        |      |  |
| Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной      | 275          | 76,44       | 8,01                | 9,24   | 10,42  | 170,44                               | 0,08     | 10,37 | 286,5  | 1,39 | 54,69                | 112,84 | 32,34  | 1,64 |  |
| Котлеты рыбные (минтай)                           | 90           | 239.45-2008 | 9,8                 | 5,06   | 11,37  | 232,42                               | 0,08     | 0,11  | 4,22   | 3,31 | 30,83                | 139,96 | 35,63  | 0,97 |  |
| Картофель отварной с маслом сливочным             | 180          | 333-2008    | 3,48                | 5,56   | 18,51  | 172,47                               | 0,18     | 25,2  | 44,58  | 0,24 | 23,47                | 96,34  | 35,56  | 1,44 |  |
| Огурец свежий                                     | 60           | к/к         | 0,07                | 0,01   |        | 1,1                                  |          | 0,35  | 0,03   | 0,01 | 1,7                  | 3      | 1,4    | 0,05 |  |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 195          | 402.05-2008 | 0,32                | 0,019  | 30,03  | 122,59                               |          | 0,29  | 0,44   | 0,14 | 16,87                | 11,26  | 4,4    | 0,95 |  |
| Хлеб ржаной-пшеничный                             | 50           | к/к         | 2,8                 | 0,55   | 24,7   | 116                                  | 0,06     |       |        |      | 0,45                 | 11,5   | 53     | 12,5 |  |
| Итого за Обед                                     | 850          |             | 24,48               | 20,439 | 95,03  | 815,02                               | 0,4      | 36,32 | 335,77 | 5,54 | 139,06               | 416,4  | 121,83 | 6,6  |  |
| Итого за день                                     | 1395         |             | 31,28               | 24,609 | 190,45 | 1265,08                              | 0,49     | 37,62 | 357,89 | 5,94 | 289,18               | 567,1  | 166,93 | 9,22 |  |

УТВЕРЖДАЮ

ИП Вальгер А.Ю.

Примерное двухдневное диетическое (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волоковского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

возрастной категории 7-11 лет

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины     |              |                |              | Минеральные вещества |               |               |               |
|--|--------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
|  |              |             | Б                   | Ж            | У             |                                      | В1           | С            | А              | Е            | Ca                   | P             | Mg            | Fe            |
| 1  | 2            | 3           | 4                   | 5            | 6             | 7                                    | 8            | 9            | 10             | 11           | 12                   | 13            | 14            | 15            |
| Макароны запеченные с сыром                    | 200          | 211-08      | 11,23               | 15,53        | 44,5          | 371,04                               | 0,09         | 0,11         | 122,89         | 10,36        | 165,34               | 176,49        | 17,79         | 1,2           |
| Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным | 205          | 184-59-2008 | 7,42                | 7,72         | 37,74         | 251,12                               | 0,1          | 1,28         | 54,36          | 0,71         | 131,84               | 127,98        | 21,97         | 0,59          |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 35           | 1,12        | 3,2                 | 8,65         | 19,4          | 168,8                                | 0,06         |              | 65,3           | 0,62         | 10,4                 | 36,7          | 13,2          | 0,82          |
| Яблоко свежее                                  | 110          | к/к         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47                                   |              | 10           | 6              | 0,2          | 16                   | 8             | 11            | 2,2           |
| Кофейный напиток                               | 200          | 432-2008    | 1,45                | 1,6          | 22,31         | 109,8                                | 0,02         | 0,65         | 11             |              | 60,6                 | 45            | 7             | 0,11          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>405</b>   |             | <b>23,7</b>         | <b>33,9</b>  | <b>133,75</b> | <b>947,76</b>                        | <b>0,27</b>  | <b>12,04</b> | <b>259,55</b>  | <b>11,89</b> | <b>384,18</b>        | <b>394,17</b> | <b>70,96</b>  | <b>4,92</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |              |             |                     |              |               |                                      |              |              |                |              |                      |               |               |               |
| Огурец соленый кусочком                        | 60           | к/к         | 0,28                |              | 0,54          | 4,14                                 |              | 1,62         |                |              | 7,3                  | 7,56          | 0,18          |               |
| Суп картофельный с горохом и с говядиной       | 205          | 99.75-2008  | 4,05                | 4,92         | 7,8           | 92,3                                 | 0,055        | 4,6          | 206,2          | 1,05         | 16,65                | 69,88         | 18,58         | 1,048         |
| Овощи тушеные в молочном соусе(Рагу овощное)   | 150          | 338         | 3,01                | 3,29         | 10,65         | 92,11                                | 0,07         | 9,32         | 694,51         | 0,3          | 62,39                | 74,95         | 29,15         | 0,79          |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 150          | 323         | 8,72                | 6,4          | 39,44         | 249,92                               | 0,3          |              | 34,03          | 0,6          | 19,92                | 207,7         | 138,33        | 4,68          |
| Гуляш из говядины                              | 80           | 259.03      | 12                  | 13           | 2             | 171                                  |              | 1            |                | 2            | 12                   | 121           | 16            | 2             |
| Кисель плодово-ягодный                         | 200          | 411         |                     |              | 33,93         | 130,93                               |              |              |                |              | 0,78                 |               |               | 0,1           |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 50           | к/к         | 2,28                | 0,55         | 24,7          | 116                                  | 0,06         |              |                | 0,45         | 11,5                 | 53            | 12,5          | 1,55          |
| <b>Итого за Обед</b>                           | <b>895</b>   |             | <b>30,34</b>        | <b>28,16</b> | <b>119,06</b> | <b>856,4</b>                         | <b>0,485</b> | <b>16,54</b> | <b>934,74</b>  | <b>4,4</b>   | <b>130,54</b>        | <b>534,09</b> | <b>214,74</b> | <b>10,168</b> |
| <b>Итого за день</b>                           | <b>1255</b>  |             | <b>54,04</b>        | <b>62,06</b> | <b>252,81</b> | <b>1804,16</b>                       | <b>0,755</b> | <b>28,58</b> | <b>1194,29</b> | <b>16,29</b> | <b>514,72</b>        | <b>928,26</b> | <b>285,7</b>  | <b>15,088</b> |

возрастной категории 12 лет и старше

60,68

ДЕНЬ 3

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порций | № рец.     | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины    |              |                |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|--|--------------|------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|  |              |            | Б                   | Ж            | У             |                                      | В1          | С            | А              | Е            | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
| 1  | 2            | 3          | 4                   | 5            | 6             | 7                                    | 8           | 9            | 10             | 11           | 12                   | 13            | 14            | 15           |
| Макароны запеченные с сыром              | 250          | 211-08     | 14,03               | 19,41        | 55,62         | 463,8                                | 0,11        | 0,14         | 153,62         | 12,95        | 206,68               | 220,62        | 22,24         | 1,5          |
| Кофейный напиток с молоком               | 200          | 432-2008   | 1,45                | 1,6          | 22,31         | 109,8                                | 0,02        | 0,65         | 11             |              | 60,6                 | 45            | 7             | 0,11         |
| Бутерброд с маслом сливочным             | 35           | 1,12       | 3,2                 | 8,65         | 19,4          | 168,8                                | 0,06        |              | 65,3           | 0,62         | 10,4                 | 36,7          | 13,2          | 0,82         |
| Яблоко свежее                            | 100          | к/к        | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47                                   |             | 10           | 6              | 0,2          | 16                   | 8             | 11            | 2,2          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>   |            | <b>19,08</b>        | <b>30,06</b> | <b>107,13</b> | <b>789,4</b>                         | <b>0,19</b> | <b>10,79</b> | <b>235,92</b>  | <b>13,77</b> | <b>293,68</b>        | <b>310,32</b> | <b>53,44</b>  | <b>4,63</b>  |
| <b>Обед</b>                              |              |            |                     |              |               |                                      |             |              |                |              |                      |               |               |              |
| Огурец соленый кусочком                  | 60           | к/к        | 0,18                |              | 0,36          | 2,76                                 |             | 1,08         |                |              | 4,86                 | 5,04          | 0,12          |              |
| Суп картофельный с горохом и с говядиной | 260          | 99.75-2008 | 5,14                | 6,24         | 9,87          | 117,07                               | 0,07        | 5,83         | 261,5          | 1,32         | 21,113               | 88,62         | 23,56         | 1,33         |
| Овощи тушеные (Рагу овощное)             | 180          | 351.03     | 2,61                | 8,2          | 9,95          | 154,82                               | 0,08        | 10,37        | 1374,62        | 1,92         | 50,31                | 85,03         | 42,32         | 1,29         |
| Гуляш из говядины                        | 100          | 259        | 14                  | 16           | 2             | 211                                  |             |              |                | 2            | 15                   | 149           | 18            | 2            |
| Кисель плодово-ягодный                   | 200          | 411        | 0,1                 | 0,1          | 27,9          | 113                                  | 0,01        | 2            |                | 0,1          | 5                    | 8             | 2             | 0,4          |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | к/к        | 2,24                | 0,44         | 19,76         | 92,8                                 | 0,04        |              |                | 0,36         | 9,2                  | 42,4          | 10            | 1,24         |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>840</b>   |            | <b>24,27</b>        | <b>30,98</b> | <b>69,84</b>  | <b>691,45</b>                        | <b>0,2</b>  | <b>19,28</b> | <b>1636,12</b> | <b>5,7</b>   | <b>105,483</b>       | <b>378,09</b> | <b>96</b>     | <b>6,26</b>  |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1390</b>  |            | <b>43,35</b>        | <b>61,04</b> | <b>176,97</b> | <b>1480,85</b>                       | <b>0,39</b> | <b>30,07</b> | <b>1872,04</b> | <b>19,47</b> | <b>399,163</b>       | <b>688,41</b> | <b>149,44</b> | <b>10,89</b> |

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Вальгер А.Ю.

Примерное двухдневное диетическое меню (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

Записев Александр Иванович

возрастной категории 7-11 лет

5 день

| Прием пищи, наименование блюд                        | № реп. | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |         | Минеральные вещества |        |         |        |       |
|--|--------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|----------|-------|--------|---------|----------------------|--------|---------|--------|-------|
|  |        | Б                   | Ж     | У     |                                      | В1       | С     | А      | Е       | Са                   | Р      | Mg      | Fe     |       |
| 1  | 2      | 3                   | 4     | 5     | 6                                    | 7        | 8     | 9      | 10      | 11                   | 12 *   | 13      | 14     | 15    |
| Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 205    | 184-2008            | 8     | 10    | 33                                   | 257      |       | 1      | 54      | 1                    | 146    | 233     | 71     | 2     |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным           | 205    | 184.01              | 9     | 9     | 33                                   | 254      |       | 1      | 55      |                      | 127    | 234     | 113    | 3     |
| Чай с сахаром  | 200    | 430,08-2008         |       |       | 12,97                                | 51,87    |       |        |         |                      | 0,39   |         |        | 0,04  |
| Банан  | 80     | к/к                 | 0,9   | 0,3   | 12,6                                 | 57,6     | 0,024 | 6      | 12      | 0,24                 | 4,8    | 16,8    | 25,2   | 0,36  |
| Бутерброд с сыром                                    | 45     | 3.04                | 6,56  | 2,51  | 14,49                                | 108      | 0,05  | 0,11   | 28,05   | 0,44                 | 156,9  | 143,1   | 17,4   | 0,72  |
| Итого за Завтрак                                     | 735    |                     | 24,46 | 21,81 | 93,09                                | 676,6    | 0,074 | 8,11   | 149,05  | 1,68                 | 434,7  | 626,9   | 226,6  | 6,08  |
| <b>Обед</b>  |        |                     |       |       |                                      |          |       |        |         |                      |        |         |        |       |
| Винегрет овощной с маслом растительным               | 60     | 51,29               | 1,39  | 10,14 | 7,38                                 | 127,54   | 0,04  | 13,01  | 200,93  | 4,52                 | 25,85  | 41,46   | 16,52  | 0,68  |
| Рассольник ленинградский                             | 200    | 91.61               | 3,6   | 4,43  | 13,07                                | 107,41   | 0,076 | 5,87   | 163,6   | 1,02                 | 25,2   | 76,62   | 21,1   | 0,88  |
| Капуста тушеная свежая                               | 180    | 346.02              | 4,15  | 5,21  | 17,65                                | 136,45   | 0,07  | 93,78  | 117,37  | 0,33                 | 109,78 | 74,69   | 36,18  | 1,43  |
| Котлеты из свинины                                   | 90     | 272.05              | 12    | 12    | 10                                   | 202      |       |        |         | 3                    | 16     | 119     | 19     | 2     |
| Овощи, тушеные в молочном соусе(Рагу овощное)        | 150    | 338                 | 3,01  | 3,29  | 10,65                                | 92,11    | 0,07  | 9,32   | 694,51  | 0,3                  | 62,39  | 74,95   | 29,15  | 0,79  |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200    | 402.05-2008         | 0,33  | 0,02  | 30,81                                | 125,73   |       | 0,3    | 0,45    | 0,15                 | 17,31  | 11,55   | 4,5    | 0,97  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 50     | к/к                 | 2,28  | 0,55  | 24,7                                 | 116      | 0,06  |        |         | 0,45                 | 11,5   | 53      | 12,5   | 1,55  |
| Итого за Обед  | 930    |                     | 26,76 | 35,64 | 114,26                               | 907,24   | 0,316 | 122,28 | 1176,86 | 9,77                 | 268,03 | 451,27  | 138,95 | 8,3   |
| Итого за день  | 1270   |                     | 51,22 | 57,45 | 207,35                               | 1583,84  | 0,39  | 130,39 | 1325,91 | 11,45                | 702,73 | 1078,17 | 365,55 | 14,38 |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 5

| Прием пищи, наименование блюд                        | № реп. | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |      |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |      |
|--|--------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|----------|------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------|
|  |        | Б                   | Ж     | У     |                                      | В1       | С    | А      | Е      | Са                   | Р      | Mg     | Fe     |      |
| 1  | 2      | 3                   | 4     | 5     | 6                                    | 7        | 8    | 9      | 10     | 11                   | 12     | 13     | 14     | 15   |
| Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 255    | 184-2008            | 9,96  | 12,44 | 41,05                                | 320      |      | 1,25   | 67,2   | 1,25                 | 181,6  | 289,9  | 88,32  | 2,5  |
| Чай с сахаром  | 200    | 430,08-2008         |       |       | 12,97                                | 51,87    |      |        |        |                      | 0,39   |        |        | 0,04 |
| Банан  | 50     | к/к                 | 0,75  | 0,25  | 10,5                                 | 48       | 0,02 | 5      | 10     | 0,2                  | 4      | 14     | 21     | 0,3  |
| Бутерброд с сыром                                    | 45     | 3.04                | 6,56  | 2,51  | 14,49                                | 108      | 0,05 | 0,11   | 28,05  | 0,44                 | 156,9  | 143,1  | 17,4   | 0,72 |
| Итого за Завтрак                                     | 550    |                     | 17,27 | 15,2  | 79,01                                | 527,87   | 0,07 | 6,36   | 105,25 | 1,89                 | 342,89 | 447    | 126,72 | 3,56 |
| <b>Обед</b>  |        |                     |       |       |                                      |          |      |        |        |                      |        |        |        |      |
| Винегрет овощной с маслом растительным               | 60     | 51,29               | 1,39  | 10,14 | 7,38                                 | 127,54   | 0,04 | 13,01  | 200,93 | 4,52                 | 25,85  | 41,46  | 16,52  | 0,68 |
| Рассольник ленинградский                             | 275    | 91,5                | 8,29  | 9,43  | 17,3                                 | 189,82   | 0,12 | 7,89   | 226,75 | 1,41                 | 38,29  | 134,68 | 31,74  | 1,4  |
| Капуста тушеная свежая                               | 180    | 346.02              | 4,15  | 5,21  | 17,65                                | 136,45   | 0,07 | 93,78  | 117,37 | 0,33                 | 109,78 | 74,69  | 36,18  | 1,43 |
| Котлеты из свинины                                   | 90     | 272.05              | 12    | 12    | 10                                   | 202      |      |        |        | 3                    | 16     | 119    | 19     | 2    |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200    | 402.05-2008         | 0,33  | 0,02  | 30,81                                | 125,73   |      | 0,3    | 0,45   | 0,15                 | 17,31  | 11,55  | 4,5    | 0,97 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40     | к/к                 | 2,24  | 0,44  | 19,76                                | 92,8     | 0,04 |        |        | 0,36                 | 9,2    | 42,4   | 10     | 1,24 |
| Итого за Обед  | 845    |                     | 27,01 | 27,1  | 95,52                                | 746,8    | 0,23 | 101,97 | 344,57 | 5,25                 | 190,58 | 382,32 | 101,42 | 7,04 |
| Итого за день  | 1360   |                     | 44,28 | 42,3  | 174,53                               | 1274,67  | 0,3  | 108,33 | 449,82 | 7,14                 | 533,47 | 829,32 | 228,14 | 10,6 |

Примерное двухдневное пятидневное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеривской СОШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

возрастной категории 7-11 лет

ДЕНЬ 6

| Прием пищи, наименование блюд                   | Масса порций | № реп       | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины    |              |                |              | Минеральные вещества |                |               |              |
|---|--------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
|   |              |             | Б                   | Ж            | У             |                                      | В1          | С            | А              | Е            | Са                   | Р              | Mg            | Fe           |
| 1   | 2            | 3           | 4                   | 5            | 6             | 7                                    | 8           | 9            | 10             | 11           | 12                   | 13             | 14            | 15           |
| Омлет с зеленым горошком                        | 200          | 214.37      | 15,96               | 24,3         | 5,99          | 305,31                               | 0,13        | 2,77         | 362,23         | 3,83         | 124,84               | 279,7          | 2,61          | 3,17         |
| Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным | 205          | 184.23-2008 | 5,97                | 7,72         | 39,23         | 251,1                                | 0,07        | 1,28         | 54,36          | 0,23         | 126,52               | 156,56         | 36,05         | 0,59         |
| Хлеб пшеничный                                  | 30           | к/к         | 2,37                | 0,3          | 14,49         | 70,5                                 | 0,05        |              |                | 0,39         | 6,9                  | 26,1           | 9,9           | 0,6          |
| Банан   | 100          | к/к         | 1,5                 | 0,5          | 21            | 96                                   | 0,04        | 10           | 20             | 0,4          | 8                    | 28             | 42            | 0,6          |
| Какао с молоком                                 | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8          | 25,07         | 151,36                               | 0,04        | 1,3          | 22,12          | 0,01         | 125,72               | 116,2          | 31            | 1,04         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>705</b>   |             | <b>29,67</b>        | <b>36,62</b> | <b>105,78</b> | <b>874,27</b>                        | <b>0,33</b> | <b>15,35</b> | <b>458,71</b>  | <b>4,86</b>  | <b>391,98</b>        | <b>606,56</b>  | <b>121,56</b> | <b>6</b>     |
| <b>Обед</b>                                     |              |             |                     |              |               |                                      |             |              |                |              |                      |                |               |              |
| Огурец соленый кусочком                         | 60           | к/к         | 0,28                |              | 0,54          | 4,14                                 |             | 1,62         |                |              | 7,3                  | 7,56           | 0,18          |              |
| Суп из овощей с говядиной и сметаной            | 210          | 95.35       | 2,93                | 4,03         | 9,08          | 84,82                                | 0,06        | 6,82         | 153,21         | 1,04         | 30,08                | 60,8           | 19,91         | 0,9          |
| Голубцы ленивые из свинины                      | 210          | 306.6       | 17,53               | 26,31        | 10,56         | 337,72                               | 0,09        | 27,23        | 3,9            | 4,94         | 80,76                | 217,93         | 46,41         | 3,13         |
| Рис отварной                                    | 150          | 325         | 3,66                | 6,25         | 28,41         | 215,93                               | 0,02        |              | 45,71          | 0,29         | 2,46                 | 61,76          | 19,4          | 0,56         |
| Суфле из печени, соус сметанный                 | 80           | 298.13      | 15,62               | 9,11         | 8,75          | 180,43                               | 0,24        | 23,69        | 6023,68        | 0,87         | 40,71                | 271,98         | 18,13         | 5,35         |
| Кисель плодово-ягодный                          | 200          | 411         | 0,1                 | 0,1          | 27,9          | 113                                  | 0,01        | 2            |                | 0,1          | 5                    | 8              | 2             | 0,4          |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 40           | к/к         | 2,28                | 0,55         | 24,7          | 116                                  | 0,06        |              |                | 0,45         | 11,5                 | 53             | 12,5          | 1,55         |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>950</b>   |             | <b>42,4</b>         | <b>46,35</b> | <b>109,94</b> | <b>1052,04</b>                       | <b>0,48</b> | <b>61,36</b> | <b>6226,5</b>  | <b>7,69</b>  | <b>177,81</b>        | <b>681,03</b>  | <b>118,53</b> | <b>11,89</b> |
| <b>Итого за день</b>                            | <b>1200</b>  |             | <b>72,07</b>        | <b>82,97</b> | <b>215,72</b> | <b>1926,31</b>                       | <b>0,81</b> | <b>76,71</b> | <b>6685,21</b> | <b>12,55</b> | <b>569,79</b>        | <b>1287,59</b> | <b>240,09</b> | <b>17,89</b> |

возрастной категории 12 лет и старше

6 день

| Прием пищи, наименование блюд        | Масса порций | № реп       | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|--------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                      |              |             | Б                   | Ж            | У             |                                      | В1          | С            | А             | Е           | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                                    | 2            | 3           | 4                   | 5            | 6             | 7                                    | 8           | 9            | 10            | 11          | 12                   | 13            | 14            | 15           |
| Омлет с зеленым горошком             | 220          | 214.41-2008 | 19,29               | 32,26        | 3,65          | 382,18                               | 0,11        | 0,35         | 449,6         | 4,97        | 153,12               | 331,59        | 25,48         | 3,76         |
| Хлеб пшеничный                       | 30           | к/к         | 2,37                | 0,3          | 14,49         | 70,5                                 | 0,05        |              |               | 0,39        | 6,9                  | 26,1          | 9,9           | 0,6          |
| Банан                                | 100          | к/к         | 1,5                 | 0,5          | 21            | 96                                   | 0,04        | 10           | 20            | 0,4         | 8                    | 28            | 42            | 0,6          |
| Какао с молоком                      | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8          | 25,07         | 151,36                               | 0,04        | 1,3          | 22,12         | 0,01        | 125,72               | 116,2         | 31            | 1,04         |
| <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>520</b>   |             | <b>27,03</b>        | <b>36,86</b> | <b>64,21</b>  | <b>700,04</b>                        | <b>0,24</b> | <b>11,65</b> | <b>491,72</b> | <b>5,77</b> | <b>293,74</b>        | <b>501,89</b> | <b>108,38</b> | <b>6</b>     |
| <b>Обед</b>                          |              |             |                     |              |               |                                      |             |              |               |             |                      |               |               |              |
| Огурец соленый кусочком              | 60           | к/к         | 0,28                |              | 0,54          | 4,14                                 |             | 1,62         |               |             | 7,3                  | 7,56          | 0,18          |              |
| Суп из овощей с говядиной и сметаной | 275          | 95.22-2008  | 6                   | 7            | 12            | 138                                  |             | 9            | 210           | 1,04        | 41                   | 105           | 28            | 2            |
| Голубцы ленивые из свинины           | 250          | 306.41      | 17,53               | 21,37        | 10,17         | 316,42                               | 0,09        | 27,23        | 3,9           | 4,94        | 80,76                | 217,93        | 46,41         | 3,13         |
| Кисель плодово-ягодный               | 200          | 411         | 0,1                 | 0,1          | 27,9          | 113                                  | 0,01        | 2            |               | 0,1         | 5                    | 8             | 2             | 0,4          |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | к/к         | 2,28                | 0,55         | 24,7          | 116                                  | 0,06        |              |               | 0,45        | 11,5                 | 53            | 12,5          | 1,55         |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>825</b>   |             | <b>26,19</b>        | <b>29,02</b> | <b>75,31</b>  | <b>687,56</b>                        | <b>0,16</b> | <b>39,85</b> | <b>213,9</b>  | <b>6,53</b> | <b>145,56</b>        | <b>391,49</b> | <b>89,09</b>  | <b>7,08</b>  |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1345</b>  |             | <b>53,22</b>        | <b>65,88</b> | <b>139,52</b> | <b>1387,6</b>                        | <b>0,4</b>  | <b>51,5</b>  | <b>705,62</b> | <b>12,3</b> | <b>439,3</b>         | <b>893,38</b> | <b>197,47</b> | <b>13,08</b> |

Примерное недельное (осенне-зимнее) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

возрастной категории 7 лет

7 день

| Прием пищи, наименование блюд   | № рец. | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | витамины |      |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |
|---|--------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|----------|------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
|   |        | Б                   | Ж     | У     |                                      | В1       | С    | А     | Е      | Ca                   | P      | Mg     | Fe     |        |
| 1   | 2      | 3                   | 4     | 5     | 6                                    | 7        | 8    | 9     | 10     | 11                   | 12     | 13     | 14     | 15     |
| Макароны запеченные с сыром   | 200    | 211-08              | 11,23 | 15,53 | 44,5                                 | 371,04   | 0,09 | 0,11  | 122,89 | 10,36                | 165,34 | 176,49 | 17,79  | 1,2    |
| Каша вязкая дружба(крупа пшениная, крупа рисовая) молочная с маслом сливочным | 205    | 184.61-08           | 7,26  | 8,3   | 41,145                               | 270,35   | 0,13 | 1,3   | 55,3   | 0,22                 | 130,1  | 180,4  | 45,9   | 1,055  |
| Чай с лимоном   | 205    | 431.13-2008         | 0,05  | 0,01  | 13,12                                | 53,57    |      | 2     | 0,1    | 0,01                 | 2,39   | 1,1    | 0,6    | 0,07   |
| Хлеб пшеничный  | 30     | к/к                 | 2,37  | 0,3   | 14,49                                | 70,5     | 0,05 |       |        | 0,39                 | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6    |
| Яблоко свежее   | 80     | к/к                 | 0,44  | 0,44  | 10,78                                | 51,7     | 0,03 | 11    | 5,5    | 0,22                 | 17,6   | 12,1   | 9,9    | 2,42   |
| Итого за Завтрак  | 720    |                     | 21,35 | 24,58 | 124,035                              | 817,16   | 0,3  | 14,41 | 183,79 | 11,2                 | 322,33 | 396,19 | 84,09  | 5,345  |
| <b>Обед</b>   |        |                     |       |       |                                      |          |      |       |        |                      |        |        |        |        |
| Салат из капусты квашеной с маслом растительным                               | 60     | 40-2008             | 0,32  | 1,02  | 1,65                                 | 17,53    |      | 3,54  |        | 0,46                 | 8,43   | 6,2    | 2,87   | 0,12   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и курой                              | 205    | 100.42              | 4,45  | 3,42  | 16,63                                | 115,41   | 0,1  | 13,43 | 166,4  | 1,87                 | 21,13  | 70,72  | 21,87  | 1      |
| Котлеты из говядины   | 90     | 272.05              | 12    | 12    | 10                                   | 202      |      |       |        | 3                    | 16     | 119    | 19     | 2      |
| Поджарка из свинины   | 100    | 411.11              | 11,05 | 31,68 | 2,4                                  | 338,93   | 0,4  | 3,8   |        | 3,42                 | 19,54  | 137,32 | 23     | 1,57   |
| Картофель отварной с маслом сливочным   | 150    | 333                 | 2,9   | 4,63  | 15,43                                | 143,73   | 0,15 | 21    | 37,15  | 0,2                  | 20,66  | 80,51  | 29,7   | 1,21   |
| Чай с сахаром   | 210    | 430.08-2008         |       |       | 12,97                                | 51,87    |      |       |        |                      | 0,39   |        |        | 0,04   |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40     | к/к                 | 2,24  | 0,44  | 19,76                                | 92,8     | 0,04 |       |        | 0,36                 | 9,2    | 42,4   | 10     | 1,24   |
| Итого за Обед   | 855    |                     | 32,96 | 53,19 | 78,84                                | 962,27   | 0,69 | 41,77 | 203,55 | 9,31                 | 95,35  | 456,15 | 106,44 | 7,18   |
| Итого за день   | 1235   |                     | 54,31 | 77,77 | 202,875                              | 1779,43  | 0,99 | 56,18 | 387,34 | 20,51                | 417,68 | 852,34 | 190,53 | 12,525 |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 7

| Прием пищи, наименование блюд                    | № рец. | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | витамины |      |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |
|--|--------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|----------|------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|
|  |        | Б                   | Ж     | У     |                                      | В1       | С    | А     | Е      | Ca                   | P      | Mg     | Fe     |       |
| 1  | 2      | 3                   | 4     | 5     | 6                                    | 7        | 8    | 9     | 10     | 11                   | 12     | 13     | 14     | 15    |
| Макароны запеченные с сыром                      | 250    | 211-08              | 14,03 | 19,41 | 55,62                                | 463,8    | 0,11 | 0,14  | 153,62 | 12,95                | 206,68 | 220,62 | 22,24  | 1,5   |
| Чай с лимоном                                    | 205    | 431.13-2008         | 0,05  | 0,01  | 13,12                                | 53,57    |      | 2     | 0,1    | 0,01                 | 2,39   | 1,1    | 0,6    | 0,07  |
| Хлеб пшеничный                                   | 30     | к/к                 | 2,37  | 0,3   | 14,49                                | 70,5     | 0,05 |       |        | 0,39                 | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| Яблоко свежее                                    | 60     | к/к                 | 0,44  | 0,44  | 10,78                                | 51,7     | 0,03 | 11    | 5,5    | 0,22                 | 17,6   | 12,1   | 9,9    | 2,42  |
| Итого за Завтрак                                 | 545    |                     | 13,5  | 11,79 | 86,99                                | 516,17   | 0,32 | 14,6  | 74,6   | 0,87                 | 193,89 | 294,3  | 89,76  | 4,99  |
| <b>Обед</b>                                      |        |                     |       |       |                                      |          |      |       |        |                      |        |        |        |       |
| Салат из капусты квашеной с маслом растительным  | 60     | 40-2008             | 0,32  | 1,02  | 1,65                                 | 17,53    |      | 3,54  |        | 0,46                 | 8,43   | 6,2    | 2,87   | 0,12  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 255    | 100.32-2008         | 5,02  | 3,81  | 20,79                                | 137,94   | 0,13 | 16,73 | 206,83 | 2,33                 | 24,17  | 83,43  | 26,68  | 1,19  |
| Тефтели (с рисом),соус томатный                  | 100    | 284.19-2008         | 8,84  | 13,48 | 8,7                                  | 195,91   | 0,04 | 2,16  | 36     | 4,21                 | 14,6   | 98,27  | 15,45  | 1,47  |
| Картофель отварной с маслом сливочным            | 180    | 333.02-2008         | 3,48  | 5,56  | 18,51                                | 172,47   | 0,18 | 25,2  | 44,58  | 0,24                 | 23,47  | 96,34  | 35,56  | 1,44  |
| Чай с сахаром                                    | 210    | 430.19-2008         |       |       | 9,98                                 | 39,9     |      |       |        |                      | 0,3    |        |        | 0,03  |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 40     | к/к                 | 2,24  | 0,44  | 19,76                                | 92,8     | 0,04 |       |        | 0,36                 | 9,2    | 42,4   | 10     | 1,24  |
| Итого за Обед                                    | 845    |                     | 19,9  | 24,31 | 79,39                                | 460,64   | 0,39 | 47,63 | 287,41 | 7,6                  | 80,17  | 326,64 | 90,56  | 5,49  |
| Итого за день                                    | 1390   |                     | 33,4  | 36,1  | 166,38                               | 976,81   | 0,71 | 62,23 | 362,01 | 8,47                 | 274,06 | 620,94 | 180,32 | 10,48 |

УТВЕРЖДЕНО  
ИП Вальтер А.В.



Согласовано \_\_\_\_\_



Примерное двухдневное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикерицкой СОШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

**8 день**

| Прим. пищи, наименование блюд                | №           | № реп.      | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины     |              |               |              | Минеральные вещества |                |               |              |
|--|-------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
|  |             |             | Б                   | Ж            | У             |                                      | В1           | С            | А             | Е            | Са                   | Р              | Mg            | Fe           |
| 1  | 2           | 3           | 4                   | 5            | 6             | 7                                    | 8            | 9            | 10            | 11           | 12                   | 13             | 14            | 15           |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным     | 200         | 193.08      | 11,41               | 10,52        | 67,12         | 409,95                               | 0,08         | 0,36         | 79,67         | 0,5          | 124,47               | 213,57         | 44,23         | 1,07         |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным     | 205         | 184-2008    | 8,55                | 8,87         | 39,06         | 273,61                               | 0,19         | 1,25         | 55,29         | 0,2          | 133,49               | 204,22         | 55,76         | 1,51         |
| Чай с сахаром                                | 200         | 430.08-2008 |                     |              | 12,97         | 51,87                                |              |              |               |              | 0,39                 |                |               | 0,04         |
| Хлеб пшеничный                               | 30          | к/к         | 2,37                | 0,3          | 14,49         | 70,5                                 | 0,05         |              |               | 0,39         | 6,9                  | 26,1           | 9,9           | 0,6          |
| Яблоко свежее                                | 70          | к/к         | 0,2                 | 0,2          | 4,9           | 23,5                                 |              | 5            | 3             | 0,1          | 8                    | 4              | 5,5           | 1,1          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>705</b>  |             | <b>22,53</b>        | <b>19,89</b> | <b>138,54</b> | <b>829,43</b>                        | <b>0,32</b>  | <b>6,61</b>  | <b>137,96</b> | <b>1,19</b>  | <b>273,25</b>        | <b>447,89</b>  | <b>115,39</b> | <b>4,32</b>  |
| <b>Обед</b>                                  |             |             |                     |              |               |                                      |              |              |               |              |                      |                |               |              |
| Салат витаминный с маслом растительным       | 60          | 41          | 0,61                | 2,6          | 5,5           | 48,13                                | 0,015        | 9,03         | 161,4         | 1,18         | 18,1                 | 4              | 2             | 0,13         |
| Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной | 210         | 76.53       | 3,51                | 4,5          | 8,25          | 97,28                                | 0,05         | 8,13         | 219,55        | 1,05         | 40,33                | 62,98          | 22,63         | 1,1          |
| Плов со свиной                               | 220         | 311         | 56                  | 29           | 63            | 277,5                                |              | 4            | 281           | 6            | 32                   | 256            | 52            | 2            |
| Гуляш из свинины                             | 80          | 259,27      | 11,64               | 12,69        | 2,34          | 171,15                               | 0,04         | 0,59         |               | 1,71         | 12,31                | 120,53         | 15,93         | 1,82         |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 150         | 323         | 8,72                | 6,4          | 39,44         | 249,92                               | 0,3          |              | 34,03         | 0,6          | 19,92                | 207,7          | 138,33        | 4,68         |
| Компот из смеси сухофруктов                  | 200         | 402.05-2008 | 0,33                | 0,02         | 30,81         | 125,73                               |              | 0,3          | 0,45          | 0,15         | 17,31                | 11,55          | 4,5           | 0,97         |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 30          | к/к         | 1,68                | 0,33         | 14,82         | 69,9                                 | 0,03         |              |               | 0,27         | 6,9                  | 31,8           | 7,5           | 0,93         |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>950</b>  |             | <b>82,49</b>        | <b>55,54</b> | <b>164,16</b> | <b>1039,61</b>                       | <b>0,435</b> | <b>22,05</b> | <b>696,43</b> | <b>10,96</b> | <b>146,87</b>        | <b>694,56</b>  | <b>242,89</b> | <b>11,63</b> |
| <b>Итого за день</b>                         | <b>1220</b> |             | <b>105,02</b>       | <b>75,43</b> | <b>302,7</b>  | <b>1869,04</b>                       | <b>0,755</b> | <b>28,66</b> | <b>834,39</b> | <b>12,15</b> | <b>420,12</b>        | <b>1142,45</b> | <b>358,28</b> | <b>15,95</b> |

возрастной категории 12 лет и старше

**ДЕНЬ 8**

| Прим. пищи, наименование блюд                | №           | № реп.      | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины     |              |               |              | Минеральные вещества |                |               |             |
|--|-------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|-------------|
|  |             |             | Б                   | Ж            | У             |                                      | В1           | С            | А             | Е            | Са                   | Р              | Mg            | Fe          |
| 1  | 2           | 3           | 4                   | 5            | 6             | 7                                    | 8            | 9            | 10            | 11           | 12                   | 13             | 14            | 15          |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным     | 220         | 224.72-2008 | 35,18               | 30,47        | 50,64         | 623,73                               | 0,14         | 1,27         | 157,88        | 3,19         | 413,32               | 521,78         | 61,07         | 1,26        |
| Чай с сахаром                                | 200         | 430.08-2008 |                     |              | 12,97         | 51,87                                |              |              |               |              | 0,39                 |                |               | 0,04        |
| Хлеб пшеничный                               | 30          | к/к         | 2,37                | 0,3          | 14,49         | 70,5                                 | 0,05         |              |               | 0,39         | 6,9                  | 26,1           | 9,9           | 0,6         |
| Яблоко свежее                                | 100         | к/к         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 47                                   |              | 10           | 6             | 0,2          | 16                   | 8              | 11            | 2,2         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>550</b>  |             | <b>36,63</b>        | <b>32,07</b> | <b>65,96</b>  | <b>705,6</b>                         | <b>0,16</b>  | <b>1,92</b>  | <b>168,88</b> | <b>3,19</b>  | <b>473,71</b>        | <b>566,78</b>  | <b>68,07</b>  | <b>1,35</b> |
| <b>Обед</b>                                  |             |             |                     |              |               |                                      |              |              |               |              |                      |                |               |             |
| Салат витаминный с маслом растительным       | 60          | 41          | 0,77                | 2,07         | 4,36          | 38,5                                 | 0,012        | 7,23         | 129,1         | 0,95         | 14,46                | 11,16          | 6,62          | 0,41        |
| Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной | 270         | 76,14       | 6                   | 7            | 10            | 142                                  |              | 10           | 298           |              | 53                   | 95             | 30            | 1           |
| Плов со свиной                               | 250         | 311         | 31,11               | 35,89        | 40,86         | 610,83                               | 0,19         | 4,7          | 298           | 6            | 38,08                | 325,9          | 60,44         | 2,64        |
| Компот из смеси сухофруктов                  | 200         | 402.05-2008 | 0,33                | 0,02         | 30,81         | 125,73                               |              | 0,3          | 0,45          | 0,15         | 17,31                | 11,55          | 4,5           | 0,97        |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 50          | к/к         | 2,28                | 0,55         | 24,7          | 116                                  | 0,06         |              |               | 0,45         | 11,5                 | 53             | 12,5          | 1,55        |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>830</b>  |             | <b>40,49</b>        | <b>45,53</b> | <b>110,73</b> | <b>1033,06</b>                       | <b>0,262</b> | <b>22,23</b> | <b>725,55</b> | <b>7,55</b>  | <b>134,35</b>        | <b>496,61</b>  | <b>114,06</b> | <b>6,57</b> |
| <b>Итого за день</b>                         | <b>1380</b> |             | <b>77,12</b>        | <b>77,6</b>  | <b>176,69</b> | <b>1738,66</b>                       | <b>0,422</b> | <b>24,15</b> | <b>894,43</b> | <b>10,74</b> | <b>608,06</b>        | <b>1063,39</b> | <b>182,13</b> | <b>7,92</b> |

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальгер А.Ю.



Согласовано \_\_\_\_\_



Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Зайцев Александр Иванович

Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

возрастной категории 7-11 лет

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | 2    | № рец.      | Пищевые вещества(г) |       |         | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | витамины |       |         |       | Минеральные вещества |        |        |       |
|--|------|-------------|---------------------|-------|---------|-----------------------------------|----------|-------|---------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
|  |      |             | Б                   | Ж     | У       |                                   | В1       | С     | А       | Е     | Ca                   | P      | Mg     | Fe    |
|  |      |             | 4                   | 5     | 6       | 7                                 | 8        | 9     | 10      | 11    | 12                   | 13     | 14     | 15    |
| Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным   | 205  | 184.59-2008 | 7,42                | 7,72  | 37,74   | 251,12                            | 0,1      | 1,28  | 54,36   | 0,71  | 131,84               | 127,98 | 21,97  | 0,59  |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным         | 205  | 184.62-2008 | 5,27                | 5,93  | 30,833  | 204,45                            | 0,098    | 0,95  | 40,7    | 2,4   | 186,42               | 160,86 | 29,52  | 0,88  |
| Чай с молоком                                    | 200  | 715.06-2008 | 1,45                | 1,6   | 15,32   | 81,87                             | 0,02     | 0,65  | 11      |       | 60,39                | 45     | 7      | 0,09  |
| Фрукты свежее                                    | 100  | к/к         | 0,75                | 0,25  | 10,5    | 48                                | 0,02     | 5     | 10      | 0,2   | 4                    | 14     | 21     | 0,3   |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 35   | 1.12        | 3,2                 | 8,65  | 19,4    | 168,8                             | 0,06     |       | 65,3    | 0,62  | 10,4                 | 36,7   | 13,2   | 0,82  |
| Итого за Завтрак                                 | 710  |             | 18,09               | 24,15 | 113,793 | 754,24                            | 0,298    | 7,88  | 181,36  | 3,93  | 393,05               | 384,54 | 92,69  | 2,68  |
| <b>Обед</b>                                      |      |             |                     |       |         |                                   |          |       |         |       |                      |        |        |       |
| Салат из свеклы с маслом растительным            | 60   | к/к         | 0,54                | 4,03  | 3,17    | 51,08                             | 0,01     | 3,6   | 0,72    | 1,8   | 14,79                | 15,86  | 8,01   | 0,52  |
| Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)        | 215  | 98.56       | 5,07                | 2,91  | 16,34   | 112,23                            | 0,11     | 13,29 | 163,63  | 1,31  | 28,36                | 115,15 | 31,67  | 1,01  |
| Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным | 230  | 258.53      | 14,33               | 17,05 | 21,79   | 308,6                             | 0,21     | 10,04 | 28,04   | 3,54  | 38,13                | 187,63 | 47,07  | 2,33  |
| Овощи тушенные с отварной говядиной              | 200  | 351.12      | 1,45                | 4,55  | 5,53    | 86,01                             | 0,05     | 5,76  | 763,68  | 1,07  | 27,95                | 47,24  | 3,51   | 0,72  |
| Сок разливной                                    | 200  | 442-2008    | 1                   | 0,2   | 20,2    | 92                                | 0,02     | 4     | 0,2     | 14    | 14                   | 8      | 8      | 2,8   |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 50   | к/к         | 2,28                | 0,55  | 24,7    | 116                               | 0,06     |       |         | 0,45  | 11,5                 | 53     | 12,5   | 1,55  |
| Итого за Обед                                    | 955  |             | 24,67               | 29,29 | 91,73   | 765,92                            | 0,46     | 36,69 | 956,27  | 22,17 | 134,73               | 426,88 | 110,76 | 8,93  |
| Итого за день                                    | 1220 |             | 42,76               | 53,44 | 205,523 | 1520,16                           | 0,758    | 44,57 | 1137,63 | 26,1  | 527,78               | 811,42 | 203,45 | 11,61 |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 9

| Прием пищи, наименование блюда                   | 2    | № рец.      | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | витамины |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |
|--|------|-------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|
|  |      |             | Б                   | Ж     | У      |                                   | В1       | С     | А      | Е      | Ca                   | P      | Mg     | Fe    |
|  |      |             | 4                   | 5     | 6      | 7                                 | 8        | 9     | 10     | 11     | 12                   | 13     | 14     | 15    |
| Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным   | 255  | 184.59-2008 | 9,23                | 9,64  | 46,95  | 312,37                            | 0,12     | 1,6   | 67,62  | 0,883  | 164                  | 159,2  | 27,33  | 0,74  |
| Чай с молоком                                    | 200  | 715.06-2008 | 1,45                | 1,6   | 15,32  | 81,87                             | 0,02     | 0,65  | 11     |        | 60,39                | 45     | 7      | 0,09  |
| Фрукты свежее                                    | 55   | к/к         | 0,75                | 0,25  | 10,5   | 48                                | 0,02     | 5     | 10     | 0,2    | 4                    | 14     | 21     | 0,3   |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 40   | 1.12        | 3,2                 | 8,65  | 19,4   | 168,8                             | 0,06     |       | 65,3   | 0,62   | 10,4                 | 36,7   | 13,2   | 0,82  |
| Итого за Завтрак                                 | 510  |             | 14,63               | 20,14 | 92,17  | 611,04                            | 0,22     | 7,25  | 153,92 | 1,703  | 238,79               | 254,9  | 68,53  | 1,95  |
| <b>Обед</b>                                      |      |             |                     |       |        |                                   |          |       |        |        |                      |        |        |       |
| Салат из свеклы с маслом растительным            | 60   | к/к         | 0,54                | 4,03  | 3,17   | 51,08                             | 0,01     | 3,6   | 0,72   | 1,8    | 14,79                | 15,86  | 8,01   | 0,52  |
| Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)        | 300  | 98.57       | 12,4                | 3,99  | 20,43  | 167,74                            | 0,18     | 16,81 | 208,35 | 1,75   | 48,86                | 235,06 | 60,44  | 1,55  |
| Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным | 250  | 258.13-2008 | 14,68               | 17,87 | 24,21  | 328,26                            | 0,22     | 11,12 | 28,5   | 3,91   | 36,83                | 197,01 | 50,77  | 2,47  |
| Сок разливной                                    | 180  | 442-2008    | 0,9                 | 0,18  | 18,18  | 82,8                              | 0,018    | 3,6   | 0,18   | 12,6   | 12,6                 | 7,2    | 7,2    | 2,52  |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 40   | к/к         | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8                              | 0,04     |       |        | 0,36   | 9,2                  | 42,4   | 10     | 1,24  |
| Итого за Обед                                    | 830  |             | 47,19               | 44,53 | 102,4  | 1005,25                           | 0,438    | 28,71 | 507,25 | 22,51  | 123,53               | 626,42 | 146,09 | 8,47  |
| Итого за день                                    | 1340 |             | 61,82               | 64,67 | 194,57 | 1616,29                           | 0,658    | 35,96 | 661,17 | 24,213 | 362,32               | 881,32 | 214,62 | 10,42 |

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальгер А.С.



Согласовано \_\_\_\_\_



Примерное двухнедельное специальное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волоковского р-на на 2025-2026 года. Стоимость 161 руб.

возрастной категории 7-11 лет

10 день

| Прием пищи, наименование блюд                        | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |               |                 | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | витамины     |               |                 |               | Минеральные вещества |                |                |                |
|--|--------------|-------------|---------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|
|  |              |             | Б                   | Ж             | У               |                                      | В1           | С             | А               | Е             | Са                   | Р              | М              | Fe             |
| 1  | 2            | 3           | 4                   | 5             | 6               | 7                                    | 8            | 9             | 10              | 11            | 12                   | 13             | 14             | 15             |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным           | 205          | 184.01      | 9                   | 9             | 33              | 254                                  |              | 1             | 55              |               | 127                  | 234            | 113            | 3              |
| Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 205          | 184-2008    | 8                   | 10            | 33              | 257                                  |              | 1             | 54              | 1             | 146                  | 233            | 71             | 2              |
| Какао с молоком                                      | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8           | 25,07           | 151,36                               | 0,04         | 1,3           | 22,12           | 0,01          | 125,72               | 116,2          | 31             | 1,04           |
| Фрукты свежее  | 100          | к/к         | 0,9                 | 0,3           | 12,6            | 57,6                                 | 0,024        | 6             | 12              | 0,24          | 4,8                  | 16,8           | 25,2           | 0,36           |
| Бутерброд с сыром                                    | 45           | 3.04        | 6,56                | 2,51          | 14,49           | 108                                  | 0,05         | 0,11          | 28,05           | 0,44          | 156,9                | 143,1          | 17,4           | 0,72           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                              | <b>710</b>   |             | <b>28,33</b>        | <b>25,61</b>  | <b>118,16</b>   | <b>827,96</b>                        | <b>0,114</b> | <b>9,41</b>   | <b>171,17</b>   | <b>1,69</b>   | <b>560,42</b>        | <b>743,1</b>   | <b>257,6</b>   | <b>7,12</b>    |
| <b>Обед</b>  |              |             |                     |               |                 |                                      |              |               |                 |               |                      |                |                |                |
| Огурец соленый                                       | 60           | к/к         | 0,08                | 0,01          | 0,17            | 1,3                                  |              | 0,5           | 0,5             | 0,01          | 2,3                  | 2,4            | 1,4            | 0,06           |
| Суп картофельный с крупой(рис) с курой               | 210          | 98.44       | 8,43                | 6,89          | 16,92           | 163,8                                | 0,12         | 13,89         | 183,44          | 0,26          | 22,14                | 112,47         | 28,87          | 1,24           |
| Котлеты из свинины                                   | 90           | 466         | 8,35                | 19,77         | 8,08            | 249,15                               | 0,26         | 0,58          |                 | 3,03          | 15,73                | 94,58          | 17,89          | 1,34           |
| Изделия макаронные отварные с маслом сливочным       | 150          | 331         | 5,52                | 4,69          | 28,44           | 186,7                                | 0,06         |               | 32,65           | 7,7           | 11,21                | 36,84          | 8,37           | 0,84           |
| Пюре картофельное                                    | 150          | 335.03      | 3,75                | 6,19          | 14,51           | 263,54                               | 0,17         | 6,22          | 49,86           | 0,21          | 50,9                 | 99,08          | 33,69          | 1,23           |
| Чай с сахаром  | 200          | 430.19-2008 |                     |               | 9,98            | 39,9                                 |              |               |                 |               | 0,3                  |                |                | 0,03           |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44          | 19,76           | 92,8                                 | 0,04         |               |                 |               | 9,2                  | 42,4           | 10             | 1,24           |
| <b>Итого за Обед</b>                                 | <b>900</b>   |             | <b>19,7</b>         | <b>29,41</b>  | <b>74,68</b>    | <b>667,13</b>                        | <b>0,41</b>  | <b>9,21</b>   | <b>252,7</b>    | <b>12,15</b>  | <b>79,07</b>         | <b>239,2</b>   | <b>60,29</b>   | <b>4,61</b>    |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1205</b>  |             | <b>48,03</b>        | <b>55,02</b>  | <b>192,84</b>   | <b>1495,09</b>                       | <b>0,524</b> | <b>18,62</b>  | <b>423,87</b>   | <b>13,84</b>  | <b>639,49</b>        | <b>982,3</b>   | <b>317,89</b>  | <b>11,73</b>   |
| <b>Итого за 10 дней</b>                              | <b>12395</b> |             | <b>581,75</b>       | <b>634,68</b> | <b>2385,726</b> | <b>17606,06</b>                      | <b>7,072</b> | <b>516,59</b> | <b>13307,06</b> | <b>157,88</b> | <b>5278,82</b>       | <b>9930,06</b> | <b>2748,31</b> | <b>140,558</b> |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 10

| Прием пищи, наименование блюд              | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |                |                 | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | витамины       |               |                 |                | Минеральные вещества |                |                |               |
|--|--------------|-------------|---------------------|----------------|-----------------|--------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|
|  |              |             | Б                   | Ж              | У               |                                      | В1             | С             | А               | Е              | Са                   | Р              | М              | Fe            |
| 1  | 2            | 3           | 4                   | 5              | 6               | 7                                    | 8              | 9             | 10              | 11             | 12                   | 13             | 14             | 15            |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 255          | 184.01      | 9                   | 9              | 33              | 254                                  |                | 1             | 55              |                | 127                  | 234            | 113            | 3             |
| Какао с молоком                            | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8            | 25,07           | 151,36                               | 0,04           | 1,3           | 22,12           | 0,01           | 125,72               | 116,2          | 31             | 1,04          |
| Фрукты свежее                              | 100          | к/к         | 0,4                 | 0,4            | 9,8             | 47                                   |                | 10            | 6               | 0,2            | 16                   | 8              | 11             | 2,2           |
| Бутерброд с сыром                          | 45           | 3.04        | 6,56                | 2,51           | 14,49           | 108                                  | 0,05           | 0,11          | 28,05           | 0,44           | 156,9                | 143,1          | 17,4           | 0,72          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>555</b>   |             | <b>19,43</b>        | <b>15,31</b>   | <b>72,56</b>    | <b>513,36</b>                        | <b>0,09</b>    | <b>2,41</b>   | <b>105,17</b>   | <b>0,45</b>    | <b>409,62</b>        | <b>493,3</b>   | <b>161,4</b>   | <b>4,76</b>   |
| <b>Обед</b>                                |              |             |                     |                |                 |                                      |                |               |                 |                |                      |                |                |               |
| Огурец соленый                             | 60           | к/к         | 0,08                | 0,01           | 0,17            | 1,3                                  |                | 0,5           | 0,5             | 0,01           | 2,3                  | 2,4            | 1,4            | 0,06          |
| Суп картофельный с крупой(рис) с курой     | 260          | 98.44       | 10,44               | 8,54           | 20,95           | 202,8                                | 0,14           | 18            | 227,2           | 0,32           | 27,41                | 139,2          | 35,74          | 1,54          |
| Котлеты из свинины                         | 90           | 272.05      | 12                  | 12             | 10              | 202                                  |                |               |                 | 3              | 16                   | 119            | 19             | 2             |
| Изделия макаронные отварные                | 180          | 331.02-2008 | 6,63                | 5,63           | 34,12           | 224,05                               | 0,07           |               | 39,18           | 9,24           | 13,54                | 44,23          | 10,06          | 1,01          |
| Чай с сахаром                              | 200          | 430.19-2008 |                     |                | 9,98            | 39,9                                 |                |               |                 |                | 0,3                  |                |                | 0,03          |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44           | 19,76           | 92,8                                 | 0,04           |               |                 |                | 9,2                  | 42,4           | 10             | 1,24          |
| <b>Итого за Обед</b>                       | <b>830</b>   |             | <b>31,39</b>        | <b>26,62</b>   | <b>94,98</b>    | <b>762,85</b>                        | <b>0,25</b>    | <b>18,5</b>   | <b>266,88</b>   | <b>12,93</b>   | <b>68,75</b>         | <b>347,23</b>  | <b>76,2</b>    | <b>5,88</b>   |
| <b>Итого за день</b>                       | <b>1325</b>  |             | <b>50,82</b>        | <b>41,93</b>   | <b>167,54</b>   | <b>1276,21</b>                       | <b>0,34</b>    | <b>20,91</b>  | <b>372,05</b>   | <b>13,38</b>   | <b>478,37</b>        | <b>840,53</b>  | <b>237,6</b>   | <b>10,64</b>  |
| <b>Итого за 10 дней</b>                    | <b>13670</b> |             | <b>526,506</b>      | <b>544,045</b> | <b>1876,845</b> | <b>14830,74</b>                      | <b>5,33675</b> | <b>516,31</b> | <b>12601,46</b> | <b>127,301</b> | <b>4558,703</b>      | <b>8750,07</b> | <b>2088,26</b> | <b>115,41</b> |