

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная  
Школа № 1 г. Львова им. В.Б. Бессонова»  
О.В. Трифонова  
Приказ № 145 -УВ от 29.08.2024г.

**Примерное 10-дневное меню**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Львова им. В.Б. Бессонова»**

**на 2024-2025 учебный год весенний период**

**возрастная категория 7-11 лет**

Льгов 2024г.

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 1-й

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда                     | Вес<br>порции<br>г. | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энрг.<br>ценность<br>, ккал. | №<br>рецеп<br>-туры | Цена        | Минеральные вещества, мг. |               |              |             | Витамины, мг. |             |               |             |
|---|---------------------|-----------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
|   |                     | Белки                 | Жиры         | Угле-<br>воды |                              |                     |             | Ca                        | Mg            | P            | Fe          | B1            | C           | A             | E           |
| <b>Завтрак:</b>                                       |                     |                       |              |               |                              |                     |             |                           |               |              |             |               |             |               |             |
| Каша ассорти «Дружба»                                 | 200                 | 6,20                  | 8,60         | 42,7          | 248,30                       | 297                 | 23,5        | 122,98                    | 32,49         | 72,3         | 0,1         | 0,10          | 0,19        | 0,05          | 0,7         |
| Бутерброд с маслом и сыром                            | 60                  | 7,8                   | 8,9          | 18,2          | 164,9                        | 3                   | 22          | 207,3                     | 10,2          | 67,8         | 1,05        | 0,05          | 0,03        | 0,12          | 0,3         |
| Какао с молоком                                       | 200                 | 4,62                  | 4,02         | 48,8          | 177,56                       | 693                 | 12          | 158,70                    | 15,2          | 126,20       | 0,67        | 0,05          | 2,06        | 0,01          | 0,17        |
| Яйцо отварное   | 60                  | 7,62                  | 6,9          | 0,45          | 63,0                         | 209                 | 16          | 33,0                      | 7,2           | 76,8         | 1,5         | 0,045         |             | 150,0         |             |
| <b>Итого:</b>   | <b>520</b>          | <b>26,24</b>          | <b>28,42</b> | <b>110,15</b> | <b>653,76</b>                |                     | <b>75,5</b> | <b>521,98</b>             | <b>65,09</b>  | <b>343,1</b> | <b>3,32</b> | <b>0,245</b>  | <b>2,28</b> | <b>150,18</b> | <b>1,17</b> |
| <b>Обед:</b>  |                     |                       |              |               |                              |                     |             |                           |               |              |             |               |             |               |             |
| Салат из белокочанной капусты                         | 60                  | 0,85                  | 3,05         | 5,19          | 51,54                        | 43                  | 6           | 26,80                     | 7,90          | 14,83        | 0,32        | 0,01          | 20,97       | 0             | 0           |
| Суп картофельный с бобовыми на костном/б. (гороховый) | 200                 | 9,38                  | 5,87         | 12,3          | 173,48                       | 139                 | 22          | 75,6                      | 32,74         | 102,3        | 1,29        | 0,14          | 5,78        | 0,02          | 2,45        |
| Тефтели мясные  | 100                 | 10,4                  | 15,3         | 12,08         | 201,6                        | 462                 | 45          | 13,4                      | 17,02         | 225,0        | 0,62        | 0,07          | 0,45        | 0,1           | 1,78        |
| Каша рассыпчатая гречневая                            | 150                 | 3,23                  | 5,22         | 34,74         | 233,2                        | 4                   | 10          | 21,2                      | 14,2          | 148,5        | 0,86        | 0,18          | 1,2         | 0,01          | 0,54        |
| Час с сахаром с лимоном                               | 200                 | 0,53                  | 0            | 0,87          | 41,6                         | 946                 | 4           | 15,33                     | 23,2          | 12,27        | 2,13        | 0             | 0           | 0             | 0           |
| Хлеб пшеничный  | 50                  | 3,07                  | 1,07         | 20,9          | 107,2                        | ПР                  | 2           | 0,01                      | 14,1          | 35,1         | 1,05        | 0,13          | 0           | 0             | 0,34        |
| <b>Итого:</b>   | <b>760</b>          | <b>27,46</b>          | <b>30,51</b> | <b>86,08</b>  | <b>808,62</b>                |                     | <b>89</b>   | <b>152,34</b>             | <b>109,16</b> | <b>538,0</b> | <b>6,27</b> | <b>0,53</b>   | <b>28,4</b> | <b>0,13</b>   | <b>5,11</b> |
| <b>Полдник:</b>                                       |                     |                       |              |               |                              |                     |             |                           |               |              |             |               |             |               |             |
| Булочка с сахаром                                     | 100                 | 7,5                   | 13,2         | 60,9          | 394,0                        | 769                 | 15          | 19,8                      | 13,0          | 89,0         | 1,3         | 0,12          | 0           | 0,018         | 4,0         |
| Сок фруктовый   | 200                 | 1,0                   | 0,20         | 20,20         | 92,0                         | 399                 | 20          | 14,0                      | 18,0          | 17,0         | 0,8         | 0,02          | 4,0         | 0             | 0,20        |
| <b>Итого:</b>   | <b>300</b>          | <b>8,5</b>            | <b>13,40</b> | <b>81,1</b>   | <b>486,0</b>                 |                     | <b>35</b>   | <b>33,8</b>               | <b>31,0</b>   | <b>106,0</b> | <b>9,3</b>  | <b>0,14</b>   | <b>4,0</b>  | <b>0</b>      | <b>4,2</b>  |

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 2-й

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал. | №<br>рецеп-<br>туры | Цена        | Минеральные вещества, мг. |               |               |             | Витамины, мг. |             |             |             |
|------------------------------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
|                                    |               | Белки                 | Жиры         | Угле-<br>воды |                              |                     |             | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | B1            | C           | A           | E           |
| <b>Завтрак:</b>                    |               |                       |              |               |                              |                     |             |                           |               |               |             |               |             |             |             |
| Курица отварная                    | 100           | 43,34                 | 26,26        | 0             | 413,34                       | 288                 | 34,80       | 40,0                      | 20,0          | 0             | 2,0         | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Рис отварной                       | 150           | 2,38                  | 5,26         | 1,24          | 162,3                        | 511                 | 10          | 5,15                      | 24,7          | 15,0          | 0,33        | 0,01          | 0           | 0,02        | 0,89        |
| Хлеб пшеничный                     | 50            | 3,07                  | 1,07         | 20,9          | 107,2                        | ПР                  | 1,5         | 0,01                      | 14,1          | 35,1          | 1,05        | 0,13          | 0           | 0           | 0,34        |
| Час с сахаром с лимоном            | 200           | 0,53                  | 0            | 9,87          | 41,6                         | 946                 | 4           | 15,33                     | 23,2          | 12,27         | 2,13        | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Яблоко                             | 100           | 0,4                   | 0,4          | 10,3          | 44,0                         |                     | 8,5         | 16,0                      | 9,0           | 11,0          | 0,3         | 0,03          | 10,0        | 0           | 0           |
| <b>Итого:</b>                      | <b>600</b>    | <b>49,72</b>          | <b>32,99</b> | <b>42,31</b>  | <b>768,44</b>                |                     | <b>58,8</b> | <b>76,49</b>              | <b>91,0</b>   | <b>73,37</b>  | <b>5,81</b> | <b>0,17</b>   | <b>10,0</b> | <b>0,02</b> | <b>1,23</b> |
| <b>Обед:</b>                       |               |                       |              |               |                              |                     |             |                           |               |               |             |               |             |             |             |
| Салат из белокочанной<br>капусты   | 60            | 0,85                  | 3,05         | 5,19          | 51,54                        | 43                  | 6           | 26,80                     | 7,90          | 14,83         | 0,32        | 0,01          | 20,97       | 0           | 0           |
| Суп крестьянский крупой<br>(пшено) | 200           | 8,0                   | 7,38         | 6,32          | 147,86                       | 138                 | 22          | 42,0                      | 18,6          | 72,4          | 1,90        | 0,07          | 7,73        | 0           | 0           |
| Котлета мясная                     | 100           | 15,55                 | 11,55        | 15,70         | 228,75                       | 608                 | 48          | 43,75                     | 32,13         | 166,<br>38    | 1,50        | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Макароны отварные                  | 150           | 5,35                  | 0,55         | 25,6          | 157,40                       | 332                 | 12          | 5,0                       | 13,80         | 11,6          | 0,81        | 0,05          | 0           | 0,02        | 0,63        |
| Сок фруктовый                      | 200           | 1,0                   | 0,20         | 20,20         | 92,0                         | 399                 | 13          | 14,0                      | 18,0          | 17,0          | 0,8         | 0,02          | 4,0         |             | 0,20        |
| Хлеб пшеничный                     | 50            | 3,07                  | 1,07         | 20,9          | 107,2                        | ПР                  | 3           | 0,01                      | 14,1          | 35,1          | 1,05        | 0,13          | 0           |             | 0,34        |
| <b>Итого:</b>                      | <b>760</b>    | <b>33,82</b>          | <b>23,8</b>  | <b>93,91</b>  | <b>784,75</b>                |                     | <b>104</b>  | <b>131,56</b>             | <b>104,53</b> | <b>317,31</b> | <b>6,38</b> | <b>0,28</b>   | <b>32,7</b> | <b>0,02</b> | <b>1,17</b> |
| <b>Полдник:</b>                    |               |                       |              |               |                              |                     |             |                           |               |               |             |               |             |             |             |
| Печенье                            | 100           | 4,2                   | 3,0          | 48,2          | 224,0                        | ПТ                  | 16          | 32,8                      | 46,28         | 124,64        | 2,4         | 0,32          | 0           | 1,6         | 0           |
| Молоко                             | 200           | 1,0                   | 0,20         | 20,20         | 92,0                         | 399                 | 18          | 240,0                     | 280,0         | 180,0         | 0,20        | 0,08          | 2,60        | 0,40        | 0,20        |
| <b>Итого:</b>                      | <b>300</b>    | <b>5,2</b>            | <b>3,2</b>   | <b>68,4</b>   | <b>316,0</b>                 |                     | <b>34</b>   | <b>272,8</b>              | <b>326,28</b> | <b>304,64</b> | <b>2,6</b>  | <b>0,4</b>    | <b>2,60</b> | <b>2,0</b>  | <b>0,20</b> |

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 3-й

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Вес<br>порции<br>, г. | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энерг.<br>ценность<br>, ккал. | №<br>рецеп-<br>туры | Цена        | Минеральные вещества, мг. |              |               |             | Витамины, мг. |              |             |             |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|   |                       | Белки                 | Жиры         | Угле-<br>воды |                               |                     |             | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | B1            | C            | A           | E           |
| <b>Завтрак:</b>                                   |                       |                       |              |               |                               |                     |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |
| Пудинг из творога<br>(запеченный) со<br>сгущенкой | 200                   | 22,4                  | 17,07        | 51,47         | 449,32                        | 222                 | 39          | 374,81                    | 58,22        | 0             | 1,93        | 0             | 0,86         | 0           | 0           |
| Кофейный напиток с<br>молоком                     | 200                   | 2,24                  | 2,10         | 25,03         | 118,80                        | 692                 | 12          | 69,20                     | 6,0          | 168,0         | 0,35        | 0,02          | 0,45         | 0,08        | 0,05        |
| Яблоко  | 100                   | 0,4                   | 0,4          | 10,3          | 44,0                          | 368                 | 8,5         | 16,0                      | 9,0          | 11,0          | 0,3         | 0,03          | 10,0         | 0           | 0           |
| <b>Итого:</b>                                     | <b>500</b>            | <b>25,04</b>          | <b>19,57</b> | <b>86,53</b>  | <b>612,12</b>                 |                     | <b>59,5</b> | <b>460,01</b>             | <b>73,22</b> | <b>179,0</b>  | <b>2,58</b> | <b>0,05</b>   | <b>11,31</b> | <b>0,08</b> | <b>0,05</b> |
| <b>Обед:</b>                                      |                       |                       |              |               |                               |                     |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |
| Щи из свежей капусты с<br>картофелем              | 200                   | 0,80                  | 0,14         | 6,04          | 27,28                         | 88                  | 25          | 61,4                      | 11,76        | 27,38         | 0,78        | 0,02          | 7,6          | 0,78        | 0,08        |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                    | 200                   | 10,0                  | 0,06         | 35,2          | 110,0                         | 639                 | 10          | 28,7                      | 19,6         | 52,6          | 0,96        | 0,12          | 9,35         | 0,12        | 1,68        |
| Котлета мясная                                    | 100                   | 15,55                 | 11,55        | 15,70         | 288,75                        | 608                 | 48          | 43,75                     | 32,13        | 166,38        | 1,50        | 0             | 0            | 0           | 0           |
| Макароны отварные                                 | 150                   | 5,35                  | 0,55         | 26,6          | 157,40                        | 332                 | 12          | 5,0                       | 13,80        | 116,0         | 0,81        | 0,05          | 0            | 0,02        | 0,62        |
| Хлеб пшеничный                                    | 50                    | 3,07                  | 1,07         | 20,9          | 107,2                         | ПР                  | 3           | 0,01                      | 14,1         | 35,1          | 1,05        | 0,13          | 0            | 0           | 0,34        |
| <b>Итого:</b>                                     | <b>700</b>            | <b>34,77</b>          | <b>13,37</b> | <b>104,44</b> | <b>690,63</b>                 |                     | <b>98</b>   | <b>138,86</b>             | <b>91,39</b> | <b>397,46</b> | <b>5,1</b>  | <b>0,32</b>   | <b>16,95</b> | <b>0,92</b> | <b>2,72</b> |
| <b>Полдник:</b>                                   |                       |                       |              |               |                               |                     |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |
| Печенье   | 100                   | 4,2                   | 3,0          | 48,2          | 224,0                         | ПТ                  | 16          | 32,8                      | 46,38        | 124,64        | 2,4         | 0,32          | 0            | 1,6         | 0           |
| Чай с сахаром с лимоном                           | 200                   | 0,59                  |              | 9,87          | 41,6                          | 946                 | 4           | 15,33                     | 23,3         | 12,27         | 2,13        | 0             | 2,13         | 0           | 0           |
| <b>Итого:</b>                                     | <b>300</b>            | <b>4,79</b>           | <b>3,0</b>   | <b>58,07</b>  | <b>265,6</b>                  |                     | <b>20</b>   | <b>48,13</b>              | <b>69,68</b> | <b>136,91</b> | <b>4,53</b> | <b>0,32</b>   | <b>2,13</b>  | <b>1,6</b>  | <b>0</b>    |

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 4-й

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>порции,г | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал. | №<br>рецеп-<br>туры | Цена        | Минеральные вещества, мг. |              |               |             | Витамины, мг. |              |              |             |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|                                   |                 | Белки                 | Жиры         | Угле-<br>воды |                              |                     |             | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | B1            | C            | A            | E           |
| <b>Завтрак:</b>                   |                 |                       |              |               |                              |                     |             |                           |              |               |             |               |              |              |             |
| Салат из белокочанной<br>капусты  | 60              | 0,85                  | 3,05         | 5,19          | 51,54                        | 43                  | 6           | 26,80                     | 7,90         | 14,83         | 0,32        | 0,01          | 20,97        | 0            | 0           |
| Тефтели мясные                    | 80              | 10,4                  | 15,3         | 12,08         | 201,6                        | 462                 | 45          | 13,4                      | 17,02        | 225,0         | 0,62        | 0,07          | 0,45         | 0,1          | 1,78        |
| Каша рассыпчатая<br>гречневая     | 150             | 3,23                  | 5,22         | 34,74         | 223,2                        | 4                   | 10          | 21,4                      | 14,2         | 148,5         | 0,86        | 0,18          | 1,2          | 0,01         | 0,54        |
| Чай с сахаром                     | 200             | 0,2                   | 0            | 14,0          | 56,8                         | 943                 | 4           | 6,0                       | 0            | 0             | 2,0         | 0             | 0            | 0            | 0           |
| Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,07                  | 1,67         | 20,9          | 107,2                        | ПР                  | 1,5         | 0,01                      | 14,1         | 35,1          | 1,05        | 0,13          | 0            | 0            | 0,34        |
| <b>Итого:</b>                     | <b>540</b>      | <b>17,75</b>          | <b>25,24</b> | <b>86,91</b>  | <b>630,07</b>                |                     | <b>66,5</b> | <b>67,61</b>              | <b>53,4</b>  | <b>423,43</b> | <b>4,85</b> | <b>0,39</b>   | <b>22,62</b> | <b>0,11</b>  | <b>2,66</b> |
| <b>Обед:</b>                      |                 |                       |              |               |                              |                     |             |                           |              |               |             |               |              |              |             |
| Винегрет овощной                  | 60              | 0,82                  | 3,71         | 5,06          | 56,88                        | 45                  | 7,5         | 13,92                     | 12,45        | 26,98         | 0,51        | 0,04          | 6,15         | 0            | 0           |
| Суп-лапша домашняя<br>на куб/б    | 200             | 2,8                   | 5,8          | 13,9          | 120,0                        | 148                 | 22          | 20,88                     | 2,86         | 5,65          | 0,51        | 0,05          | 1,9          | 1,2          | 0,04        |
| Курица отварная                   | 100             | 43,34                 | 26,26        | 0             | 413,34                       | 288                 | 34,80       | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0             | 0            | 0            | 0           |
| Пюре картофельное                 | 150             | 3,06                  | 4,80         | 20,45         | 137,25                       | 694                 | 15          | 36,98                     | 27,75        | 86,60         | 1,01        | 0,14          | 18,17        | 25,50        | 0           |
| Компот из смеси<br>сухофруктов    | 200             | 10,0                  | 0,06         | 35,2          | 110,0                        | 639                 | 12          | 28,7                      | 19,6         | 52,0          | 0,96        | 0,12          | 9,35         | 0,12         | 1,68        |
| Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,07                  | 1,07         | 20,9          | 107,2                        | ПР                  | 1,5         | 0,01                      | 14,1         | 35,1          | 1,05        | 0,13          | 0            | 0            | 0,34        |
| <b>Итого:</b>                     | <b>760</b>      | <b>63,09</b>          | <b>41,7</b>  | <b>74,61</b>  | <b>944,67</b>                |                     | <b>92,8</b> | <b>100,49</b>             | <b>76,76</b> | <b>206,33</b> | <b>4,04</b> | <b>0,48</b>   | <b>35,57</b> | <b>26,82</b> | <b>2,06</b> |
| <b>Полдник:</b>                   |                 |                       |              |               |                              |                     |             |                           |              |               |             |               |              |              |             |
| Вафли                             | 100             | 2,92                  | 3,33         | 77,5          | 354,17                       | 152                 | 12          | 15,0                      | 0            | 0             | 1,5         | 0,02          | 0            | 0            | 0           |
| Молоко                            | 200             | 5,80                  | 5,0          | 9,60          | 107,0                        | 385                 | 18          | 240,0                     | 28,0         | 180,0         | 0,20        | 0,08          | 2,60         | 0,40         | 0           |
| <b>Итого:</b>                     | <b>300</b>      | <b>8,72</b>           | <b>8,33</b>  | <b>87,1</b>   | <b>461,17</b>                |                     | <b>30</b>   | <b>255,0</b>              | <b>28,0</b>  | <b>180,0</b>  | <b>1,7</b>  | <b>0,10</b>   | <b>2,60</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0</b>    |

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 5-й

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Вес порции, г. | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энерг. ценность, ккал. | № рецептуры | Цена        | Минеральные вещества, мг. |              |               |             | Витамины, мг. |              |             |             |  |
|--------------------------------|----------------|-----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|
|                                |                | Белки                 | Жиры         | Углеводы      |                        |             |             | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | B1            | C            | A           | E           |  |
| <b>Завтрак:</b>                |                |                       |              |               |                        |             |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |  |
| Печень тушенная в соусе        | 100            | 11,43                 | 15,75        | 2,51          | 197,0                  | 261         | 33          | 32,87                     | 13,51        | 224,73        | 5,50        | 0,19          | 19,98        | 2,40        | 1,90        |  |
| Пюре картофельное              | 150            | 3,06                  | 4,80         | 20,45         | 137,25                 | 694         | 15          | 36,98                     | 27,75        | 86,60         | 1,01        | 0,14          | 18,17        | 25,50       | 0           |  |
| Огурец свежий                  | 80             | 0,64                  | 0,08         | 2,0           | 11,2                   |             | 5,2         | 0                         | 0            | 0             | 0           | 0             | 0            | 0           | 0           |  |
| Чай с сахаром                  | 200            | 0,2                   | 0            | 14,0          | 56,8                   | 943         | 4           | 6,0                       | 0            | 0             | 2,0         | 0             | 0            | 0           | 0           |  |
| Хлеб пшеничный                 | 50             | 3,07                  | 1,07         | 20,9          | 107,2                  | ПР          | 3           | 0,01                      | 14,1         | 55,1          | 1,05        | 0,13          | 0            | 0           | 0,34        |  |
| <b>Итого:</b>                  | <b>580</b>     | <b>18,4</b>           | <b>21,7</b>  | <b>59,86</b>  | <b>509,45</b>          |             | <b>60,2</b> | <b>75,86</b>              | <b>55,36</b> | <b>366,43</b> | <b>9,56</b> | <b>0,46</b>   | <b>38,15</b> | <b>27,9</b> | <b>2,24</b> |  |
| <b>Обед:</b>                   |                |                       |              |               |                        |             |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |  |
| Салат из белокочанной капусты  | 60             | 0,85                  | 3,05         | 5,19          | 51,54                  | 43          | 6           | 26,80                     | 7,90         | 14,83         | 0,32        | 0,01          | 20,97        | 0           | 0           |  |
| Борщ с картофелем (свекольник) | 200            | 1,0                   | 3,8          | 5,6           | 55,54                  | 114         | 25          | 43,07                     | 31,07        | 103,5         | 1,19        | 0,07          | 9,11         | 0,11        | 1,9         |  |
| Котлета мясная                 | 100            | 15,55                 | 11,55        | 15,70         | 288,75                 | 608         | 48          | 43,75                     | 32,13        | 166,38        | 1,50        | 0             | 0,15         | 0           | 0           |  |
| Макароны отварные              | 150            | 5,35                  | 0,55         | 26,6          | 157,40                 | 332         | 10          | 5,0                       | 13,80        | 116,0         | 0,81        | 0,05          | 0            | 0           | 0,63        |  |
| Компот из смеси сухофруктов    | 200            | 10,0                  | 0,06         | 35,2          | 110,0                  | 639         | 12          | 28,7                      | 19,6         | 52,6          | 0,96        | 0,12          | 9,35         | 0,12        | 1,68        |  |
| Хлеб пшеничный                 | 50             | 3,07                  | 1,07         | 20,9          | 107,2                  | ПР          | 3           | 0,01                      | 14,1         | 35,1          | 1,05        | 0,13          | 0            | 0           | 0,34        |  |
| <b>Итого:</b>                  | <b>760</b>     | <b>35,82</b>          | <b>20,08</b> | <b>109,19</b> | <b>770,43</b>          |             | <b>104</b>  | <b>147,33</b>             | <b>118,6</b> | <b>488,46</b> | <b>5,83</b> | <b>0,38</b>   | <b>39,58</b> | <b>0,23</b> | <b>4,55</b> |  |
| <b>Полдник:</b>                |                |                       |              |               |                        |             |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |  |
| Пудинг из творога (запеченный) | 150            | 22,4                  | 17,07        | 51,47         | 449,32                 | 222         | 25          | 281,11                    | 43,67        | 0             | 1,45        | 0             | 0,65         | 0           | 0           |  |
| Чай с сахаром с лимоном        | 200            | 0,53                  | 0            | 9,87          | 41,6                   | 946         | 4           | 15,33                     | 23,2         | 12,27         | 2,13        | 0             | 2,13         | 0           | 0           |  |
| <b>Итого:</b>                  | <b>350</b>     | <b>22,93</b>          | <b>17,07</b> | <b>61,34</b>  | <b>490,92</b>          |             | <b>29</b>   | <b>296,44</b>             | <b>66,87</b> | <b>12,27</b>  | <b>3,58</b> | <b>0</b>      | <b>2,78</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    |  |

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 1-й

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Вес порции г. | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энерг. ценность (ккал). | № рецептуры | Цена        | Минеральные вещества, мг. |               |               |              | Витамины, мг. |              |             |             |
|--------------------------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|                                |               | Белки                 | Жиры         | Угле-воды    |                         |             |             | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | B1            | C            | A           | E           |
| <b>Завтрак:</b>                |               |                       |              |              |                         |             |             |                           |               |               |              |               |              |             |             |
| Каша геркулесовая              | 150           | 6,12                  | 7,38         | 35,60        | 198,0                   | 4           | 22          | 130,0                     | 12,3          | 95,0          | 1,24         | 0,15          | 0,37         | 0,08        | 0,01        |
| Какао с молоком                | 200           | 4,62                  | 4,02         | 43,8         | 177,56                  | 693         | 12          | 158,70                    | 15,2          | 126,20        | 0,67         | 0,05          | 2,06         | 0,01        | 0,17        |
| Бутерброд с маслом и сыром     | 60            | 7,8                   | 8,9          | 18,5         | 164,9                   | 3           | 22          | 22,0                      | 207,3         | 10,2          | 67,8         | 1,05          | 0,05         | 0,03        | 0,3         |
| Киви                           | 100           | 0,40                  | 0,30         | 10,30        | 47,0                    |             | 17,5        | 64,75                     | 20,35         | 31,45         | 0,185        | 0,111         | 70,34        | 0           | 0,37        |
| <b>Итого:</b>                  | <b>510</b>    | <b>18,94</b>          | <b>20,6</b>  | <b>108,2</b> | <b>587,46</b>           |             | <b>73,5</b> | <b>375,45</b>             | <b>255,15</b> | <b>262,85</b> | <b>69,89</b> | <b>1,36</b>   | <b>72,82</b> | <b>0,12</b> | <b>0,85</b> |
| <b>Обед:</b>                   |               |                       |              |              |                         |             |             |                           |               |               |              |               |              |             |             |
| Салат из белокочанной капусты  | 60            | 0,85                  | 3,05         | 5,19         | 51,54                   | 43          | 6           | 26,80                     | 7,90          | 14,83         | 0,32         | 0,01          | 20,97        | 0           | 0           |
| Рассольник «Ленинградский»     | 200           | 1,62                  | 4,07         | 16,38        | 100,36                  | 132         | 25          | 12,77                     | 49,1          |               | 0,76         | 0,07          | 6,53         | 0           | 0           |
| Плов из птицы                  | 150           | 14,5                  | 13,86        | 25,09        | 285,0                   | 492         | 45          | 71,2                      | 43,2          | 64,7          | 1,24         | 0,18          | 0,28         | 0,08        | 1,69        |
| Чай с сахаром                  | 200           | 0,2                   |              | 14,0         | 56,8                    | 943         | 4           | 0                         | 6,0           | 0             | 2,0          | 0             | 0            | 0           | 0           |
| Хлеб пшеничный                 | 50            | 3,07                  | 1,07         | 20,9         | 107,2                   | ПР          | 3           | 0,01                      | 14,1          | 35,1          | 1,05         | 0,13          | 0            | 0           | 0,34        |
| <b>Итого:</b>                  | <b>660</b>    | <b>20,24</b>          | <b>22,05</b> | <b>81,53</b> | <b>600,9</b>            |             | <b>83</b>   | <b>110,78</b>             | <b>120,3</b>  | <b>114,63</b> | <b>5,37</b>  | <b>0,39</b>   | <b>27,78</b> | <b>0,08</b> | <b>2,03</b> |
| <b>Полдник:</b>                |               |                       |              |              |                         |             |             |                           |               |               |              |               |              |             |             |
| Компот из смеси сухофруктов    | 200           | 10,0                  | 0,06         | 35,2         | 110,0                   | 639         | 10          | 28,7                      | 19,6          | 52,6          | 0,96         | 0,12          | 9,35         | 0,12        | 1,68        |
| Вафли                          | 100           | 2,92                  | 3,33         | 77,5         | 354,17                  |             | 12          | 15,0                      | 0             | 0             | 1,5          | 0,025         | 0            | 0           | 0           |
| <b>Итого:</b>                  | <b>300</b>    | <b>12,92</b>          | <b>3,39</b>  | <b>112,7</b> | <b>464,17</b>           |             | <b>22</b>   | <b>43,7</b>               | <b>19,6</b>   | <b>52,6</b>   | <b>2,46</b>  | <b>0,14</b>   | <b>9,35</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,68</b> |

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 2-й

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда                        | Вес порции,г | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энерг. ценность, ккал. | № рецеп-туры | Цена        | Минеральные вещества, мг. |               |               |             | Витамины, мг. |             |              |             |
|---|--------------|-----------------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
|   |              | Белки                 | Жиры         | Угле-воды    |                        |              |             | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | B1            | C           | A            | E           |
| <b>Завтрак:</b>                                       |              |                       |              |              |                        |              |             |                           |               |               |             |               |             |              |             |
| Курица отварная                                       | 100          | 43,34                 | 26,26        | 0            | 413,34                 | 288          | 34,80       | 40,0                      | 20,0          | 0             | 2,0         | 0             | 0           | 0            | 0           |
| Макароны отварные                                     | 150          | 5,35                  | 0,55         | 26,6         | 157,40                 | 332          | 10          | 5,0                       | 13,80         | 11,6          | 0,81        | 0,05          | 0           | 0,02         | 0,63        |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 5,07                  | 1,07         | 20,9         | 107,2                  | ПП           | 1,5         | 0,01                      | 14,1          | 33,1          | 1,03        | 0,13          | 0           | 0            | 0,34        |
| Чай с сахаром с лимоном                               | 200          | 0,53                  | 0            | 9,87         | 41,6                   | 946          | 4           | 15,33                     | 25,2          | 12,27         | 2,15        | 0             | 2,13        | 0            | 0           |
| <b>Итого:</b>   | <b>500</b>   | <b>54,29</b>          | <b>27,88</b> | <b>57,37</b> | <b>719,54</b>          |              | <b>50,3</b> | <b>60,34</b>              | <b>73,1</b>   | <b>56,97</b>  | <b>5,99</b> | <b>0,18</b>   | <b>2,13</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,97</b> |
| <b>Обед:</b>  |              |                       |              |              |                        |              |             |                           |               |               |             |               |             |              |             |
| Салат из белокочанной капусты                         | 60           | 0,85                  | 3,05         | 5,19         | 51,54                  | 43           | 6           | 26,80                     | 7,90          | 14,32         | 0,32        | 0,01          | 20,97       | 0            | 0           |
| Суп картофельный с бобовыми на костном/б. (гороховый) | 200          | 9,85                  | 5,87         | 12,5         | 173,48                 | 139          | 22          | 75,6                      | 32,74         | 102,3         | 1,29        | 0,14          | 5,78        | 0,02         | 2,45        |
| Тефтеля мясная  | 100          | 15,55                 | 11,55        | 15,70        | 288,75                 | 462          | 45          | 13,4                      | 17,02         | 22,5          | 0,62        | 0,07          | 0,45        | 0,1          | 1,78        |
| Рис отварной  | 150          | 2,38                  | 5,26         | 1,24         | 162,3                  | 511          | 10          | 5,15                      | 24,7          | 15,0          | 0,33        | 0,01          | 0           | 0,02         | 0,89        |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 5,07                  | 1,07         | 20,9         | 107,2                  | ПП           | 3           | 0,01                      | 14,1          | 35,1          | 1,05        | 0,13          | 0           | 0            | 0,34        |
| Чай с сахаром с лимоном                               | 200          | 0,53                  |              | 9,87         | 41,6                   | 946          | 4           | 15,33                     | 23,2          | 12,27         | 2,13        | 0             | 0           | 0            | 0           |
| <b>Итого:</b>   | <b>760</b>   | <b>34,23</b>          | <b>26,8</b>  | <b>65,4</b>  | <b>824,87</b>          |              | <b>90</b>   | <b>136,29</b>             | <b>119,66</b> | <b>201,49</b> | <b>5,74</b> | <b>0,36</b>   | <b>27,2</b> | <b>0,14</b>  | <b>5,46</b> |
| <b>Полдник:</b>                                       |              |                       |              |              |                        |              |             |                           |               |               |             |               |             |              |             |
| Чай с сахаром с лимоном                               | 200          | 0,53                  |              | 9,87         | 41,6                   | 946          | 4           | 15,33                     | 25,2          | 12,27         | 2,13        | 0             | 2,13        | 0            | 0           |
| Пирожок с повидлом                                    | 100          | 7,5                   | 13,2         | 60,9         | 394,0                  | 769          | 25          | 19,8                      | 15,0          | 89,0          | 1,3         | 0,12          | 0           | 0,018        | 4,0         |
| <b>Итого:</b>   | <b>300</b>   | <b>8,03</b>           | <b>13,2</b>  | <b>70,77</b> | <b>435,6</b>           |              | <b>29</b>   | <b>35,13</b>              | <b>40,2</b>   | <b>101,27</b> | <b>3,43</b> | <b>0,12</b>   | <b>2,13</b> | <b>0,018</b> | <b>4,0</b>  |



**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 3-й

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи,<br>наименование блюда          | Вес<br>порции<br>,г | Пищевые вещества (г.) |              |                      | Энерг.<br>Ценно-<br>сть,<br>ккал. | №<br>рецеп-<br>-туры | Цена         | Минеральные вещества, мг. |               |               |             | Витамины, мг. |              |             |             |
|--|---------------------|-----------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|  |                     | Белки,<br>г           | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды,<br>г. |                                   |                      |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | B1            | C            | A           | E           |
| <b>Завтрак:</b>                            |                     |                       |              |                      |                                   |                      |              |                           |               |               |             |               |              |             |             |
| Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.   | 100                 | 14,35                 | 5,03         | 6,02                 | 146,2                             | 374                  | 36           | 76,2                      | 35,4          | 263,0         | 0,85        | 0,15          | 4,05         | 0,28        | 3,86        |
| Рис отварной                               | 150                 | 2,38                  | 5,26         | 1,24                 | 162,3                             | 511                  | 10           | 5,13                      | 24,7          | 15,0          | 0,33        | 0,01          | 0            | 0,02        | 0,89        |
| Икра свекольная                            | 60                  | 1,4                   | 2,76         | 7,39                 | 60,06                             | 126                  | 6            | 22,94                     | 17,77         | 39,46         | 1,05        | 0,018         | 4,03         | 0           | 0           |
| Хлеб пшеничный                             | 50                  | 3,07                  | 1,07         | 20,9                 | 107,2                             | ПР                   | 1,5          | 0,01                      | 14,1          | 35,1          | 1,05        | 0,13          | 0            | 0           | 0,34        |
| Чай с сахаром                              | 200                 | 0,2                   | 0            | 14,0                 | 56,8                              | 943                  | 4            | 0                         | 6,0           | 0             | 2,0         | 0             | 0            | 0           | 0           |
| Яблоко                                     | 100                 | 0,4                   | 0,4          | 10,3                 | 44,0                              |                      | 8,5          | 16,0                      | 9,0           | 11,0          | 0,3         | 0,03          | 10,0         | 0           | 0           |
| <b>Итого:</b>                              | <b>660</b>          | <b>21,8</b>           | <b>14,52</b> | <b>59,85</b>         | <b>576,56</b>                     |                      | <b>66</b>    | <b>120,28</b>             | <b>106,97</b> | <b>363,56</b> | <b>5,58</b> | <b>0,33</b>   | <b>18,08</b> | <b>0,3</b>  | <b>5,09</b> |
| <b>Обед:</b>                               |                     |                       |              |                      |                                   |                      |              |                           |               |               |             |               |              |             |             |
| Свежий помидор                             | 60                  | 0,42                  | 0,06         | 1,14                 | 6,78                              |                      | 9,6          | 10,20                     | 8,40          | 0             | 0,30        | 0,02          | 2,94         | 0           | 0           |
| Борщ с капустой и картофелем на костном/б. | 200                 | 7,44                  | 5,82         | 9,54                 | 124,84                            | 110                  | 25           | 43,07                     | 31,07         | 103,5         | 1,19        | 0,07          | 9,11         | 0,11        | 1,9         |
| Плов из птицы                              | 200                 | 17,8                  | 18,48        | 33,46                | 380,0                             | 492                  | 45           | 80,9                      | 56,8          | 69,3          | 1,82        | 0,2           | 0,52         | 0,1         | 2,34        |
| Сок фруктовый                              | 200                 | 1,0                   | 0,20         | 20,20                | 92,0                              | 399                  | 21           | 14,0                      | 18,0          | 17,0          | 0,8         | 0,02          | 4,0          | 0           | 0,20        |
| Хлеб пшеничный                             | 70                  | 4,29                  | 1,49         | 29,26                | 150,8                             | ПР                   | 3            | 0,014                     | 19,74         | 49,14         | 1,47        | 0,18          | 0            | 0           | 0,44        |
| <b>Итого:</b>                              | <b>730</b>          | <b>30,95</b>          | <b>26,05</b> | <b>93,6</b>          | <b>754,42</b>                     |                      | <b>103,6</b> | <b>148,18</b>             | <b>134,01</b> | <b>238,94</b> | <b>5,58</b> | <b>0,49</b>   | <b>16,57</b> | <b>0,21</b> | <b>4,88</b> |
| <b>Полдник:</b>                            |                     |                       |              |                      |                                   |                      |              |                           |               |               |             |               |              |             |             |
| Печенье                                    | 100                 | 4,2                   | 3,0          | 48,2                 | 224,0                             | ПТ                   | 16           | 32,8                      | 46,28         | 136,64        | 2,4         | 0,32          | 0            | 1,6         | 0           |
| Молоко                                     | 200                 | 5,80                  | 5,0          | 9,60                 | 107,0                             | 385                  | 14           | 240,0                     | 28,0          | 180,0         | 0,20        | 0,08          | 2,60         | 0,40        | 0           |
| <b>Итого:</b>                              | <b>300</b>          | <b>10,0</b>           | <b>8,0</b>   | <b>54,8</b>          | <b>331,0</b>                      |                      | <b>30</b>    | <b>272,8</b>              | <b>74,28</b>  | <b>316,64</b> | <b>2,6</b>  | <b>0,4</b>    | <b>2,60</b>  | <b>2,0</b>  | <b>0</b>    |

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 4-й

Неделя: второй

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда          | Вес порции, г | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энерг. ценность, ккал. | № рецептуры | Цена        | Минеральные вещества, мг. |              |               |             | Витамины, мг. |              |             |             |
|---|---------------|-----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|   |               | Белки                 | Жиры         | Угле-воды     |                        |             |             | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | B1            | C            | A           | E           |
| <b>Завтрак:</b>                         |               |                       |              |               |                        |             |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |
| Каша ячневая                            | 200           | 7,31                  | 10,98        | 39,2          | 286,0                  | 182         | 22          | 162,26                    | 36,51        | 0             | 0,94        | 0             | 1,17         | 0           | 0           |
| Какао с молоком                         | 200           | 4,62                  | 4,02         | 43,8          | 177,56                 | 693         | 12          | 135,70                    | 15,2         | 126,20        | 0,67        | 0,05          | 2,06         | 0,01        | 0,17        |
| Бутерброд с маслом и сыром              | 60            | 7,8                   | 8,9          | 18,5          | 164,9                  | 3           | 22          | 207,3                     | 10,2         | 67,8          | 1,05        | 0,05          | 0,03         | 0,12        | 0,3         |
| Яблоко                                  | 100           | 0,4                   | 0,4          | 10,3          | 44,0                   | 368         | 8,5         | 16,0                      | 9,0          | 11,0          | 0,3         | 0,03          | 10,0         | 0           | 0           |
| <b>Итого:</b>                           | <b>560</b>    | <b>20,13</b>          | <b>24,3</b>  | <b>111,8</b>  | <b>672,46</b>          |             | <b>64,5</b> | <b>521,26</b>             | <b>70,91</b> | <b>205,0</b>  | <b>2,96</b> | <b>0,13</b>   | <b>13,26</b> | <b>0,13</b> | <b>0,47</b> |
| <b>Обед:</b>                            |               |                       |              |               |                        |             |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |
| Салат из белокочанной капусты           | 100           | 1,41                  | 5,08         | 9,02          | 87,40                  | 43          | 6           | 37,37                     | 15,16        | 27,61         | 0,51        | 0,03          | 32,45        | 0           | 0           |
| Суп картофельный с фасолью              | 200           | 3,27                  | 3,56         | 12,82         | 96,29                  | 102         | 22          | 27,66                     | 25,5         |               | 1,22        |               | 3,89         |             |             |
| Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100           | 14,35                 | 5,03         | 6,02          | 146,2                  | 374         | 36          | 76,2                      | 35,4         | 263,0         | 0,85        | 0,15          | 4,05         | 0,28        | 3,86        |
| Рис отварной                            | 150           | 2,38                  | 5,26         | 1,24          | 162,3                  | 311         | 12          | 5,73                      | 24,7         | 15,0          | 0,33        | 0,01          | 0            | 0,02        | 0,89        |
| Чай с сахаром с лимоном                 | 200           | 0,53                  | 0            | 9,87          | 41,6                   | 946         | 4           | 15,33                     | 23,2         | 12,27         | 2,13        | 0             | 2,13         | 0           | 0           |
| Хлеб пшеничный                          | 70            | 4,29                  | 1,49         | 29,26         | 150,08                 | ПП          | 3           | 0,014                     | 19,74        | 49,14         | 1,47        | 0,18          | 0            | 0           | 0,44        |
| <b>Итого:</b>                           | <b>820</b>    | <b>26,23</b>          | <b>20,42</b> | <b>68,23</b>  | <b>683,87</b>          |             | <b>83</b>   | <b>162,30</b>             | <b>143,7</b> | <b>367,02</b> | <b>6,51</b> | <b>0,37</b>   | <b>42,53</b> | <b>0,3</b>  | <b>5,19</b> |
| <b>Полдник:</b>                         |               |                       |              |               |                        |             |             |                           |              |               |             |               |              |             |             |
| Чай с сахаром с лимоном                 | 200           | 0,53                  | 0            | 9,87          | 41,6                   | 946         | 8           | 15,33                     | 23,2         | 12,27         | 2,13        | 0             | 2,13         | 0           | 0           |
| Пряник                                  | 100           | 7,68                  | 6,12         | 97,5          | 475,8                  |             | 16,8        | 9,0                       | 0            | 0             | 0,6         | 0             | 0            | 0           | 0           |
| <b>Итого:</b>                           | <b>300</b>    | <b>8,21</b>           | <b>6,12</b>  | <b>107,37</b> | <b>517,4</b>           |             | <b>24,8</b> | <b>24,33</b>              | <b>23,2</b>  | <b>12,27</b>  | <b>2,73</b> | <b>0</b>      | <b>2,13</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    |

**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»**  
**2024-2025 учебный год.**

День: 5-й

Неделя: второй

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда        | Вес порции, г | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энерг. ценность, ккал. | № рецеп-туры | Цена      | Минеральные вещества, мг. |               |               |              | Витамины, мг. |              |              |             |
|---------------------------------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|-----------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|                                       |               | Белки                 | Жиры         | Угле-воды    |                        |              |           | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | B1            | C            | A            | E           |
| <b>Завтрак:</b>                       |               |                       |              |              |                        |              |           |                           |               |               |              |               |              |              |             |
| Тефтели мясная                        | 100           | 10,42                 | 15,23        | 12,08        | 201,6                  | 608          | 45        | 13,4                      | 17,02         | 225,0         | 0,62         | 0,07          | 0,45         | 0,1          | 1,78        |
| Пюре картофельное                     | 150           | 3,06                  | 4,80         | 20,45        | 137,25                 | 649          | 10        | 36,98                     | 27,75         | 86,60         | 1,01         | 0,14          | 18,17        | 25,50        | 0           |
| Чай с сахаром с лимоном               | 200           | 0,53                  | 0            | 0,87         | 41,6                   | 946          | 4         | 15,33                     | 23,2          | 12,27         | 2,13         | 0             | 2,13         | 0            | 0           |
| Хлеб пшеничный                        | 70            | 4,29                  | 1,49         | 29,26        | 150,08                 | ПП           | 3         | 0,014                     | 19,74         | 49,14         | 1,47         | 0,18          | 0            | 0            | 0,44        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>520</b>    | <b>18,3</b>           | <b>21,52</b> | <b>62,66</b> | <b>530,53</b>          |              | <b>62</b> | <b>65,72</b>              | <b>87,71</b>  | <b>373,01</b> | <b>5,23</b>  | <b>0,39</b>   | <b>20,75</b> | <b>25,50</b> | <b>2,22</b> |
| <b>Обед:</b>                          |               |                       |              |              |                        |              |           |                           |               |               |              |               |              |              |             |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) | 200           | 1,96                  | 2,04         | 12,3         | 76,78                  | 101          | 22        | 18,66                     | 26,72         | 51,46         | 1,02         | 0,08          | 4,4          | 0,12         | 1,24        |
| Котлета мясная                        | 100           | 15,55                 | 11,55        | 15,70        | 228,75                 | 608          | 48        | 43,75                     | 32,13         | 166,38        | 1,50         | 0             | 0,15         | 0            | 0           |
| Макароны отварные                     | 150           | 5,35                  | 0,55         | 26,6         | 157,40                 | 332          | 12        | 5,0                       | 13,80         | 11,6          | 0,81         | 0,05          | 0            | 0,02         | 0,63        |
| Икра свекольная                       | 60            | 1,4                   | 2,76         | 7,39         | 60,06                  | 126          | 6         | 57,36                     | 44,44         | 91,18         | 2,65         | 0,045         | 10,08        | 0            | 0           |
| Чай с сахаром с лимоном               | 200           | 0,53                  | 0            | 0,87         | 41,6                   | 946          | 4         | 15,33                     | 23,2          | 12,27         | 2,13         | 0             | 2,13         | 0            | 0           |
| Хлеб пшеничный                        | 50            | 3,07                  | 1,07         | 20,9         | 107,2                  | ПП           | 3         | 0,01                      | 14,1          | 35,1          | 1,05         | 0,13          | 0            | 0            | 0,34        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>760</b>    | <b>27,86</b>          | <b>17,97</b> | <b>83,76</b> | <b>671,79</b>          |              | <b>95</b> | <b>140,11</b>             | <b>154,39</b> | <b>367,99</b> | <b>9,16</b>  | <b>0,30</b>   | <b>16,76</b> | <b>0,14</b>  | <b>2,21</b> |
| <b>Полдник:</b>                       |               |                       |              |              |                        |              |           |                           |               |               |              |               |              |              |             |
| Пирожок с повидлом                    | 100           | 7,5                   | 13,2         | 60,9         | 394,0                  | 769          | 25        | 15,33                     | 23,2          | 12,27         | 2,13         | 0             | 2,13         | 0            | 0           |
| Сок фруктовый                         | 200           | 1,0                   | 0,20         | 20,20        | 92,0                   | 399          | 21        | 14,0                      | 18,0          | 0,8           | 17,0         | 0,02          | 4,0          | 0            | 0,20        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>300</b>    | <b>8,5</b>            | <b>13,4</b>  | <b>81,1</b>  | <b>486,0</b>           |              | <b>46</b> | <b>29,33</b>              | <b>41,2</b>   | <b>13,07</b>  | <b>19,13</b> | <b>0,02</b>   | <b>6,13</b>  | <b>0</b>     | <b>0,20</b> |

