

# ООО "Четыре А"

## Примерный рацион питания детей 7-11 лет

01.12.2025 Завтрак 165 руб



Согласовано:

Директор МОУ "Деревянская СОШ №9"  
Клачкова Г.А.



Утверждаю:

Директор ООО "Четыре А" Кюршеева Н.А.

1 Неделя День 1 Понедельник

возрастная категория 7-11 лет.

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
259/2021	Макаронны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,20	0,07	1,00	224,00	179,00	21,00	1,40
пром	Ветчина из индейки	40	3,60	1,20	2,00	33,20	0,16	0,12	0,04	0,16	10,40	80,40	10,40	0,52
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	0,01	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00
9.1.4.7/2012	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>575</b>	<b>19,98</b>	<b>20,15</b>	<b>68,73</b>	<b>539,80</b>	<b>0,34</b>	<b>38,62</b>	<b>0,12</b>	<b>1,65</b>	<b>333,74</b>	<b>338,85</b>	<b>56,40</b>	<b>3,17</b>

1 Неделя День 2 Вторник

возрастная категория 7-11 лет

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
268/2021	Омлет натуральный	65	5,60	8,50	1,40	104,00	0,03	0,20	0,12	0,50	50,00	97,00	8,00	1,05
7.1.6/2012	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	1,32	0,20
232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,40	4,80	26,50	171,60	0,15	1,20	0,03	0,60	102,00	142,20	27,60	1,35
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,03	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10
582/2021	Печенье сахарное	25	1,87	2,45	18,60	103,75	0,02	0,00	0,00	1,17	7,25	22,50	5	0,52
9.1.4.7/2012	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>595</b>	<b>19,9</b>	<b>19,29</b>	<b>79,78</b>	<b>574,85</b>	<b>0,38</b>	<b>43,10</b>	<b>0,18</b>	<b>3,06</b>	<b>319,80</b>	<b>446,90</b>	<b>91,72</b>	<b>4,97</b>

1 Неделя День 3 Среда

возрастная категория 7-11 лет

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
375/2021	Плов из отварной птицы	150	9,22	6,15	18,6	167,25	0,03	0	0,01	0,45	15	65,25	21	0,54
75/2021	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	0,02	0,06	105,00	50	3,50	0,10
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,40	0,46	12,03	61,80	0,07	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	<b>0,33</b>
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5	0,87
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>17,00</b>	<b>17,55</b>	<b>64,82</b>	<b>488,15</b>	<b>0,16</b>	<b>8,07</b>	<b>0,03</b>	<b>1,76</b>	<b>160,14</b>	<b>225,35</b>	<b>62,50</b>	<b>5,37</b>

1 Неделя День 4 Четверг

возрастная категория 7-11 лет

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
279/2021	Запеканка из творога	70	11,13	5,40	10,50	135,80	0,06	0,00	0,04	0,42	107,10	148,40	15,40	0,52
471/2021	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
230/2021	Каша манная молочная	130	3,94	4,18	19,80	132,53	0,05	0,87	0,02	0,32	86,75	77,62	12,93	0,30
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>555</b>	<b>19,56</b>	<b>19,40</b>	<b>81,93</b>	<b>583,33</b>	<b>0,18</b>	<b>88,07</b>	<b>0,07</b>	<b>2,07</b>	<b>288,49</b>	<b>300,57</b>	<b>50,83</b>	<b>3,96</b>

1 Неделя День 5 Пятница

возрастная категория 7-11 лет

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
контр.проработка	Греча по купечески(греча.кура,овощи)	150	14,4	12,95	33,06	298,44	0,2	0,01	0,01	0,3	168,95	137	92	3,15
148/2021	Огурец порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	0,70	0,00	0,02	3,60	6,06	2,82	0,10
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
582/2021	Печенье сахарное	12	0,90	1,18	8,90	49,80	0,00	0,00	0,00	0,56	3,48	10,80	2,40	0,25
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5	0,87
9.1.4.7/2012	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>512</b>	<b>18,58</b>	<b>18,46</b>	<b>69,43</b>	<b>512,99</b>	<b>0,33</b>	<b>39,71</b>	<b>0,01</b>	<b>1,68</b>	<b>227,30</b>	<b>238,61</b>	<b>129,72</b>	<b>5,57</b>

# ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2025год

Завтрак 165 руб.

2 Неделя День 1 Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
212/2021	Каша из овсяных хлопьев "Гергулес" вязкая	150	6,10	6,60	23,20	177,10	0,15	0,60	0,03	0,60	105,10	168,3	51,60	1,20
267/2021	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01
пром	Ветчина из индейки	40	3,60	1,20	2,00	33,20	0,16	0,12	0,04	0,16	10,40	80,40	10,40	0,52
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
582/2021	Печенье сахарное	25	1,87	2,45	18,60	103,75	0,02	0,00	0,00	1,17	7,25	22,50	5	0,52
9.1.4.7/2012	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>585</b>	<b>19,71</b>	<b>19,16</b>	<b>70,99</b>	<b>537,60</b>	<b>0,48</b>	<b>38,72</b>	<b>0,07</b>	<b>2,91</b>	<b>193,22</b>	<b>431,55</b>	<b>103,7</b>	<b>5,27</b>

2 Неделя День 2 Вторник

возрастная категория 7-11 лет

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
контр.прора ботка	Греча по купечески(греча.кура,овощи)	150	14,4	12,95	33,06	298,44	0,2	0,01	0,01	0,3	168,95	137	92	3,15
148/2021	Огурец порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	0,70	0,00	0,02	3,60	6,06	2,82	0,10
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
582/2021	Печенье сахарное	12	0,90	1,18	8,90	49,80	0,00	0,00	0,00	0,56	3,48	10,80	2,40	0,25
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5	0,87
9.1.4.7/2012	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>512</b>	<b>18,58</b>	<b>18,46</b>	<b>69,43</b>	<b>512,99</b>	<b>0,33</b>	<b>39,71</b>	<b>0,01</b>	<b>1,68</b>	<b>227,30</b>	<b>238,61</b>	<b>129,72</b>	<b>5,57</b>

2 Неделя День 3 Среда

возрастная категория 7-11 лет

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
376/2021	Пагу из птицы*(филе грудки кури, карофель, овощи)	180	14,20	17,10	14,40	267,10	0,20	7,60	0,06	0,72	32,40	206,10	42,30	2,34
148/2021	Огурец порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	0,70	0,00	0,02	3,60	6,06	2,82	0,10
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5	0,87
582/2021	Печенье сахарное	12	0,90	1,18	8,90	49,80	0,00	0,00	0,00	0,56	3,48	10,80	2,40	0,25
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10
9.1.5.2/2012	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,40	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42	0,60
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>537</b>	<b>19,04</b>	<b>19,18</b>	<b>64,20</b>	<b>506,60</b>	<b>0,67</b>	<b>19,30</b>	<b>0,06</b>	<b>1,90</b>	<b>63,63</b>	<b>318,56</b>	<b>111,02</b>	<b>5,26</b>

2 Неделя День 4 Четверг

возрастная категория 7-11 лет

осенне -зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
285/2021	Пудинг творожный запеченный	75	11,3	4,00	15,50	143,00	0,06	0,15	0,03	0,45	109,50	157	18,50	0,77
471/2021	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
230/2021	Каша манная молочная	130	3,94	4,18	19,80	132,53	0,05	0,87	0,02	0,32	86,75	77,62	12,93	0,30
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
9.1.4.7/2012	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>560</b>	<b>19,76</b>	<b>17,63</b>	<b>75,83</b>	<b>543,53</b>	<b>0,21</b>	<b>40,22</b>	<b>0,04</b>	<b>1,32</b>	<b>224,56</b>	<b>321,07</b>	<b>57,73</b>	<b>2,36</b>