

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ КК  
школы-интерната  
ст-цы Новопокровской  
 С.И. Титова  
«22» 08 2024 г.

**Основное 10 дневное цикличное меню для  
обучающихся  
(возрастной категории от 7 лет до 11 лет)  
в ГКОУ КК школе-интернате  
ст-цы Новопокровской**

Для составления использовался единый сборник технологических  
нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/  
под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Тапешкиной;  
Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецепта |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|
|                    |                                                        |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |           |
| Неделя 1<br>День 1 |                                                        |           |                  |       |          |                         |           |
| Завтрак            | Омлет натуральный с икрой кабачковой (пром. произ -ва) | 200       | 12,78            | 18,12 | 8,26     | 326                     | 268       |
|                    | Сок фруктовый пром.про-ва                              | 200       | 1                | 1,3   | 20,2     | 86                      | 501       |
|                    | Хлеб ржаной                                            | 20        | 1,6              | 0,16  | 9,84     | 41,2                    | 574       |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 20        | 2,28             | 0,24  | 15       | 70,2                    | 573       |
|                    | Фрукты свежие                                          | 121       | 0,5              | 0,5   | 29       | 64,2                    | 82        |
| Итого за завтрак   |                                                        | 580       | 19,25            | 20    | 83       | 587                     |           |
| Обед               | Салат из свежих помидоров и огурцов                    | 80        | 0,8              | 6,1   | 2,8      | 58,4                    | 18        |
|                    | Суп-харчо                                              | 250       | 6,95             | 9,4   | 22,2     | 165,25                  | 109       |
|                    | Рыба тушеная в том с овощами                           | 136       | 13               | 5,14  | 17       | 183                     | 299       |
|                    | Пюре картофельное                                      | 180       | 4,4              | 7,2   | 10,44    | 126                     | 377       |
|                    | Компот из сухофруктов                                  | 200       | 0                | 0,1   | 20,1     | 84                      | 495       |
|                    | Хлеб ржаной                                            | 30        | 1,6              | 0,16  | 8,02     | 41,2                    | 574       |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 60        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573       |
| Итого за обед      |                                                        | 936       | 30               | 30,96 | 115,6    | 821,65                  |           |
| Полдник            | Бутерброд хлеб/мас.сл./ сыр                            | 30/16/17  | 6,92             | 18,94 | 14,71    | 248                     | 65        |
|                    | Кофейный напиток с молоком                             | 200       | 2,8              | 2,5   | 13,6     | 88                      | 465       |
|                    | Фрукты свежие                                          | 121       | 0,5              | 0,5   | 29       | 64,2                    | 82        |
| Итого за полдник   |                                                        | 384       | 9,66             | 20,94 | 57,31    | 400,2                   |           |
| Ужин               | Салат из капусты белокачанной                          | 80        | 1,16             | 4,08  | 6,72     | 75,2                    | 1         |
|                    | Котлета из говядины                                    | 100       | 16               | 15,5  | 5        | 253                     | 341       |
|                    | Макаронные изделия отварные                            | 150       | 4,59             | 4,98  | 29       | 184,5                   | 256       |
|                    | Чай с молоком                                          | 200       | 1,6              | 1,2   | 11,2     | 64                      | 460       |
|                    | Хлеб ржаной                                            | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574       |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573       |
| Итого за ужин      |                                                        | 610       | 26,4             | 26,4  | 105      | 594,7                   |           |
| 2ужин              | Кисломолочный напиток Ряженка                          | 162       | 4,5              | 4     | 6        | 81                      | 470       |
|                    | Булочка с изюмом                                       | 50        | 1,6              | 0,56  | 9,56     | 65,5                    |           |
| Итого за 2ужин     |                                                        | 212       | 6,1              | 4,56  | 15,56    | 146,5                   |           |
| Итого за           |                                                        |           | 83,23            | 87,28 | 385,92   | 2496,91                 |           |

Сезон : осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                   |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 2 |                                   |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Каша молочная рисовая             | 250       | 10,7             | 7,24  | 35,75    | 231,11                  | 236         |
|                    | Какао с молоком                   | 200       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 94                      | 462         |
|                    | Свежие фрукты                     | 121       | 0,5              | 0,5   | 12,8     | 57,7                    | 82          |
|                    | Кондитерские изделия пром. про-ва | 30        | 3                | 9,2   | 18,25    | 180                     | 580         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 573         |
| Итого за завтрак   |                                   | 630       | 19,78            | 21    | 90       | 633                     |             |
| Обед               | Салат из свежих помидоров         | 80        | 0,8              | 4,96  | 2,88     | 59,2                    | 17          |
|                    | Суп картофельный с клецками       | 250       | 2,65             | 3,5   | 27,9     | 160                     | 115         |
|                    | Гуляш из отварной говядины        | 90        | 20               | 19,55 | 3,3      | 258                     | 327         |
|                    | Капуста тушеная                   | 150       | 3                | 5,1   | 11,4     | 103,5                   | 380         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва        | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                       | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 62        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                   | 880       | 26,97            | 27,19 | 115,83   | 912,9                   |             |
| Полдник            | Вареники ленивые                  | 150       | 19,5             | 11,85 | 20,5     | 265,5                   | 289         |
|                    | Чай с лимоном                     | 200       | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40                      | 459         |
| Итого за полдник   |                                   | 350       | 19,05            | 12    | 30       | 305,5                   |             |
| Ужин               | Икра свекольная                   | 80        | 1,5              | 3,6   | 8,5      | 72                      | 53          |
|                    | Биточки рыбные                    | 92        | 11               | 5,4   | 9,33     | 98,66                   | 307         |
|                    | Картофель отварной                | 180       | 5,22             | 5,72  | 10,4     | 185                     | 152         |
|                    | Компот из яблок с лимоном         | 200       | 0,3              | 0,2   | 14,2     | 60                      | 487         |
|                    | Хлеб ржаной                       | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,8     | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
| Итого за ужин      |                                   | 612       | 17,22            | 15,8  | 67       | 591,66                  |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Йогурт      | 162       | 4,5              | 4     | 6        | 81                      | 470         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 38        | 1,42             | 0,16  | 9,84     | 46,8                    | 573         |
| Итого за 2 ужин    |                                   | 200       | 5                | 4,16  | 15,84    | 127,8                   |             |
| Итого за день      |                                   |           | 79,02            | 79    | 338,67   | 2570,86                 |             |

Сезон: осень -зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                             |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 3 |                                             |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Драчена с икрой кабачковой (пром. произ.)   | 185       | 10               | 8     | 20       | 165                     | 278         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 20        | 1,28             | 0,16  | 10,87    | 46,8                    | 573         |
|                    | Бутерброд хлеб/масло сл./сыр                | 30/16/17  | 6,92             | 18,94 | 14,71    | 248                     | 65          |
|                    | Фрукты свежие                               | 121       | 0,4              | 0,4   | 16,74    | 57,2                    | 82          |
|                    | Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 2,8              | 2,5   | 13,6     | 88                      | 465         |
| Итого за завтрак   |                                             | 598       | 20               | 20,5  | 78       | 605                     |             |
| Обед               | Овощные консервы отварные (зеленый горошек) | 80        | 2,4              | 3,04  | 4,24     | 53,6                    | 157         |
|                    | Борщ со свежей капустой                     | 250       | 5,1              | 4,85  | 4,55     | 82,25                   | 95          |
|                    | Печень говяжья по-строгановски              | 100       | 7                | 10,9  | 11,6     | 209                     | 356         |
|                    | Пюре картофельное                           | 180       | 4,86             | 7     | 10,44    | 126                     | 377         |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                 | 200       | 0,3              | 0,1   | 20,1     | 84                      | 495         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 52        | 5,32             | 0,53  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                             | 910       | 27,12            | 27,94 | 112      | 820                     |             |
| Полдник            | Булочка с изюмом                            | 50        | 4                | 6,4   | 25,85    | 119                     |             |
|                    | Молоко кипяченое                            | 200       | 5,8              | 5,3   | 9,1      | 107                     | 469         |
|                    | Яблоко запеченное                           | 185       | 0,6              | 0,4   | 15,3     | 126                     | 446         |
| Итого за полдник   |                                             | 435       | 11,4             | 12,1  | 50,25    | 352                     |             |
| Ужин               | Салат из свежих огурцов с луком             | 80        | 0,64             | 4,88  | 2        | 54,4                    | 18          |
|                    | Котлета из говядины                         | 100       | 16               | 15    | 12       | 253                     | 341         |
|                    | Каша перловая                               | 150       | 4,12             | 4,6   | 7,7      | 120                     | 207         |
|                    | Сок ягодный пром. про-ва                    | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
| Итого за ужин      |                                             | 610       | 20               | 20,3  | 98       | 689                     |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток(Снежок)               | 162       | 4                | 4     | 6        | 81                      | 470         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 38        | 2,28             | 0,2   | 10,76    | 70,2                    | 573         |
| Итого за 2 ужин    |                                             | 200       | 6,28             | 4,2   | 16,76    | 151,2                   |             |
| Итого за день      |                                             |           | 84,8             | 85,04 | 355      | 2617,2                  |             |

Сезон: осень -зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                           |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 4 |                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Запеканка из творога                      | 160       | 15,85            | 12,55 | 30       | 317                     | 279         |
|                    | Чай с молоком                             | 200       | 1,6              | 1,3   | 11,5     | 64                      | 460         |
|                    | Кондитерские изделия пром. производства   | 30        | 2,5              | 5,2   | 24,8     | 148                     | 582         |
|                    | Фрукты свежие(яблоки)                     | 121       | 0,5              | 0,5   | 12,8     | 57,2                    | 582         |
| Итого за завтрак   |                                           | 520       | 20,45            | 19,55 | 80       | 586                     |             |
| Обед               | Салат из капусты белокачанной.            | 80        | 1,16             | 4,8   | 6,56     | 75,2                    | 1           |
|                    | Суп с макаронными изделиями и картофелем. | 250       | 3,86             | 4,15  | 12,2     | 97                      | 129         |
|                    | Птица отварная                            | 114       | 16               | 13    | 17       | 261                     | 366         |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая.               | 150       | 6,5              | 4,5   | 29       | 186,5                   | 202         |
|                    | Компот из яблок с лимоном                 | 200       | 0,3              | 0,2   | 14,2     | 60                      | 487         |
|                    | Хлеб ржаной                               | 40        | 3,2              | 0,52  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 116                     | 573         |
| Итого за обед      |                                           | 884       | 27               | 27,47 | 112,56   | 822                     |             |
| Полдник            | Каша молочная манка                       | 250       | 7,09             | 8,9   | 30,6     | 171,31                  | 230         |
|                    | Какао с молоком                           | 200       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 94                      | 462         |
| Итого за полдник   |                                           | 450       | 10,39            | 11,83 | 44,4     | 265,31                  |             |
| Ужин               | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 80        | 0,64             | 4,8   | 2,08     | 54,4                    | 15          |
|                    | Котлета рыбная                            | 92        | 3,16             | 3,41  | 9,33     | 98,66                   | 307         |
|                    | Картофель тушеный с луком и томатом       | 180       | 4,4              | 2,88  | 10,2     | 106                     | 171         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва                | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                               | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 103,74                  | 573         |
| Итого за ужин      |                                           | 632       | 15,4             | 15,93 | 77,53    | 531                     |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Йогурт              | 162       | 4                | 5     | 8        | 81                      | 470         |
|                    | Хлеб                                      | 38        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,8                    | 573         |
| Итого за 2 ужин    |                                           | 200       | 5,52             | 5,16  | 17,84    | 128                     |             |
| Итого за день      |                                           |           | 78,24            | 79,94 | 332,33   | 2422,44                 |             |

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                              |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 5 |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Каша пшенная молочная жидкая                 | 250       | 6,4              | 6,4   | 31       | 206                     | 235         |
|                    | Кофейный напиток                             | 200       | 2,8              | 2,5   | 13,6     | 88                      | 465         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 20        | 2,28             | 0,24  | 14,70    | 70,2                    | 573         |
|                    | Бутерброд с сыром                            | 30/5/17   | 2,68             | 5,24  | 14,76    | 131                     | 63          |
|                    | Яблоко печеное                               | 185       | 0,6              | 0,4   | 10       | 126                     | 446         |
| Итого за завтрак   |                                              | 707       | 19,36            | 21,78 | 84       | 614                     |             |
| Обед               | Салат из свежих огурцов с луком              | 80        | 0,64             | 4,88  | 2        | 54,4                    | 15          |
|                    | Суп картофель с рыбой                        | 270       | 8,8              | 8     | 10,8     | 125,5                   | 119         |
|                    | Тефтели из говядины с рисом – ежики и соусом | 109       | 10,5             | 8,12  | 14,55    | 196,5                   | 350         |
|                    | Макаронные изделия отварные                  | 150       | 5                | 3,95  | 35,46    | 221,4                   | 256         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва                   | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,04             | 0,52  | 16       | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 70        | 5,36             | 0,58  | 34,06    | 163,6                   | 573         |
| Итого за обед      |                                              | 919       | 26,84            | 26,25 | 133,07   | 1029,8                  |             |
| Полдник            | Яйцо вареное                                 | 60        | 7,65             | 6,9   | 0,45     | 94,5                    | 267         |
|                    | Салат из свежих помидор                      | 80        | 0,8              | 4,96  | 2,88     | 59,2                    | 17          |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 41,8                    | 573         |
|                    | Кисломолочный напиток Ряженка                | 162       | 4,5              | 4,5   | 6,3      | 101                     | 457         |
| Итого за полдник   |                                              | 322       | 14,19            | 16,12 | 22,47    | 296,5                   |             |
| Итого за день      |                                              |           | 65,39            | 65,15 | 256,2    | 1971,8                  |             |
| Итого за 5 дней    |                                              |           | 390,7            | 396,4 | 1686,12  | 12555,41                |             |
| Среднее за 5 дней  |                                              |           | 78,1             | 79,28 | 337,24   | 2511                    |             |

Сезон осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                              |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Омлет с икрой кабачковой(пром. произ.)       | 200       | 12,2             | 18,12 | 8,26     | 326                     | 268         |
|                  | Фрукты свежие                                | 121       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 82          |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 30        | 2,4              | 0,24  | 12,02    | 61,8                    | 574         |
|                  | Бутерброд с сыром                            | 30/5/17   | 2,8              | 5,24  | 24,76    | 131                     | 63          |
|                  | Какао с молоком                              | 200       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 94                      | 462         |
| Итого за завтрак |                                              | 612       | 20               | 20,5  | 75,53    | 580                     |             |
| Обед             | Салат из свежих помидоров                    | 80        | 0,84             | 4,99  | 0,78     | 59,2                    | 17          |
|                  | Суп с макаронными изд. и картофелем          | 250       | 3,86             | 4,15  | 12,2     | 127,7                   | 129         |
|                  | Птица отварная                               | 114       | 16               | 13    | 17       | 261                     | 366         |
|                  | Пюре картофельное                            | 180       | 4,36             | 7,32  | 21       | 126                     | 377         |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 60        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
|                  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200       | -                | ---   | 15       | 60                      | 484         |
| Итого за обед    |                                              | 934       | 27,78            | 27,34 | 111,42   | 823                     |             |
| Полдник          | Вареники ленивые                             | 150       | 10,05            | 11,85 | 20,7     | 265                     | 289         |
|                  | Сок ягодный пром. про-ва                     | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
| Итого за полдник |                                              | 350       | 11,05            | 12    | 40,9     | 351                     |             |
| Ужин             | Икра свекольная                              | 80        | 1,5              | 3,6   | 2        | 72                      | 53          |
|                  | Котлета «Пермская»                           | 100       | 5                | 8     | 5        | 303                     | 341         |
|                  | Каша пшеничная рассыпчатая                   | 150       | 3,22             | 3,61  | 15       | 138,1                   | 206         |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                  | Компот из яблок с лимоном                    | 200       | 0,3              | 0,2   | 14,2     | 60                      | 417         |
| Итого за ужин    |                                              | 610       | 16,22            | 16,05 | 71,88    | 749,1                   |             |
| 2 ужин           | Кисломолочный напиток Йогурт                 | 162       | 4                | 5     | 8        | 81                      | 471         |
|                  | Булочка с изюмом                             | 50        | 1,6              | 0,56  | 18,56    | 69,5                    |             |
| Итого за 2 ужин  |                                              | 200       | 5,6              | 5,56  | 17,56    | 130,5                   |             |
| Итого за день    |                                              |           | 80,6             | 81,45 | 345,73   | 2570,5                  |             |

Сезон : осень -зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                             |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 2 |                                             |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Яйцо вареное                                | 60        | 4,85             | 6,9   | 0,45     | 94,5                    | 267         |
|                    | Оладьи из печени                            | 100       | 17               | 5,8   | 14       | 188                     | 357         |
|                    | Овощи консервир. отварные (зеленый горошек) | 100       | 1,9              | 3,04  | 3,39     | 67                      | 157         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 20,04    | 82,4                    | 573         |
|                    | Фруктовый сок пром. про-ва                  | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
| Итого за завтрак   |                                             | 500       | 19,45            | 19,72 | 83,75    | 575,1                   |             |
| Обед               | Салат из капусты белокачанной               | 80        | 1,3              | 4,8   | 6,56     | 94                      | 1           |
|                    | Борщ со свежей капустой                     | 250       | 5,7              | 4,85  | 4,45     | 82,25                   | 95          |
|                    | Мясо тушеное                                | 100       | 16               | 15    | 5        | 219                     | 321         |
|                    | Каша ячневая рассып                         | 150       | 4,24             | 4,4   | 27,73    | 167,6                   | 208         |
|                    | Компот из сухофруктов                       | 200       | 0,6              | 0,1   | 20,1     | 84                      | 495         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                             | 890       | 27,36            | 28,03 | 117,44   | 844,05                  |             |
| Полдник            | Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 3,8              | 2,5   | 13,6     | 88                      | 465         |
|                    | Бутерброд с маслом                          | 30/18     | 2,6              | 11,   | 10       | 146                     | 69          |
|                    | Яблоки печенные                             | 185       | 0,6              | 0,4   | 30       | 126                     | 446         |
| Итого за полдник   |                                             | 433       | 7                | 11,7  | 53       | 360                     |             |
| Ужин               | Салат из свежих огурцов с луком             | 80        | 0,64             | 4,8   | 2        | 54,4                    | 15          |
|                    | Рыба тушеная в томат. с овощами             | 136       | 13               | 5,14  | 17       | 183                     | 299         |
|                    | Пюре картофельное                           | 180       | 4,4              | 8,2   | 20,44    | 126                     | 377         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                    | Чай с лимоном                               | 200       | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40                      | 459         |
| Итого за ужин      |                                             | 680       | 18,24            | 18,96 | 71,66    | 561                     |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Снежок                | 162       | 4                | 4     | 8        | 81                      | 470         |
|                    | Булочка с изюмом                            | 50        | 1,6              | 0,56  | 18,56    | 69,5                    |             |
| Итого за 2 ужин    |                                             | 212       | 5,6              | 4,56  | 26,56    | 150,5                   |             |
| Итого за день      |                                             |           | 77,65            | 80,13 | 352,41   | 2507,05                 |             |

Сезон: осень -зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                              |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 3 |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Запеканка из творога                         | 160       | 15               | 15,62 | 34       | 343,38                  | 279         |
|                    | Фрукты свежие                                | 121       | 0,4              | 0,4   | 15,6     | 44                      | 82          |
|                    | Кофейный напиток с молоком                   | 200       | 2,8              | 2,5   | 15,6     | 88                      | 465         |
|                    | Бутерброд с маслом                           | 30/18     | 4,6              | 20    | 21       | 292                     | 69          |
| Итого за завтрак   |                                              | 538       | 19,8             | 20,4  | 80,2     | 767,38                  |             |
| Обед               | Икра свекольная                              | 80        | 1,3              | 3,6   | 8,5      | 72                      | 53          |
|                    | Суп гороховый                                | 250       | 7                | 3,2   | 15       | 128,25                  | 127         |
|                    | Бигус                                        | 200       | 12               | 16,3  | 9,2      | 280                     | 329         |
|                    | Фруктовый сок пром. про-ва                   | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,2              | 0,82  | 19,68    | 93,6                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 60        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                              | 840       | 26,82            | 26,68 | 112,38   | 823,65                  |             |
| Полдник            | Омлет натуральный                            | 120       | 11,2             | 13    | 9,6      | 208                     | 268         |
|                    | Какао с молоком                              | 200       | 3                | 2,2   | 23,8     | 94                      | 462         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 20        | 1,32             | 0,16  | 14,84    | 46,8                    | 573         |
| Итого за полдник   |                                              | 340       | 15,32            | 15,36 | 48,24    | 348,8                   |             |
| Ужин               | Салат из свежих помидоров                    | 80        | 0,84             | 4,96  | 2,88     | 59,2                    | 17          |
|                    | Рагу из птицы                                | 243       | 8,76             | 10,25 | 14       | 174,8                   | 376         |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                    | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200       | 0                | 0     | 15       | 60                      | 457         |
| Итого за ужин      |                                              | 603       | 15,8             | 15,85 | 67,6     | 470                     |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Ряженка                | 180       | 4                | 5     | 8        | 81                      | 470         |
|                    | Кондитерские изделия пром. произ.            | 20        | 1                | 1,5   | 15       | 92                      |             |
| Итого за 2 ужин    |                                              | 200       | 5                | 5,5   | 23       | 173                     |             |
| Итого за день      |                                              |           | 82,44            | 83,63 | 334,42   | 2582,83                 |             |

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                    |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 4 |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Суп молочный с макарон. изд.       | 250       | 7                | 8     | 24,62    | 171,3                   | 139         |
|                    | Бутерброд с сыром                  | 30/5/17   | 2,68             | 6,84  | 14,76    | 159,7                   | 63          |
|                    | Чай с лимоном                      | 200       | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 459         |
| Итого за завтрак   |                                    | 502       | 18,25            | 18,75 | 75,66    | 425                     |             |
| Обед               | Салат из свежих огурцов с луком    | 80        | 0,64             | 4,8   | 2,08     | 54,4                    | 15          |
|                    | Борщ со свежей капустой            | 250       | 5,1              | 4,85  | 5,45     | 98,25                   | 95          |
|                    | Плов из отварной птицы             | 200       | 12               | 16,45 | 35,3     | 339,4                   | 375         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва         | 200       | 1                | 0,2   | 20,28    | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                        | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                    | 840       | 27,25            | 27,18 | 113,59   | 824,25                  |             |
| Полдник            | Оладьи со сгущенкой                | 100/10    | 5,6              | 6,6   | 41,15    | 268,1                   | 526         |
|                    | Молоко кипячёное                   | 200       | 5,8              | 5,3   | 9,1      | 107                     | 469         |
|                    | Фрукты свежие                      | 121       | 0,5              | 0,5   | 10,6     | 56                      | 82          |
| Итого за полдник   |                                    | 451       | 11,4             | 11,9  | 60,75    | 431,1                   |             |
| Ужин               | Салат из свеклы с зелёным горошком | 80        | 2,2              | 4,96  | 6,08     | 73,6                    | 30          |
|                    | Жаркое из сердца                   | 235       | 6,7              | 10,6  | 14,5     | 184                     | 362         |
|                    | Хлеб ржаной                        | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,04                   | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,28    | 93,6                    | 573         |
|                    | Компот из сухофруктов              | 200       | 0,3              | 0,1   | 20,5     | 84                      | 459         |
| Итого за ужин      |                                    | 595       | 15,44            | 16,3  | 65,4     | 513,2                   |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Снежок       | 180       | 4                | 4     | 6        | 81                      | 470         |
|                    | Кондитерские изделия пром. произ.  | 20        | 1                | 1,5   | 15       | 80                      |             |
| Итого за 2 ужин    |                                    | 200       | 5                | 5,5   | 21       | 161                     |             |
| Итого за день      |                                    |           | 77,34            | 79,63 | 352,8    | 2354,55                 |             |

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда              | Эк. Белки | Пищевые вещества |          |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------|-----------|------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                 |           | Жиры             | Углеводы | Витамины |                         |             |
| Неделя 2<br>День 5 |                                 |           |                  |          |          |                         |             |
| Завтрак            | Каша молочная манка             | 28        | 1,24             | 4,8      | 43,4     | 243                     | 230         |
|                    | Чай с сахаром                   | 20        | 0,0              | 0,0      | 9,3      | 38                      | 457         |
|                    | Свежие фрукты                   | 10        | 0,0              | 0,0      | 12,74    | 57,2                    | 82          |
|                    | Бутерброд хлеб/мас.слив./сыр    | 280,07    | 7,92             | 13,11    | 15,05    | 248,85                  |             |
| Итого за завтрак   |                                 | 645       | 29,36            | 20,50    | 80,49    | 587,05                  |             |
| Обед               | Салат из капусты белокачанной   | 80        | 1,16             | 5,5      | 6,56     | 75                      | 1           |
|                    | Борщ со свежей капустой         | 250       | 5,17             | 4,85     | 4,45     | 98,25                   | 95          |
|                    | Котлета рыбная                  | 92        | 7                | 8,41     | 9,33     | 116                     | 307         |
|                    | Каша рисовая рассыпчатая        | 150       | 4,93             | 7,71     | 31,82    | 227,05                  | 205         |
|                    | Соус 420                        | 30        | 0,4              | 0,1      | 0,4      | 1,2                     | 420         |
|                    | Хлеб ржаной                     | 40        | 3,2              | 0,32     | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 70        | 5,32             | 0,56     | 34,28    | 163,8                   | 573         |
|                    | Компот из яблок с лимоном       | 200       | 0,3              | 0,2      | 14,2     | 60                      | 487         |
| Итого за обед      |                                 | 912       | 27,48            | 27,65    | 117,08   | 845,7                   |             |
| Полдник            | Яйцо вареное                    | 60        | 7,65             | 6,9      | 0,45     | 94,5                    | 267         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва      | 200       | 1                | 0,2      | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Салат из свежих огурцов с луком | 80        | 0,64             | 4,8      | 10,08    | 54,4                    | 15          |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 30        | 2,28             | 0,24     | 17,76    | 70,02                   | 573         |
| Итого за полдник   |                                 | 370       | 11,57            | 12,04    | 48,49    | 398,92                  |             |
| Итого за день      |                                 |           | 71,76            | 73,2     | 292,59   | 1866,48                 |             |
| Всего за 5 дней    |                                 |           | 389,8            | 398,04   | 1677,95  | 11881,41                |             |
| Среднее за 5 дней  |                                 |           | 77,96            | 79,6     | 335,59   | 2376,28                 |             |
| Среднее            |                                 |           | 78,05            | 79,44    | 336,42   | 2443,64                 |             |

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                        |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 1 |                                                        |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Омлет натуральный с икрой кабачковой (пром. произ -ва) | 200       | 12,78            | 18,12 | 8,26     | 326                     | 268         |
|                    | Сок фруктовый пром.про-ва                              | 200       | 1                | 1,3   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                                            | 20        | 1,6              | 0,16  | 9,84     | 41,2                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 20        | 2,28             | 0,24  | 15       | 70,2                    | 573         |
|                    | Фрукты свежие                                          | 121       | 0,5              | 0,5   | 29       | 64,2                    | 82          |
| Итого за завтрак   |                                                        | 580       | 19,25            | 20    | 83       | 587                     |             |
| Обед               | Салат из свежих помидоров и огурцов                    | 80        | 0,8              | 6,1   | 2,8      | 58,4                    | 18          |
|                    | Суп-харчо                                              | 250       | 6,95             | 9,4   | 22,2     | 165,25                  | 109         |
|                    | Рыба тушеная в том с овощами                           | 136       | 13               | 5,14  | 17       | 183                     | 299         |
|                    | Пюре картофельное                                      | 180       | 4,4              | 7,2   | 10,44    | 126                     | 377         |
|                    | Компот из сухофруктов                                  | 200       | 0                | 0,1   | 20,1     | 84                      | 495         |
|                    | Хлеб ржаной                                            | 30        | 1,6              | 0,16  | 8,02     | 41,2                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 60        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                                        | 936       | 30               | 30,96 | 115,6    | 821,65                  |             |
| Полдник            | Бутерброд хлеб/мас.сл./ сыр                            | 30/16/17  | 6,92             | 18,94 | 14,71    | 248                     | 65          |
|                    | Кофейный напиток с молоком                             | 200       | 2,8              | 2,5   | 13,6     | 88                      | 465         |
|                    | Фрукты свежие                                          | 121       | 0,5              | 0,5   | 29       | 64,2                    | 82          |
| Итого за полдник   |                                                        | 384       | 9,66             | 20,94 | 57,31    | 400,2                   | ,           |
| Ужин               | Салат из квашеной капусты с луком                      | 80        | 1,16             | 4,08  | 6,72     | 75,2                    | 9           |
|                    | Котлета из говядины                                    | 100       | 16               | 15,5  | 5        | 253                     | 341         |
|                    | Макаронные изделия отварные                            | 150       | 4,59             | 4,98  | 29       | 184,5                   | 256         |
|                    | Чай с молоком                                          | 200       | 1,6              | 1,2   | 11,2     | 64                      | 460         |
|                    | Хлеб ржаной                                            | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
| Итого за ужин      |                                                        | 610       | 26,4             | 26,4  | 105      | 594,7                   |             |
| Зужин              | Кисломолочный напиток Ряженка                          | 162       | 4,5              | 4     | 6        | 81                      | 470         |
|                    | Булочка с изюмом                                       | 50        | 1,6              | 0,56  | 9,56     | 65,5                    |             |
| Итого за Зужин     |                                                        | 212       | 6,1              | 4,56  | 15,56    | 146,5                   |             |
| Итого за           |                                                        |           | 83,23            | 87,28 | 385,92   | 2496,91                 |             |

Сезон : весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                   |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 2 |                                   |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Каша молочная рисовая             | 250       | 10,7             | 7,24  | 35,75    | 231,11                  | 236         |
|                    | Какао с молоком                   | 200       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 94                      | 462         |
|                    | Свежие фрукты                     | 121       | 0,5              | 0,5   | 12,8     | 57,7                    | 82          |
|                    | Кондитерские изделия пром. про-ва | 30        | 3                | 9,2   | 18,25    | 180                     | 580         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,2                    | 573         |
| Итого за завтрак   |                                   | 630       | 19,78            | 21    | 90       | 633                     |             |
| Обед               | Салат из свежих помидоров         | 80        | 0,8              | 4,96  | 2,88     | 59,2                    | 17          |
|                    | Суп картофельный с клецками       | 250       | 2,65             | 3,5   | 27,9     | 160                     | 115         |
|                    | Гуляш из отварной говядины        | 90        | 20               | 19,55 | 3,3      | 258                     | 327         |
|                    | Капуста тушеная                   | 150       | 3                | 5,1   | 11,4     | 103,5                   | 380         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва        | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                       | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 62        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                   | 880       | 26,97            | 27,19 | 115,83   | 912,9                   |             |
| Полдник            | Вареники ленивые                  | 150       | 19,5             | 11,85 | 20,5     | 265,5                   | 289         |
|                    | Чай с лимоном                     | 200       | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40                      | 459         |
| Итого за полдник   |                                   | 350       | 19,05            | 12    | 30       | 305,5                   |             |
| Ужин               | Икра свекольная                   | 80        | 1,5              | 3,6   | 8,5      | 72                      | 53          |
|                    | Биточки рыбные                    | 92        | 11               | 5,4   | 9,33     | 98,66                   | 307         |
|                    | Картофель отварной                | 180       | 5,22             | 5,72  | 10,4     | 185                     | 152         |
|                    | Компот из яблок с лимоном         | 200       | 0,3              | 0,2   | 14,2     | 60                      | 487         |
|                    | Хлеб ржаной                       | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,8     | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
| Итого за ужин      |                                   | 612       | 17,22            | 15,8  | 67       | 591,66                  |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Йогурт      | 162       | 4,5              | 4     | 6        | 81                      | 470         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 38        | 1,42             | 0,16  | 9,84     | 46,8                    | 573         |
| Итого за 2 ужин    |                                   | 200       | 5                | 4,16  | 15,84    | 127,8                   |             |
| Итого за день      |                                   |           | 79,02            | 79    | 338,67   | 2570,86                 |             |

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                             |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 3 |                                             |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Драчена с икрой кабачковой (пром. произ.)   | 185       | 10               | 8     | 20       | 165                     | 278         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 20        | 1,28             | 0,16  | 10,87    | 46,8                    | 573         |
|                    | Бутерброд хлеб/масло сл./сыр                | 30/16/17  | 6,92             | 18,94 | 14,71    | 248                     | 65          |
|                    | Фрукты свежие                               | 121       | 0,4              | 0,4   | 16,74    | 57,2                    | 82          |
|                    | Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 2,8              | 2,5   | 13,6     | 88                      | 465         |
| Итого за завтрак   |                                             | 598       | 20               | 20,5  | 78       | 605                     |             |
| Обед               | Овощные консервы отварные (зеленый горошек) | 80        | 2,4              | 3,04  | 4,24     | 53,6                    | 157         |
|                    | Борщ со свежей капустой                     | 250       | 5,1              | 4,85  | 4,55     | 82,25                   | 95          |
|                    | Печень говяжья по-строгановски              | 100       | 7                | 10,9  | 11,6     | 209                     | 356         |
|                    | Пюре картофельное                           | 180       | 4,86             | 7     | 10,44    | 126                     | 377         |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                 | 200       | 0,3              | 0,1   | 20,1     | 84                      | 495         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 52        | 5,32             | 0,53  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                             | 910       | 27,12            | 27,94 | 112      | 820                     |             |
| Полдник            | Булочка с изюмом                            | 50        | 4                | 6,4   | 25,85    | 119                     |             |
|                    | Молоко кипяченое                            | 200       | 5,8              | 5,3   | 9,1      | 107                     | 469         |
|                    | Яблоко запеченное                           | 185       | 0,6              | 0,4   | 15,3     | 126                     | 446         |
| Итого за полдник   |                                             | 435       | 11,4             | 12,1  | 50,25    | 352                     |             |
| Ужин               | Салат из свежих огурцов с луком             | 80        | 0,64             | 4,88  | 2        | 54,4                    | 18          |
|                    | Котлета из говядины                         | 100       | 16               | 15    | 12       | 253                     | 341         |
|                    | Каша перловая                               | 150       | 4,12             | 4,6   | 7,7      | 120                     | 207         |
|                    | Сок ягодный пром. про-ва                    | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
| Итого за ужин      |                                             | 610       | 20               | 20,3  | 98       | 689                     |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток(Снежок)               | 162       | 4                | 4     | 6        | 81                      | 470         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 38        | 2,28             | 0,2   | 10,76    | 70,2                    | 573         |
| Итого за 2 ужин    |                                             | 200       | 6,28             | 4,2   | 16,76    | 151,2                   |             |
| Итого за день      |                                             |           | 84,8             | 85,04 | 355      | 2617,2                  |             |

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                           |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 4 |                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Запеканка из творога                      | 160       | 15,85            | 12,55 | 30       | 317                     | 279         |
|                    | Чай с молоком                             | 200       | 1,6              | 1,3   | 11,5     | 64                      | 460         |
|                    | Кондитерские изделия пром. производства   | 30        | 2,5              | 5,2   | 24,8     | 148                     | 582         |
|                    | Фрукты свежие(яблоки)                     | 121       | 0,5              | 0,5   | 12,8     | 57,2                    | 582         |
| Итого за завтрак   |                                           | 520       | 20,45            | 19,55 | 80       | 586                     |             |
| Обед               | Салат из квашеной капусты с луком.        | 80        | 1,16             | 4,8   | 6,56     | 75,2                    | 1           |
|                    | Суп с макаронными изделиями и картофелем. | 250       | 3,86             | 4,15  | 12,2     | 97                      | 129         |
|                    | Птица отварная                            | 114       | 16               | 13    | 17       | 261                     | 366         |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая.               | 150       | 6,5              | 4,5   | 29       | 186,5                   | 202         |
|                    | Компот из яблок с лимоном                 | 200       | 0,3              | 0,2   | 14,2     | 60                      | 487         |
|                    | Хлеб ржаной                               | 40        | 3,2              | 0,52  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 116                     | 573         |
| Итого за обед      |                                           | 884       | 27               | 27,47 | 112,56   | 822                     |             |
| Полдник            | Каша молочная манка                       | 250       | 7,09             | 8,9   | 30,6     | 171,31                  | 230         |
|                    | Какао с молоком                           | 200       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 94                      | 462         |
| Итого за полдник   |                                           | 450       | 10,39            | 11,83 | 44,4     | 265,31                  |             |
| Ужин               | Салат из свежих помидоров и огурцов .     | 80        | 0,64             | 4,8   | 2,08     | 54,4                    | 15          |
|                    | Котлета рыбная                            | 92        | 3,16             | 3,41  | 9,33     | 98,66                   | 307         |
|                    | Картофель тушеный с луком и томатом       | 180       | 4,4              | 2,88  | 10,2     | 106                     | 171         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва                | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                               | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 103,74                  | 573         |
| Итого за ужин      |                                           | 632       | 15,4             | 15,93 | 77,53    | 531                     |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Йогурт              | 162       | 4                | 5     | 8        | 81                      | 470         |
|                    | Хлеб                                      | 38        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,8                    | 573         |
| Итого за 2 ужин    |                                           | 200       | 5,52             | 5,16  | 17,84    | 128                     |             |
| Итого за день      |                                           |           | 78,24            | 79,94 | 332,33   | 2422,44                 |             |

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                              |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 5 |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Каша пшеничная молочная жидкая               | 250       | 6,4              | 6,4   | 31       | 206                     | 235         |
|                    | Кофейный напиток                             | 200       | 2,8              | 2,5   | 13,6     | 88                      | 465         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 20        | 2,28             | 0,24  | 14,70    | 70,2                    | 573         |
|                    | Бутерброд с сыром                            | 30/5/17   | 2,68             | 5,24  | 14,76    | 131                     | 63          |
|                    | Яблоко печеное                               | 185       | 0,6              | 0,4   | 10       | 126                     | 446         |
| Итого за завтрак   |                                              | 707       | 19,36            | 21,78 | 84       | 614                     |             |
| Обед               | Салат из свежих огурцов с луком              | 80        | 0,64             | 4,88  | 2        | 54,4                    | 15          |
|                    | Суп картофель с рыбой                        | 270       | 8,8              | 8     | 10,8     | 125,5                   | 119         |
|                    | Тефтели из говядины с рисом – ежики и соусом | 109       | 10,5             | 8,12  | 14,55    | 196,5                   | 350         |
|                    | Макаронные изделия отварные                  | 150       | 5                | 3,95  | 35,46    | 221,4                   | 256         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва                   | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,04             | 0,52  | 16       | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 70        | 5,36             | 0,58  | 34,06    | 163,6                   | 573         |
| Итого за обед      |                                              | 919       | 26,84            | 26,25 | 133,07   | 1029,8                  |             |
| Полдник            | Яйцо вареное                                 | 60        | 7,65             | 6,9   | 0,45     | 94,5                    | 267         |
|                    | Салат из свежих помидор                      | 80        | 0,8              | 4,96  | 2,88     | 59,2                    | 17          |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 41,8                    | 573         |
|                    | Кисломолочный напиток Ряженка                | 162       | 4,5              | 4,5   | 6,3      | 101                     | 457         |
| Итого за полдник   |                                              | 322       | 14,19            | 16,12 | 22,47    | 296,5                   | .           |
| Итого за день      |                                              |           | 65,39            | 65,15 | 256,2    | 1971,8                  |             |
| Итого за 5 дней    |                                              |           | 390,7            | 396,4 | 1686,12  | 12555,41                |             |
| Среднее за 5 дней  |                                              |           | 78,1             | 79,28 | 337,24   | 2511                    |             |

Сезон : весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                              |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 1 |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Омлет с икрой кабачковой(пром. произ.)       | 200       | 12,2             | 18,12 | 8,26     | 326                     | 268         |
|                    | Фрукты свежие                                | 121       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44                      | 82          |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 30        | 2,4              | 0,24  | 12,02    | 61,8                    | 574         |
|                    | Бутерброд с сыром                            | 30/5/17   | 2,8              | 5,24  | 24,76    | 131                     | 63          |
|                    | Какао с молоком                              | 200       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 94                      | 462         |
| Итого за завтрак   |                                              | 612       | 20               | 20,5  | 75,53    | 580                     |             |
| Обед               | Салат из свежих помидоров                    | 80        | 0,84             | 4,99  | 0,78     | 59,2                    | 17          |
|                    | Суп с макаронными изд. и картофелем          | 250       | 3,86             | 4,15  | 12,2     | 127,7                   | 129         |
|                    | Птица отварная                               | 114       | 16               | 13    | 17       | 261                     | 366         |
|                    | Пюре картофельное                            | 180       | 4,36             | 7,32  | 21       | 126                     | 377         |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 60        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
|                    | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200       | -                | ---   | 15       | 60                      | 484         |
| Итого за обед      |                                              | 934       | 27,78            | 27,34 | 111,42   | 823                     |             |
| Полдник            | Вареники ленивые                             | 150       | 10,05            | 11,85 | 20,7     | 265                     | 289         |
|                    | Сок ягодный пром. про-ва                     | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
| Итого за полдник   |                                              | 350       | 11,05            | 12    | 40,9     | 351                     |             |
| Ужин               | Икра свекольная                              | 80        | 1,5              | 3,6   | 2        | 72                      | 53          |
|                    | Котлета «Пермская»                           | 100       | 5                | 8     | 5        | 303                     | 341         |
|                    | Каша пшеничная рассыпчатая                   | 150       | 3,22             | 3,61  | 15       | 138,1                   | 206         |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                    | Компот из яблок с лимоном                    | 200       | 0,3              | 0,2   | 14,2     | 60                      | 487         |
| Итого за ужин      |                                              | 610       | 16,22            | 16,05 | 71,88    | 749,1                   |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Йогурт                 | 162       | 4                | 5     | 8        | 81                      | 470         |
|                    | Булочка с изюмом                             | 50        | 1,6              | 0,56  | 18,56    | 69,5                    |             |
| Итого за 2ужин     |                                              | 200       | 5,6              | 5,56  | 17,56    | 130,5                   |             |
| Итого за день      |                                              |           | 80,6             | 81,45 | 345,73   | 2570,5                  |             |

Сезон : весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                             |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 2 |                                             |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Яйцо вареное                                | 60        | 4,85             | 6,9   | 0,45     | 94,5                    | 267         |
|                    | Оладьи из печени                            | 100       | 17               | 5,8   | 14       | 188                     | 357         |
|                    | Овощи консервир. отварные (зеленый горошек) | 100       | 1,9              | 3,04  | 3,39     | 67                      | 157         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 20,04    | 82,4                    | 573         |
|                    | Фруктовый сок пром. про-ва                  | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
| Итого за завтрак   |                                             | 500       | 19,45            | 19,72 | 83,75    | 575,1                   |             |
| Обед               | Салат из квашеной капусты с луком           | 80        | 1,3              | 4,8   | 6,56     | 94                      | 1           |
|                    | Борщ со свежей капустой                     | 250       | 5,7              | 4,85  | 4,45     | 82,25                   | 95          |
|                    | Мясо тушеное                                | 100       | 16               | 15    | 5        | 219                     | 321         |
|                    | Каша ячневая рассып                         | 150       | 4,24             | 4,4   | 27,73    | 167,6                   | 208         |
|                    | Компот из сухофруктов                       | 200       | 0,6              | 0,1   | 20,1     | 84                      | 495         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                             | 890       | 27,36            | 28,03 | 117,44   | 844,05                  |             |
| Полдник            | Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 3,8              | 2,5   | 13,6     | 88                      | 465         |
|                    | Бутерброд с маслом                          | 30/18     | 2,6              | 11,   | 10       | 146                     | 69          |
|                    | Яблоки печенные                             | 185       | 0,6              | 0,4   | 30       | 126                     | 446         |
| Итого за полдник   |                                             | 433       | 7                | 11,7  | 53       | 360                     |             |
| Ужин               | Салат из свежих огурцов с луком             | 80        | 0,64             | 4,8   | 2        | 54,4                    | 15          |
|                    | Рыба тушеная в томат. с овощами             | 136       | 13               | 5,14  | 17       | 183                     | 299         |
|                    | Пюре картофельное                           | 180       | 4,4              | 8,2   | 20,44    | 126                     | 377         |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                    | Чай с лимоном                               | 200       | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40                      | 459         |
| Итого за ужин      |                                             | 680       | 18,24            | 18,96 | 71,66    | 561                     |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Снежок                | 162       | 4                | 4     | 8        | 81                      | 470         |
|                    | Булочка с изюмом                            | 50        | 1,6              | 0,56  | 18,56    | 69,5                    |             |
| Итого за 2 ужин    |                                             | 212       | 5,6              | 4,56  | 26,56    | 150,5                   |             |
| Итого за день      |                                             |           | 77,65            | 80,13 | 352,41   | 2507,05                 |             |

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                              |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 3 |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Запеканка из творога                         | 160       | 15               | 15,62 | 34       | 343,38                  | 279         |
|                    | Фрукты свежие                                | 121       | 0,4              | 0,4   | 15,6     | 44                      | 82          |
|                    | Кофейный напиток с молоком                   | 200       | 2,8              | 2,5   | 15,6     | 88                      | 465         |
|                    | Бутерброд с маслом                           | 30/18     | 4,6              | 20    | 21       | 292                     | 69          |
| Итого за завтрак   |                                              | 538       | 19,8             | 20,4  | 80,2     | 767,38                  |             |
| Обед               | Икра свекольная                              | 80        | 1,3              | 3,6   | 8,5      | 72                      | 53          |
|                    | Суп гороховый                                | 250       | 7                | 3,2   | 15       | 128,25                  | 127         |
|                    | Бигус                                        | 200       | 12               | 16,3  | 9,2      | 280                     | 329         |
|                    | Фруктовый сок пром. про-ва                   | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,2              | 0,82  | 19,68    | 93,6                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 60        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                              | 840       | 26,82            | 26,68 | 112,38   | 823,65                  |             |
| Полдник            | Омлет натуральный                            | 120       | 11,2             | 13    | 9,6      | 208                     | 268         |
|                    | Какао с молоком                              | 200       | 3                | 2,2   | 23,8     | 94                      | 462         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 20        | 1,32             | 0,16  | 14,84    | 46,8                    | 573         |
| Итого за полдник   |                                              | 340       | 15,32            | 15,36 | 48,24    | 348,8                   |             |
| Ужин               | Салат из свежих помидоров                    | 80        | 0,84             | 4,96  | 2,88     | 59,2                    | 17          |
|                    | Рагу из птицы                                | 243       | 8,76             | 10,25 | 14       | 174,8                   | 376         |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,6                    | 573         |
|                    | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200       | 0                | 0     | 15       | 60                      | 457         |
| Итого за ужин      |                                              | 603       | 15,8             | 15,85 | 67,6     | 470                     |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Ряженка                | 180       | 4                | 5     | 8        | 81                      | 470         |
|                    | Кондитерские изделия пром. произ.            | 20        | 1                | 1,5   | 15       | 92                      |             |
| Итого за 2 ужин    |                                              | 200       | 5                | 5,5   | 23       | 173                     |             |
| Итого за день      |                                              |           | 82,44            | 83,63 | 334,42   | 2582,83                 |             |

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                    |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 4 |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Суп молочный с макарон. изд.       | 250       | 7                | 8     | 24,62    | 171,3                   | 139         |
|                    | Бутерброд с сыром                  | 30/5/17   | 2,68             | 6,84  | 14,76    | 159,7                   | 63          |
|                    | Чай с лимоном                      | 200       | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 459         |
| Итого за завтрак   |                                    | 502       | 18,25            | 18,75 | 75,66    | 425                     |             |
| Обед               | Салат из свежих огурцов с луком    | 80        | 0,64             | 4,8   | 2,08     | 54,4                    | 15          |
|                    | Борщ со свежей капустой            | 250       | 5,1              | 4,85  | 5,45     | 98,25                   | 95          |
|                    | Плов из отварной птицы             | 200       | 12               | 16,45 | 35,3     | 339,4                   | 375         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва         | 200       | 1                | 0,2   | 20,28    | 86                      | 501         |
|                    | Хлеб ржаной                        | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 163,8                   | 573         |
| Итого за обед      |                                    | 840       | 27,25            | 27,18 | 113,59   | 824,25                  |             |
| Полдник            | Оладьи со сгущенкой                | 100/10    | 5,6              | 6,6   | 41,15    | 268,1                   | 526         |
|                    | Молоко кипячёное                   | 200       | 5,8              | 5,3   | 9,1      | 107                     | 469         |
|                    | Фрукты свежие                      | 121       | 0,5              | 0,5   | 10,6     | 56                      | 82          |
| Итого за полдник   |                                    | 451       | 11,4             | 11,9  | 60,75    | 431,1                   |             |
| Ужин               | Салат из свеклы с зелёным горошком | 80        | 2,2              | 4,96  | 6,08     | 73,6                    | 30          |
|                    | Жаркое из сердца                   | 235       | 6,7              | 10,6  | 14,5     | 184                     | 362         |
|                    | Хлеб ржаной                        | 40        | 3,2              | 0,32  | 16,04    | 82,04                   | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,28    | 93,6                    | 573         |
|                    | Компот из сухофруктов              | 200       | 0,3              | 0,1   | 20,5     | 84                      | 459         |
| Итого за ужин      |                                    | 595       | 15,44            | 16,3  | 65,4     | 513,2                   |             |
| 2 ужин             | Кисломолочный напиток Снежок       | 180       | 4                | 4     | 6        | 81                      | 470         |
|                    | Кондитерские изделия пром. произ.  | 20        | 1                | 1,5   | 15       | 80                      |             |
| Итого за 2 ужин    |                                    | 200       | 5                | 5,5   | 21       | 161                     |             |
| Итого за день      |                                    |           | 77,34            | 79,63 | 352,8    | 2354,55                 |             |

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                   |           | белки            | жиры   | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 5 |                                   |           |                  |        |          |                         |             |
| Завтрак            | Каша молочная манка               | 250       | 11,24            | 6,8/   | 43,4     | 243                     | 230         |
|                    | Чай с сахаром                     | 200       | 0,2              | 0,1    | 9,3      | 38                      | 457         |
|                    | Свежие фрукты                     | 121       | 0,5              | 0,5    | 12,74    | 57,2                    | 82          |
|                    | Бутерброд хлеб/мас.слив./сыр      | 30/16/17  | 7,92             | 13,11  | 15,05    | 248,85                  |             |
| Итого за завтрак   |                                   | 643       | 19,86            | 20,50  | 80,49    | 587,05                  |             |
| Обед               | Салат из квашеной капусты с луком | 80        | 1,16             | 5,5    | 6,56     | 75                      | 1           |
|                    | Борщ со свежей капустой           | 250       | 5,17             | 4,85   | 4,45     | 98,25                   | 95          |
|                    | Котлета рыбная                    | 92        | 7                | 8,41   | 9,33     | 116                     | 307         |
|                    | Каша рисовая рассыпчатая          | 150       | 4,93             | 7,71   | 31,82    | 227,05                  | 205         |
|                    | Соус 420                          | 30        | 0,4              | 0,1    | 0,4      | 1,2                     | 420         |
|                    | Хлеб ржаной                       | 40        | 3,2              | 0,32   | 16,04    | 82,4                    | 574         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 70        | 5,32             | 0,56   | 34,28    | 163,8                   | 573         |
|                    | Компот из яблок с лимоном         | 200       | 0,3              | 0,2    | 14,2     | 60                      | 487         |
| Итого за обед      |                                   | 912       | 27,48            | 27,65  | 117,08   | 845,7                   |             |
| Полдник            | Яйцо вареное                      | 60        | 7,65             | 6,9    | 0,45     | 94,5                    | 267         |
|                    | Сок фруктовый пром. про-ва        | 200       | 1                | 0,2    | 20,2     | 86                      | 501         |
|                    | Салат из свежих огурцов с луком   | 80        | 0,64             | 4,8    | 10,08    | 54,4                    | 15          |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 30        | 2,28             | 0,24   | 17,76    | 70,02                   | 573         |
| Итого за полдник   |                                   | 370       | 11,57            | 12,04  | 48,49    | 398,92                  |             |
| Итого за день      |                                   |           | 71,76            | 73,2   | 292,59   | 1866,48                 |             |
| Всего за 5 дней    |                                   |           | 389,8            | 398,04 | 1677,95  | 11881,41                |             |
| Среднее за 5 дней  |                                   |           | 77,96            | 79,6   | 335,59   | 2376,28                 |             |
| Среднее            |                                   |           | 78,05            | 79,44  | 336,42   | 2443,64                 |             |