

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**  
**15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**  
**ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)**

| Присм пищи дети 7-11л.  | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                                         |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
|                         |                                                         | 15/10      | 3,81             | 12,1  | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>         | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 200        | 2,21             | 8,2   | 21       | 172                     | 182         |
| <b>ДЕНЬ 1</b>           | Каша жидкая молочная (рисовая )                         | 200        | 4,9              | 5     | 32,5     | 190                     | 303         |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Какао с молоком                                         | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 100        | 0,3              | 0     | 8,6      | 40                      | 338         |
|                         | Фрукты свежие                                           | 605        | 16,82            | 26,1  | 100,01   | 701,2                   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
|                         |                                                         | 100        | 0,6              | 7,1   | 3        | 79                      | 54-5з       |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из свежих огурцов                                 | 250        | 3,6              | 5,9   | 16       | 132                     | 117         |
|                         | Борщ зеленый с мясом и сметаной                         | 150        | 5,1              | 9,15  | 34,2     | 244,5                   | 203         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом                    | 90         | 19,2             | 19,6  | 1,5      | 260                     | 262/330     |
|                         | Сердце в соусе                                          | 200        | 0,2              | 0     | 35,8     | 142                     | 54-34хн     |
|                         | Компот из яблок с лимоном                               | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 20         | 1,3              | 0,2   | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 850        | 33               | 42,35 | 116,8    | 985,5                   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                         |            | 49,82            | 68,45 | 216,81   | 1686,7                  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |

| Прием пищи дети 7-11л. | Наименование блюда                                | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                                   |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
|                        |                                                   | 150/30     | 19,35            | 13,05 | 44,25    | 372                     | 222         |
| НЕДЕЛЯ 1               | Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым | 200        | 1,6              | 1,6   | 17,3     | 87                      | 460         |
| ДЕНЬ 2                 | Чай с молоком                                     | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
| ЗАВТРАК                | Хлеб пшеничный                                    | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
|                        | Хлеб ржаной                                       | 100        | 0,7              | 0     | 17,5     | 76                      | 338         |
|                        | Фрукты свежие                                     | 560        | 27,25            | 15,45 | 112,05   | 697,2                   |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК       |                                                   |            |                  |       |          |                         |             |
|                        |                                                   | 100        | 1,4              | 4,1   | 3,3      | 57                      | 54-5з       |
| ОБЕД                   | Салат из свежих помидоров и огурцов               | 250        | 2,8              | 5,8   | 13,9     | 120                     | 113         |
|                        | Суп-лапша домашняя                                | 180        | 3,78             | 9,9   | 26,1     | 226,8                   | 54-11г      |
|                        | Картофельное пюре                                 | 100        | 18               | 13    | 1,8      | 200                     | 259         |
|                        | Шницель рыбный натуральный рубленый               | 200        | 0,6              | 0     | 20,2     | 144                     | 386         |
|                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные                 | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                        | Хлеб пшеничный                                    | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
|                        | Хлеб ржаной                                       | 910        | 32,18            | 33,6  | 98,3     | 910                     |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД          |                                                   |            | 59,43            | 49,05 | 210,35   | 1607,2                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ          |                                                   |            |                  |       |          |                         |             |

| Прием пищи       | дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |             |                                                         |            | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| НЕДЕЛЯ 1         |             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1 | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| ДЕНЬ 3           |             | Каша молочная (пшеничная)                               | 200        | 6                | 8,2  | 33,2     | 238                     | 303         |
| ЗАВТРАК          |             | Кофейный напиток с молоком                              | 200        | 4,9              | 5    | 32,5     | 190                     | 300         |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4  | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,3              | 0,2  | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |             |                                                         | 485        | 19,01            | 25,9 | 96,91    | 693                     |             |
|                  |             |                                                         |            |                  |      |          |                         |             |
|                  |             |                                                         | 100        | 0,6              | 7,1  | 3        | 79                      | 54-5з       |
| ОБЕД             |             | Салат из свежих огурцов                                 | 250        | 2,8              | 3    | 20,5     | 121                     | 120         |
|                  |             | Суп кудрявый                                            | 180        | 1,62             | 7,38 | 15,3     | 136,8                   | 182         |
|                  |             | Овощное рагу с кабачками                                | 90         | 26,2             | 6,12 | 0,45     | 167,4                   | 294         |
|                  |             | Котлета из курицы                                       | 200        | 0,6              | 0    | 31,4     | 124                     | 54-1хн      |
|                  |             | Компот из смеси сухофруктов                             | 40         | 3                | 0,4  | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 100        | 11               | 0    | 14,7     | 62                      | 338         |
|                  |             | Фрукты свежие                                           | 25         | 1,7              | 1,6  | 17,5     | 90,5                    | Пром        |
|                  |             | Кондитерское изделие (пряник)                           | 40         | 2,6              | 0,4  | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 1025       | 50,12            | 26   | 135,85   | 942,9                   |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |             |                                                         |            | 69,13            | 51,9 | 232,76   | 1635,9                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |             |                                                         |            |                  |      |          |                         |             |

| Прием пищи дети 7-11 л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                                         |            | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| НЕДЕЛЯ 1                | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1 | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| ДЕНЬ 4                  | Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке | 150/60     | 15               | 25   | 2,85     | 298,5                   | 54-20/70    |
| ЗАВТРАК                 | Какао с молоком                                         | 200        | 4,9              | 5    | 61       | 190                     | 303         |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4  | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,7              | 0,3  | 8,4      | 42,7                    | Пром        |
|                         | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0    | 8,6      | 40                      | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК        |                                                         | 595        | 28,71            | 42,8 | 105,36   | 802                     |             |
| ОБЕД                    | Салат из свежих помидоров                               | 100        | 0,9              | 7,1  | 3,9      | 85                      | 54-53       |
|                         | Уха ростовская                                          | 250        | 1,4              | 0,3  | 0,3      | 100                     | 151         |
|                         | Каша вязкая (рисовая)                                   | 150        | 2,25             | 6    | 23,7     | 163,5                   | 303         |
|                         | Котлеты (особые)                                        | 90         | 22,41            | 1,6  | 0,9      | 105,3                   | 269         |
|                         | Кондитерское изделие (пряник)                           | 50         | 3,55             | 3,2  | 35       | 181                     | Пром        |
|                         | Компот из яблок с лимоном                               | 200        | 0,2              | 0    | 35,8     | 142                     | 54-34хн     |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4  | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4  | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД           |                                                         | 920        | 36,31            | 19   | 132,6    | 939                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ           |                                                         |            | 65,02            | 61,8 | 237,96   | 1741                    |             |

| Прием пищи      дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |                                                         |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1         | 4,91          | 137                     | 15/14       |
| <b>ДЕНЬ 5</b>               | Каша жидкая молочная (кукурузная)                       | 200        | 5,4              | 8,2          | 46            | 282                     | 182         |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Кофейный напиток с молоком                              | 200        | 4,9              | 5            | 32,5          | 190                     | 300         |
|                             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4          | 19,6          | 93,8                    | Пром        |
|                             | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,3              | 0,2          | 6,7           | 34,2                    | Пром        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |                                                         | <b>485</b> | <b>18,41</b>     | <b>25,9</b>  | <b>109,71</b> | <b>737</b>              |             |
|                             |                                                         |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>                 | Салат из свежих огурцов                                 | 100        | 0,6              | 7,1          | 3             | 79                      | 54-5з       |
|                             | Щи зеленые со сметаной и мясом                          | 250        | 4,5              | 6,9          | 8,8           | 216,3                   | 159         |
|                             | Жаркое по-домашнему                                     | 240        | 21,36            | 11,76        | 25,92         | 300                     | 54-9м       |
|                             | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 200        | 0,6              | 0            | 20,2          | 144                     | 386         |
|                             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4          | 19,6          | 93,8                    | Пром        |
|                             | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0            | 8,6           | 40                      | 338         |
|                             | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4          | 13,4          | 68,4                    | Пром        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                                         | <b>970</b> | <b>32,96</b>     | <b>26,56</b> | <b>99,52</b>  | <b>941,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                                         |            | <b>51,37</b>     | <b>52,46</b> | <b>209,23</b> | <b>1678,5</b>           |             |

| Прием пищи дети 7-11л.  | Наименование блюда                   | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>         | Вареники ленивые с молоком сгущенным | 150/30     | 21,8             | 18,35 | 22,55    | 346,95                  | 217         |
|                         | Сыр в нарезке/Масло сливочное        | 15/10      | 3,81             | 12,1  | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| <b>ДЕНЬ 1</b>           | Чай с сахаром                        | 200        | 0,2              | 0     | 15       | 58                      | 376         |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Хлеб пшеничный                       | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                         | Хлеб ржаной                          | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                      | 485        | 31,41            | 31,25 | 75,46    | 704,15                  |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Икра из кабачков                     | 100        | 0,7              | 3,7   | 5,8      | 59                      | 25          |
|                         | Суп-лапша домашняя                   | 250        | 2,8              | 5,8   | 13,9     | 120                     | 113         |
|                         | Картофель отварной с зеленью         | 180        | 3,6              | 7,38  | 29,16    | 199,8                   | 348         |
|                         | Рыба запеченая                       | 100        | 9,6              | 11,4  | 16,3     | 210                     | 245         |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 200        | 1                | 0     | 21,2     | 88                      | 386         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                         | Фрукты свежие                        | 100        | 0,3              | 0     | 8,6      | 40                      | 338         |
|                         | Кондитерское изделие (печенье)       | 25         | 1,6              | 2,1   | 18,1     | 97,7                    | Пром        |
|                         | Хлеб ржаной                          | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                      | 1035       | 25,2             | 31,18 | 146,06   | 976,7                   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                                      |            | 56,61            | 62,43 | 221,52   | 1680,85                 |             |

| Прием пищи       | дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |             |                                                         |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| НЕДЕЛЯ 2         |             |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
| ДЕНЬ 2           |             |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК          |             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1  | 4,91     | 137                     | 15/14       |
|                  |             | Каша жидкая молочная (манка)                            | 200        | 4,8              | 8,2   | 30,4     | 222                     | 182         |
|                  |             | Какао с молоком                                         | 200        | 4,9              | 5     | 32,5     | 190                     | 303         |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,3              | 0,2   | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |             |                                                         | 100        | 0,3              | 0     | 8,6      | 40                      | 338         |
|                  |             |                                                         | 585        | 18,11            | 25,9  | 102,71   | 717                     |             |
| ОБЕД             |             |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
|                  |             | Салат из свежих помидоров                               | 100        | 0,9              | 7,1   | 3,9      | 85                      | 54-5з       |
|                  |             | Суп овощной с курицей                                   | 250        | 2                | 2,4   | 14,8     | 90                      | 145         |
|                  |             | Каша вязкая (пшеничная)                                 | 150        | 4,5              | 6,15  | 24,9     | 178,5                   | 303         |
|                  |             | Котлета из курицы                                       | 100        | 18,4             | 10,6  | 12,1     | 220                     | 294         |
|                  |             | Компот из смеси сухофруктов                             | 200        | 0,6              | 0     | 31,4     | 124                     | 54-1хн      |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |             |                                                         | 880        | 32               | 27,05 | 120,1    | 859,7                   |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |             |                                                         |            | 50,11            | 52,95 | 222,81   | 1576,7                  |             |

| Прием пищи      дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |                                                         |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1         | 4,91          | 137                     | 15/14       |
| <b>ДЕНЬ 3</b>               | Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке | 150/60     | 15               | 25           | 2,85          | 298,5                   | 54-20/70    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Кофейный напиток с молоком                              | 200        | 4,9              | 5            | 32,5          | 190                     | 300         |
|                             | Хлеб пшеничный                                          | 20         | 1,5              | 0,2          | 9,8           | 46,9                    | Пром        |
|                             | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,3              | 0,2          | 6,7           | 34,2                    | Пром        |
|                             | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0            | 8,6           | 40                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |                                                         | <b>575</b> | <b>26,81</b>     | <b>42,5</b>  | <b>65,36</b>  | <b>746,6</b>            |             |
|                             |                                                         |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>                 | Салат из свежих помидоров и огурцов                     | 100        | 1,4              | 4,1          | 3,3           | 57                      | 54-53       |
|                             | Борщ зеленый с мясом и сметаной                         | 250        | 3,6              | 5,9          | 16            | 132                     | 117         |
|                             | Макаронные изделия отварные с маслом                    | 150        | 5,1              | 9,15         | 34,2          | 244,5                   | 203         |
|                             | Сердце в соусе                                          | 90         | 19,2             | 19,6         | 1,5           | 260                     | 262/330     |
|                             | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 200        | 1                | 0            | 21,2          | 88                      | 386         |
|                             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4          | 19,6          | 93,8                    | Пром        |
|                             | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,3              | 0,2          | 6,7           | 34,2                    | Пром        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                                         | <b>850</b> | <b>34,6</b>      | <b>39,35</b> | <b>102,5</b>  | <b>909,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                                         |            | <b>61,41</b>     | <b>81,85</b> | <b>167,86</b> | <b>1656,1</b>           |             |

| Прием пищи       | дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |             |                                                         |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| НЕДЕЛЯ 2         |             |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
| ДЕНЬ 4           |             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1  | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| ЗАВТРАК          |             | Каша молочная (пшеничная)                               | 200        | 6                | 8,2   | 33,2     | 238                     | 303         |
|                  |             | Кофейный напиток с молоком                              | 200        | 4,9              | 5     | 32,5     | 190                     | 300         |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,3              | 0,2   | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |             | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0     | 8,6      | 40                      | 338         |
|                  |             |                                                         | 585        | 19,31            | 25,9  | 105,51   | 733                     |             |
| ОБЕД             |             | Икра из кабачков                                        | 100        | 0,7              | 3,7   | 5,8      | 59                      | 25          |
|                  |             | Уха ростовская                                          | 250        | 1,4              | 0,3   | 0,3      | 100                     | 151         |
|                  |             | Картофельное пюре                                       | 180        | 3,78             | 9,9   | 26,1     | 226,8                   | 54-11г      |
|                  |             | Котлеты (особые)                                        | 90         | 22,41            | 1,6   | 0,9      | 105,3                   | 269         |
|                  |             | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 200        | 1                | 0,3   | 21,2     | 88                      | 386         |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Кондитерское изделие (печенье)                          | 50         | 0                | 4,25  | 36,2     | 195,5                   | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |             |                                                         | 510        | 34,89            | 20,85 | 123,5    | 936,8                   |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |             |                                                         |            | 54,2             | 46,75 | 229,01   | 1669,8                  |             |

| Прием пищи дети 7-11л.  | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                                         |            | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>         | Суфле творожное запеченное/Соус вишневый                | 150/30     | 21,8             | 16,3        | 22,4          | 328,95                  | 242/378     |
|                         | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1        | 4,91          | 137                     | 15/14       |
| <b>ДЕНЬ 5</b>           | Чай с сахаром                                           | 200        | 0,2              | 0           | 15            | 58                      | 376         |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4         | 19,6          | 93,8                    | Пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4         | 13,4          | 68,4                    | Пром        |
|                         | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0           | 8,6           | 40                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                         | <b>585</b> | <b>31,71</b>     | <b>29,2</b> | <b>83,91</b>  | <b>726,15</b>           |             |
|                         |                                                         |            |                  |             |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из свежих помидоров                               | 100        | 0,9              | 7,1         | 3,9           | 85                      | 54-5з       |
|                         | Суп-лапша домашняя                                      | 250        | 2,8              | 5,8         | 13,9          | 120                     | 113         |
|                         | Каша вязкая (рисовая)                                   | 150        | 2,25             | 6           | 23,7          | 163,5                   | 303         |
|                         | Шницель рыбный натуральный рубленый                     | 90         | 16,2             | 11,7        | 1,62          | 180                     | 259         |
|                         | Фрукты свежие                                           | 100        | 1,1              | 0           | 14,7          | 62                      | 338         |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 200        | 0,6              | 0           | 20,2          | 144                     | 386         |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4         | 19,6          | 93,8                    | Пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4         | 13,4          | 68,4                    | Пром        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                         | <b>970</b> | <b>29,45</b>     | <b>31,4</b> | <b>111,02</b> | <b>916,7</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                                                         |            | <b>61,16</b>     | <b>60,6</b> | <b>194,93</b> | <b>1642,85</b>          |             |

| Прием пищи       | дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |             |                                                         |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| НЕДЕЛЯ 3         |             |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
| ДЕНЬ 1           |             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1  | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| ЗАВТРАК          |             | Каша жидкая молочная (рисовая )                         | 200        | 2,21             | 8,2   | 21       | 172                     | 182         |
|                  |             | Кофейный напиток с молоком                              | 200        | 4,9              | 5     | 32,5     | 190                     | 300         |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
|                  |             | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0     | 8,6      | 40                      | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |             |                                                         | 605        | 16,82            | 26,1  | 100,01   | 701,2                   |             |
| ОБЕД             |             | Салат из свежих огурцов                                 | 100        | 0,6              | 7,1   | 3        | 79                      | 70          |
|                  |             | Суп овощной с курицей                                   | 250        | 2                | 2,4   | 14,8     | 90                      | 145         |
|                  |             | Овощное рагу с кабачками                                | 180        | 3                | 8,5   | 48,2     | 260,4                   | 182         |
|                  |             | Биточек из курицы                                       | 90         | 16,83            | 15,57 | 10,71    | 200,7                   | 54-23м      |
|                  |             | Напиток из плодов шиповника                             | 200        | 0,4              | 0     | 23,6     | 94                      | 388         |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |             |                                                         | 900        | 28,43            | 34,37 | 133,31   | 886,3                   |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |             |                                                         |            | 45,25            | 60,47 | 233,32   | 1587,5                  |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                         |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| НЕДЕЛЯ 3         |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
| ДЕНЬ 2           | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1  | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| ЗАВТРАК          | Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке | 150/60     | 15               | 25    | 2,85     | 298,5                   | 54-20/70    |
|                  | Какао с молоком                                         | 200        | 4,9              | 5     | 32,5     | 190                     | 303         |
|                  | Хлеб пшеничный                                          | 20         | 1,5              | 0,2   | 9,8      | 46,9                    | Пром        |
|                  | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,3              | 0,2   | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
|                  | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0     | 8,6      | 40                      | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                         | 575        | 26,81            | 42,5  | 65,36    | 746,6                   |             |
| ОБЕД             |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
|                  | Салат из свежих помидоров                               | 100        | 0,9              | 7,1   | 3,9      | 85                      | 54-53       |
|                  | Щи зеленые со сметаной и мясом                          | 250        | 4,5              | 6,9   | 8,8      | 216,3                   | 159         |
|                  | Картофель отварной с зеленью                            | 180        | 3,6              | 7,38  | 29,16    | 199,8                   | 348         |
|                  | Котлеты «Московские»                                    | 100        | 13,1             | 22,7  | 11,5     | 305                     | 303         |
|                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 200        | 0,6              | 0     | 20,2     | 144                     | 386         |
|                  | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                         | 910        | 28,3             | 44,88 | 106,56   | 1112,3                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |                                                         |            | 55,11            | 87,38 | 171,92   | 1858,9                  |             |

| Прием пищи       | дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |             |                                                         |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| НЕДЕЛЯ 3         |             |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
| ДЕНЬ 3           |             |                                                         |            |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК          |             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1  | 4,91     | 137                     | 15/14       |
|                  |             | Каша жидкая молочная (кукурузная)                       | 200        | 5,4              | 8,2   | 46       | 382                     | 182         |
|                  |             | Чай с сахаром                                           | 200        | 0,2              | 0     | 15       | 58                      | 376         |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 20         | 1,3              | 0,2   | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
|                  |             | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0     | 8,6      | 40                      | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |             |                                                         | 585        | 14,01            | 20,9  | 100,81   | 745                     |             |
| ОБЕД             |             | Салат из свежих огурцов                                 | 100        | 0,6              | 7,1   | 3        | 79                      | 54-5з       |
|                  |             | Суп с крупой и мясными фрикадельками                    | 250        | 1,7              | 2,7   | 16,2     | 97                      | 156         |
|                  |             | Макаронные изделия отварные с маслом                    | 150        | 5,1              | 9,15  | 34,2     | 244,5                   | 203         |
|                  |             | Тефтели из говядины                                     | 100        | 9,2              | 18,1  | 10       | 240                     | 54-16м      |
|                  |             | Компот из смеси сухофруктов                             | 200        | 0,6              | 0     | 31,4     | 124                     | 54-1хн      |
|                  |             | Хлеб пшеничный                                          | 40         | 3                | 0,4   | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                  |             | Хлеб ржаной                                             | 40         | 2,6              | 0,4   | 13,4     | 68,4                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |             |                                                         | 880        | 22,8             | 37,85 | 127,8    | 946,7                   |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |             |                                                         |            | 36,81            | 58,75 | 228,61   | 1691,7                  |             |

| Прием пищи    дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                           |                                                         |            | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
|                           | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1 | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| <b>НЕДЕЛЯ 3</b>           |                                                         | 200        | 4,8              | 8,2  | 30,4     | 222                     | 182         |
| <b>ДЕНЬ 4</b>             | Каша жидкая молочная (манка)                            | 200        | 4,9              | 5    | 32,5     | 190                     | 303         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Какао с молоком                                         | 40         | 3                | 0,4  | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                           | Хлеб пшеничный                                          | 20         | 1,3              | 0,2  | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
|                           | Хлеб ржаной                                             | 100        | 1,1              | 0    | 14,7     | 62                      | 338         |
|                           | Фрукты свежие                                           | 585        | 18,91            | 25,9 | 108,81   | 739                     |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                         |            |                  |      |          |                         |             |
|                           |                                                         | 100        | 1,4              | 4,1  | 3,3      | 57                      | 54-5з       |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свежих помидоров и огурцов                     | 250        | 2,8              | 5,8  | 13,9     | 120                     | 113         |
|                           | Суп-лапша домашняя                                      | 150        | 2,25             | 6    | 23,7     | 163,5                   | 303         |
|                           | Каша вязкая (рисовая)                                   | 100        | 18,4             | 10,6 | 12,1     | 220                     | 294         |
|                           | Котлета из курицы                                       | 200        | 0,4              | 0    | 23,6     | 94                      | 388         |
|                           | Напиток из плодов шиповника                             | 40         | 3                | 0,4  | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                           | Хлеб пшеничный                                          | 50         | 3,55             | 3,2  | 35       | 181                     | Пром        |
|                           | Кондитерское изделие (пряник)                           | 20         | 1,3              | 0,2  | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
|                           | Хлеб ржаной                                             | 910        | 33,1             | 30,3 | 137,9    | 963,5                   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                         |            | 52,01            | 56,2 | 246,71   | 1702,5                  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                                         |            |                  |      |          |                         |             |

| Прием пищи                      | дети 7-11л. | Наименование блюда                                | Вес порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|------------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                                 |             |                                                   |            | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| НЕДЕЛЯ 3                        |             | Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым | 150/30     | 19,35            | 13,05  | 44,25    | 372                     | 222         |
|                                 |             | Сыр в нарезке/Масло сливочное                     | 15/10      | 3,81             | 12,1   | 4,91     | 137                     | 15/14       |
| ДЕНЬ 5                          |             | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,2              | 0      | 15       | 58                      | 376         |
| ЗАВТРАК                         |             | Хлеб пшеничный                                    | 20         | 1,5              | 0,2    | 9,8      | 46,9                    | Пром        |
|                                 |             | Хлеб ржаной                                       | 20         | 1,3              | 0,2    | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
|                                 |             | Фрукты свежие                                     | 100        | 1,1              | 0      | 14,7     | 62                      | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                |             |                                                   | 545        | 27,26            | 25,55  | 95,36    | 710,1                   |             |
|                                 |             |                                                   |            |                  |        |          |                         |             |
| ОБЕД                            |             | Икра из кабачков                                  | 60         | 0,7              | 3,7    | 5,8      | 59                      | 25          |
|                                 |             | Суп из овощей с фрикадельками мясными             | 250        | 2                | 2,4    | 14,8     | 90                      | 145         |
|                                 |             | Картофель отварной с зеленью                      | 180        | 3,6              | 7,38   | 57,5     | 293                     | 348         |
|                                 |             | Рыба запеченая                                    | 100        | 9,6              | 11,4   | 16,3     | 210                     | 245         |
|                                 |             | Соки овощные, фруктовые и ягодные                 | 200        | 0,6              | 0      | 20,2     | 144                     | 386         |
|                                 |             | Хлеб пшеничный                                    | 40         | 3                | 0,4    | 19,6     | 93,8                    | Пром        |
|                                 |             | Хлеб ржаной                                       | 40         | 1,3              | 0,2    | 6,7      | 34,2                    | Пром        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                   |             |                                                   | 870        | 20,8             | 25,48  | 140,9    | 924                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                   |             |                                                   |            | 48,06            | 51,03  | 236,26   | 1634,1                  |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД |             |                                                   |            | 815,5            | 902,07 | 3260,06  | 25050,3                 |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ      |             |                                                   |            | 54,37            | 60,14  | 217,34   | 1670,02                 |             |