

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

| 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 1</b>           |             | Каша жидкая молочная (рисовая )                         | 200        | 2,21             | 8,2          | 21            | 172                     | 182         |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |             | Какао с молоком                                         | 200        | 4,9              | 5            | 32,5          | 190                     | 303         |
|                         |             | 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>605</b> | <b>16,82</b>     | <b>26,1</b>  | <b>100,01</b> | <b>701,2</b>            |             |
|                         |             |                                                         |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>             |             | Салат из свежих огурцов                                 | 100        | 0,6              | 7,1          | 3             | 79                      | 54-5з       |
|                         |             | 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     |
|                         |             | 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                                             | 20         | 1,3              | 0,2          | 6,7           | 34,2                    | Пром        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |             |                                                         | <b>850</b> | <b>33</b>        | <b>42,35</b> | <b>116,8</b>  | <b>985,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |             |                                                         |            | <b>49,82</b>     | <b>68,45</b> | <b>216,81</b> | <b>1686,7</b>           |             |

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

| 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 3</b>               | Каша молочная (пшеничная)                               | 200         | 6                | 8,2         | 33,2          | 238                     | 303         |
| <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>19,01</b>     | <b>25,9</b> | <b>96,91</b>  | <b>693</b>              |             |
|                             |                                                         |             |                  |             |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>                 | Салат из свежих огурцов                                 | 100         | 0,6              | 7,1         | 3             | 79                      | 54-5з       |
|                             | Суп кудрявый                                            | 250         | 2,8              | 3           | 20,5          | 121                     | 120         |
|                             | Овощное рагу с кабачками                                | 180         | 1,62             | 7,38        | 15,3          | 136,8                   | 182         |
|                             | Котлета из курицы                                       | 90          | 26,2             | 6,12        | 0,45          | 167,4                   | 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        |
|                             | Фрукты свежие                                           | 100         | 11               | 0           | 14,7          | 62                      | 338         |
|                             | Кондитерское изделие (пряник)                           | 25          | 1,7              | 1,6         | 17,5          | 90,5                    | Пром        |
|                             | Хлеб ржаной                                             | 40          | 2,6              | 0,4         | 13,4          | 68,4                    | Пром        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                                         | <b>1025</b> | <b>50,12</b>     | <b>26</b>   | <b>135,85</b> | <b>942,9</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                                         |             | <b>69,13</b>     | <b>51,9</b> | <b>232,76</b> | <b>1635,9</b>           |             |

| 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 4</b>             | нарезке                                                 | 150/60     | 15               | 25          | 2,85          | 298,5                   | 54-2о/70    |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                         | <b>595</b> | <b>28,71</b>     | <b>42,8</b> | <b>105,36</b> | <b>802</b>              |             |
|                           |                                                         |            |                  |             |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат из свежих помидоров                               | 100        | 0,9              | 7,1         | 3,9           | 85                      | 54-5з       |
|                           | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                         | <b>920</b> | <b>36,31</b>     | <b>19</b>   | <b>132,6</b>  | <b>939</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                                         |            | <b>65,02</b>     | <b>61,8</b> | <b>237,96</b> | <b>1741</b>             |             |

| 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>   |                                      | <b>485</b>  | <b>31,41</b>     | <b>31,25</b> | <b>75,46</b>  | <b>704,15</b>           |             |
|                           |                                      |             |                  |              |               |                         |             |
| <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>      |                                      | <b>1035</b> | <b>25,2</b>      | <b>31,18</b> | <b>146,06</b> | <b>976,7</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                      |             | <b>56,61</b>     | <b>62,43</b> | <b>221,52</b> | <b>1680,85</b>          |             |

| 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 2</b>             | Каша жидкая молочная (манка)                            | 200        | 4,8              | 8,2          | 30,4          | 222                     | 182         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | 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        |
|                           | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0            | 8,6           | 40                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                         | <b>585</b> | <b>18,11</b>     | <b>25,9</b>  | <b>102,71</b> | <b>717</b>              |             |
|                           |                                                         |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>               | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                         | <b>880</b> | <b>32</b>        | <b>27,05</b> | <b>120,1</b>  | <b>859,7</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                                         |            | <b>50,11</b>     | <b>52,95</b> | <b>222,81</b> | <b>1576,7</b>           |             |

| 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>             | нарезке                                                 | 150/60     | 15               | 25           | 2,85          | 298,5                   | 54-2о/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                      | 54-5з       |
|                           | 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      |                         |             |
| <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 4</b>             | Каша молочная (пшеничная)                               | 200        | 6                | 8,2          | 33,2          | 238                     | 303         |
| <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        |
|                           | Фрукты свежие                                           | 100        | 0,3              | 0            | 8,6           | 40                      | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                         | <b>585</b> | <b>19,31</b>     | <b>25,9</b>  | <b>105,51</b> | <b>733</b>              |             |
|                           |                                                         |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>               | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                         | <b>510</b> | <b>34,89</b>     | <b>20,85</b> | <b>123,5</b>  | <b>936,8</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                                         |            | <b>54,2</b>      | <b>46,75</b> | <b>229,01</b> | <b>1669,8</b>           |             |

| 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      |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 3</b>             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1         | 4,91          | 137                     | 15/14       |
| <b>ДЕНЬ 1</b>               | Каша жидкая молочная (рисовая )                         | 200        | 2,21             | 8,2          | 21            | 172                     | 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                                             | 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>605</b> | <b>16,82</b>     | <b>26,1</b>  | <b>100,01</b> | <b>701,2</b>            |             |
|                             |                                                         |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>                 | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                                         | <b>900</b> | <b>28,43</b>     | <b>34,37</b> | <b>133,31</b> | <b>886,3</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                                         |            | <b>45,25</b>     | <b>60,47</b> | <b>233,32</b> | <b>1587,5</b>           |             |

| Прием пищи              | дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |             |                                                         |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 3</b>         |             | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1         | 4,91          | 137                     | 15/14       |
| <b>ДЕНЬ 2</b>           |             | нарезке                                                 | 150/60     | 15               | 25           | 2,85          | 298,5                   | 54-2о/70    |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |             | 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         |
| <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                               | 100        | 0,9              | 7,1          | 3,9           | 85                      | 54-5з       |
|                         |             | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |             |                                                         | <b>910</b> | <b>28,3</b>      | <b>44,88</b> | <b>106,56</b> | <b>1112,3</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |             |                                                         |            | <b>55,11</b>     | <b>87,38</b> | <b>171,92</b> | <b>1858,9</b>           |             |

| Прием пищи    дети 7-11л. | Наименование блюда                                      | Вес порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |                                                         |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 3</b>           | Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями) | 15/10      | 3,81             | 12,1         | 4,91          | 137                     | 15/14       |
| <b>ДЕНЬ 3</b>             | Каша жидкая молочная (кукурузная)                       | 200        | 5,4              | 8,2          | 46            | 382                     | 182         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                         | <b>585</b> | <b>14,01</b>     | <b>20,9</b>  | <b>100,81</b> | <b>745</b>              |             |
|                           |                                                         |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>               | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                         | <b>880</b> | <b>22,8</b>      | <b>37,85</b> | <b>127,8</b>  | <b>946,7</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                                         |            | <b>36,81</b>     | <b>58,75</b> | <b>228,61</b> | <b>1691,7</b>           |             |

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

| Прием пищи    дети 7-11л.              | Наименование блюда                                | Вес порции | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                                        |                                                   |            | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 3</b>                        | 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       |
| <b>ДЕНЬ 5</b>                          | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,2              | 0             | 15             | 58                      | 376         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         | 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                |                                                   | <b>545</b> | <b>27,26</b>     | <b>25,55</b>  | <b>95,36</b>   | <b>710,1</b>            |             |
|                                        |                                                   |            |                  |               |                |                         |             |
| <b>ОБЕД</b>                            | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                   |                                                   | <b>870</b> | <b>20,8</b>      | <b>25,48</b>  | <b>140,9</b>   | <b>924</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                   |                                                   |            | <b>48,06</b>     | <b>51,03</b>  | <b>236,26</b>  | <b>1634,1</b>           |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b> |                                                   |            | <b>815,5</b>     | <b>902,07</b> | <b>3260,06</b> | <b>25050,3</b>          |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ</b>      |                                                   |            | <b>54,37</b>     | <b>60,14</b>  | <b>217,34</b>  | <b>1670,02</b>          |             |