

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
от 7 до 10 лет в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием в период летних каникул

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1- завтрак					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,56	0,07	1,82	9,80
536-1	Зразы рубленые	70	7,80	15,00	15,90	168,00
420-1	Макароны, запеченные с яйцом	150	6,45	7,27	19,60	201,26
959-1	Какао с молоком сгущенным	180	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	650	24,45	37,09	109,36	836,36
	Среднее за завтрак		3,06	4,6	13,67	104,55
	ДЕНЬ № 1 - обед					
206-1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
608-1	Биточек из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
708-1	Капуста тушеная	150	3,60	5,94	16,56	135,00
847-1	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:	840	29,86	33,01	148,42	973,7
	ИТОГО ДЕНЬ № 1:		54,31	70,1	257,78	1810,06
	Среднее за обед		7,76	10,01	36,83	258,58
	Среднее за день		10,82	14,61	50,5	363,13
	ДЕНЬ № 2 – завтрак					
50-1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00
438-1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	50,10	33,18	3,12	390,43
945-1	Чай с молоком	180	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-2	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,06	26,44
847-1	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	564	57,11	38,62	69,89	736,87
	Среднее за завтрак		9,52	6,44	11,65	122,81
	ДЕНЬ № 2 - обед					
	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82
209-1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00
646-1	Плов из птицы	180	30,92	36,57	51,61	338,91
	Напиток витаминизированный	180	1,00	0,00	23,46	94,25

	промышленного производства					
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:	885	49,88	70,78	189,45	1099,43
	ИТОГО ДЕНЬ № 2		106,99	109,4	259,34	1836,3
	Среднее за обед		6,2	8,85	23,68	137,43
	Среднее за день		15,72	15,29	35,33	260,24
	ДЕНЬ № 3 - завтрак					
462-1	Вареники ленивые со сметаной	130	25,67	16,29	25,18	349,86
943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-2	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-2	Сыр (порционнo)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого завтрак:	500	32,03	27,36	86,71	694,66
	Среднее за завтрак		5,34	4,56	14,45	115,77
	ДЕНЬ № 3 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
170-1	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	200	2,28	4,18	11,12	92,43
563-1	Рыба жареная	75	14,67	10,85	3,45	170,68
694-1	Пюре картофельное	150	3,78	9,54	26,46	135,00
868-1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:	900	32,13	38,78	135,93	912,61
	ИТОГО ДЕНЬ № 3		64,16	66,14	222,64	1607,27
	Среднее за обед		8,02	8,27	27,83	200,91
	Среднее за день		13,36	12,83	42,28	316,68
	ДЕНЬ № 4 - завтрак					
390-1	Каша манная жидкая	150	6,24	6,10	19,70	158,64
943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-2	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	620	17,16	22,86	96,7	602,24
	Среднее за завтрак		2,86	3,27	13,81	86,03
	ДЕНЬ № 4 - обед					
14-2	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
202-1	Суп из овощей	200	1,40	4,00	6,82	77,94
279-2	Суфле из отварного мяса с рисом	75	14,50	11,17	16,34	223,75
692-1	Картофель отварной	120	3,81	5,76	30,68	98,80
	Напиток витаминизированный промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

	ИТОГО:	870	28,07	33,46	142,06	897,6
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		45,23	56,32	238,76	1499,84
	Среднее за обед		3,51	4,18	20,29	128,23
	Среднее за день		6,37	7,45	34,1	214,26
	ДЕНЬ № 5- завтрак					
236-2	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	170	25,67	16,29	25,18	349,86
965-1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Итого завтрак:	500	36,79	36,9	72,81	635,27
	Среднее за завтрак		9,2	9,23	18,2	158,82
	ДЕНЬ № 5 - обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26
204-1	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09
298-2	Голубцы ленивые	150	11,14	8,31	17,15	188,03
868 ¹	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
847-1	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,4
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:	825	23,32	22	138,37	837,68
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		60,11	58,9	211,18	1472,95
	Среднее за обед		2,92	2,75	17,3	104,71
	Среднее за день		12,12	11,98	35,5	263,53
	ДЕНЬ № 6- завтрак					
708-1	Капуста тушеная	150	3,60	5,94	16,56	135,00
424-1	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
959-1	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-2	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27
42-2	Сыр (порционно)	9	2,09	2,66	0,00	32,40
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	576	22,29	28,15	95,51	688,37
	Среднее за завтрак		3,18	4,02	13,64	98,34
	ДЕНЬ № 6 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
206-1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
281-2	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	75	11,65	8,84	12,05	173,75
694-1	Пюре картофельное	150	4,20	10,60	29,40	150,00
	Напиток витаминизированный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847 ¹	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	900	28,54	32,69	149,33	916,1
	ИТОГО ДЕНЬ № 6		50,83	60,84	244,84	1604,47
	Среднее за обед		3,57	4,67	21,33	130,87
	Среднее за день		6,75	8,69	34,97	229,21
	ДЕНЬ № 7 - завтрак					
126-1	Икра свекольная	120	2,35	4,60	12,33	100,10

563-1	Рыба жареная	100	14,67	10,85	3,45	170,68
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,81	0,11	52,88
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	500	25,4	27,81	78,75	637,16
	Среднее за завтрак		4,23	4,64	13,13	106,19
	ДЕНЬ № 7 – обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
204-1	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,76	2,18	15,78	82,61
668-1	Биточек из говядины	75	12,60	12,72	11,76	148,20
688-1	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	900	27,62	31,28	142,99	891,36
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		53,02	59,09	221,74	1528,52
	Среднее за обед		3,45	3,91	17,87	111,42
	Среднее за день		7,68	8,55	31	217,61
	ДЕНЬ № 8 - завтрак					
240-2	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	313,50
945-1	Чай с молоком	180	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-2	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	507	29,8	28,84	91,51	712,27
	Среднее за завтрак		5,96	5,71	18,30	142,45
	ДЕНЬ № 8-обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26
187-2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,96	6,12	78,96
614-1	Зразы рубленые	70	9,11	11,25	2,56	165,30
694-1	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
874-1	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Фрукты свежие	100	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:	830	21,18	35,09	120,38	843,42
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		50,98	63,93	211,89	1555,69
	Среднее за обед		3,03	5,01	17,2	120,49
	Среднее за день		8,99	10,72	35,50	262,94
	ДЕНЬ № 9-завтрак					
385-4	Рыба аппетитная	120	8,85	11,71	7,82	172,8
943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
42-2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	580	17,37	21,44	84,68	550,3
	Среднее за завтрак		2,9	3,57	14,11	91,72
	ДЕНЬ № 9 – обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40

213-1	Суп картофельный с клецками	200	2,91	3,90	14,94	123,36
620/799-2	Фрикадельки в томатном соусе	80	11,21	12,57	14,67	216,01
681-1	Каша ячневая вязкая	150	3,21	4,14	20,79	136,19
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	6,00	15,52	145,40
	Итого обед:	805	25,09	29,09	127,55	886,58
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		42,46	50,53	212,23	1436,88
	Среднее за обед		3,58	4,16	18,22	126,65
	Среднее за день		6,48	7,73	32,33	218,37
	ДЕНЬ № 10-завтрак					
236-2	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	200	22,72	16,48	30,52	361,14
695-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,14	93,10
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	15	0,06	5,08	0,10	46,27
42-1	Сыр (порционно)	15	2,32	2,95	0,00	36,02
	Итого завтрак:	500	31,54	27,59	81,37	699,53
	Среднее за завтрак		6,31	5,52	16,27	139,91
	ДЕНЬ № 10-обед					
Табл. 32	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82
201-1	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,36	5,49	11,30	107,94
608-1	Биточек из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
694-1	Пюре картофельное	150	4,20	10,60	29,40	150,00
	Напиток витаминизированный промышленного производства	150	1,00	0,00	23,46	94,25
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
847 ¹	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	870	27,71	36,21	140,53	915,91
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		59,25	63,8	221,9	1585,44
	Среднее за обед		3,46	4,53	17,57	114,49
	Среднее за день		9,77	10,05	33,84	254,4
	ДЕНЬ № 11-завтрак					
181-2	Каша с фруктами	150	1,76	4,03	25,48	145,00
943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27
	Фрукты свежие	100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	507	9,94	15,26	92,64	485,77
	Среднее за завтрак		1,99	3,05	18,53	97,15
	ДЕНЬ № 11-обед					
79-1	Салат из белокочанной капусты	60	1,56	3,00	1,86	41,40
204-1	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09
620/799-2	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75	10,51	11,78	13,75	202,50
688-1	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
868-1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:	800	24,9	32,44	133,62	915,09

	ИТОГО ДЕНЬ № 11		34,84	47,7	226,26	1400,86
	Среднее за обед		3,56	4,64	19,09	130,73
	Среднее за день		5,55	7,69	37,62	227,88
	ДЕНЬ № 12-завтрак					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
486-1	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,02
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	500	26,2	24,7	71,09	574,02
	Среднее за завтрак		3,74	3,53	10,16	82
	ДЕНЬ № 12-обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
170-1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,46	3,93	10,19	82,00
642-1	Рагу из птицы	150	15,26	20,10	25,25	351,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847 ¹	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	825	24,88	32,91	122,39	891,05
	ИТОГО ДЕНЬ № 12		51,08	57,61	193,48	1465,07
	Среднее за обед		3,55	4,7	17,48	127,29
	Среднее за день		7,29	8,23	27,64	209,29
	ДЕНЬ № 13-завтрак					
50-1	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20
536-1	Зразы рубленые	60	6,20	12,00	12,72	134,40
424-1	Яйцо вареное	1 шт.	5,00	4,60	0,30	63,00
945-1	Чай с молоком сгущенным	180	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27
42-1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,02
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	547	24,1	37,78	87,68	705,39
	Среднее за завтрак		3,01	4,7	10,96	88,17
	ДЕНЬ № 13-обед					
202-1	Суп из овощей	200	1,40	4,00	6,82	77,94
286/348-2	Тефтели мясные с соусом томатным	75	18,01	11,78	13,75	202,49
679-1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
868-1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого обед:	840	33,67	30,29	145,06	969,88
	ИТОГО ДЕНЬ № 13		57,77	68,07	232,74	1675,27
	Среднее за обед		4,81	4,33	20,72	138,55
	Среднее за день		7,82	9,03	31,68	226,72
	ДЕНЬ № 14-завтрак					
236-2	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	170	25,67	16,29	25,18	349,86

965-1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Итого завтрак:	500	36,79	36,9	72,81	635,27
	Среднее за завтрак		9,2	9,23	18,2	158,82
	ДЕНЬ № 14-обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26
204-1	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09
298-2	Голубцы ленивые	150	11,14	8,31	17,15	188,03
868 ¹	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
847-1	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,4
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:	825	23,32	22	138,37	837,68
	ИТОГО ДЕНЬ № 14		60,11	58,9	211,18	1472,95
	Среднее за обед		2,92	2,75	17,3	104,71
	Среднее за день		12,12	11,98	35,5	263,53

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
от 11 до 17 лет в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием в период летних каникул

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценнос-ть, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1- завтрак					
209-1	Макароны отварные с овощами	180	58,33	1,39	38,97	17,63
536-1	Зразы рубленые	80	10,40	20,00	21,20	224,00
959-1	Какао с молоком сгущенным	180	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-2	Сыр (порционно)	10	2,78	3,54	0,00	43,20
847-1	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	630	78,83	36,73	332,21	706,13
	Среднее за завтрак		11,26	5,24	47,45	100,87
	ДЕНЬ № 1 - обед					
206-1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88
608-1	Биточек из говядины	80	14,20	11,40	13,00	214,00
708-1	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
847-1	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:	925	34,54	36,95	156,9	1060,78
	ИТОГО ДЕНЬ № 1:		113,37	84,8	489,11	1766,91

	Среднее за обед		4,93	5,27	22,41	151,54
	Среднее за день		16,19	10,51	69,86	252,41
	ДЕНЬ № 2 завтрак					
50-1	Икра кабачковая	80	2,00	9,00	8,50	122,00
219-2	Омлет с зеленым горошком	200	14,03	29,17	11,64	280,23
945-1	Чай с молоком	180	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	640	21,23	47,85	83,09	764,33
	Среднее за завтрак		3,53	7,97	13,85	127,39
	ДЕНЬ № 2-обед					
Таб. 32	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
209-1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,00
646-1	Плов из птицы	180	34,29	40,56	57,25	597,71
	Напиток витаминизированный промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Кондитерские изделия	45	1,23	1,94	36,99	126,71
	Итого обед:	990	55,4	66,41	166,91	1445,27
	ИТОГО ДЕНЬ № 2		76,63	181,77	203,52	2209,6
	Среднее за обед		6,92	8,3	20,86	180,66
	Среднее за день		10,45	16,27	34,71	308,05
	ДЕНЬ № 3-завтрак					
462-1	Вареники ленивые со сметаной	170	29,09	18,46	28,54	396,50
943-1	Чай с сахаром	190	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-1	Сыр (порциями)	10	2,78	3,54	0,00	43,20
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	550	36,68	30,08	89,09	743,8
	Среднее за завтрак		6,11	5,01	14,85	123,97
	ДЕНЬ № 3-обед					
	Овощи свежие в ассортименте	100	0,80	0,10	2,60	14,00
170 ¹	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	2,82	5,17	13,77	114,43
563-1	Рыба жареная	100	19,56	14,47	4,60	227,57
694-1	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
868-1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:	1045	37,88	43,43	104,16	997,1
	ИТОГО ДЕНЬ № 3:		74,56	73,51	193,25	1740,9
	Среднее за обед		4,74	5,43	13,02	124,64
	Среднее за день		10,85	10,44	27,87	248,61
	ДЕНЬ № 4-завтрак					
390-1	Каша манная жидкая	200	2,35	5,37	33,96	193,29
943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00

	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	570	12,87	21,73	101,16	589,89
	Среднее за завтрак		2,15	3,62	16,86	98,32
	ДЕНЬ № 4-обед					
14-2	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,18	4,72	79,10
202-1	Суп из овощей со сметаной	250	1,75	5,00	8,53	97,42
279-2	Суфле из отварного мяса с рисом	100	19,33	14,90	21,79	298,35
694-1	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
	Напиток витаминизированный промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	1045	33,67	44,44	146,59	1059,52
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		50,43	66,9	233,49	1614,76
	Среднее за обед		4,21	5,56	18,32	132,44
	Среднее за день		6,36	9,18	35,18	230,76
	ДЕНЬ № 5-завтрак					
236-2	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	220	25,67	16,29	25,18	349,86
965-1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Итого завтрак:	550	36,79	36,9	72,81	635,27
	Среднее за завтрак		9,20	9,23	18,20	158,82
	ДЕНЬ № 5-обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,20	77,10
204-1	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61
298-2	Голубцы ленивые	180	11,14	8,31	17,15	188,03
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	1045	26,85	29,04	119,51	900,89
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		90,49	65,94	192,32	1536,16
	Среднее за обед		3,36	3,63	14,94	112,61
	Среднее за день		12,56	12,86	33,14	271,43
	ДЕНЬ № 6-завтрак					
424-1	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
708-1	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
959-1	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05
42-1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	605	22,48	26,99	95,48	678,75
	Среднее за завтрак		3,21	3,86	13,64	96,96
	ДЕНЬ № 6-обед					
206-1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88
281-2	Котлеты рубленые, запеченные с	100	15,53	11,78	16,06	231,61

	соусом молочным					
694-1	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
	Напиток витаминизированный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	945	32,65	35,6	134,07	984,14
	ИТОГО ДЕНЬ № 6		55,13	62,59	229,55	1662,89
	Среднее за обед		4,64	5,09	19,15	140,59
	Среднее за день		7,85	8,95	32,79	237,55
	ДЕНЬ № 7-завтрак					
126-1	Икра свекольная	135	2,35	4,60	12,33	100,10
563-1	Рыба жареная	135	19,56	14,47	4,60	227,57
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	550	30,31	32,68	79,93	707,27
	Среднее за завтрак		5,05	5,45	13,32	117,88
	ДЕНЬ № 7-обед					
	Овощи свежие в ассортименте	100	0,80	0,10	2,60	14,00
204-1	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,20	2,73	19,73	103,26
668-1	Биточки изговядины	100	16,80	16,96	15,68	197,60
688-1	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9,00	34,20	243,02
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	1045	33,6	37,63	157,6	987,53
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		63,91	70,31	237,53	1694,8
	Среднее за обед		4,2	4,7	19,7	123,44
	Среднее за день		9,25	10,15	33,02	241,32
	ДЕНЬ № 8-завтрак					
240-2	Пудинг из творога с яблоками	200	27,23	21,35	29,27	418,00
945-1	Чай с молоком	180	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	558	36,61	34,91	98,84	823,38
	Среднее за завтрак		7,32	6,98	19,77	164,68
	ДЕНЬ № 8-обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,20	77,10
187-1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	1,79	6,17	7,61	98,23
614-1	Зразы рубленые	100	13,01	16,07	3,66	236,15
694-1	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
847-1	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Фрукты свежие	100	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:	980	26,73	44,38	130,66	986,88

	ИТОГО ДЕНЬ № 8		63,34	79,29	229,5	1810,2 6
	Среднее за обед		3,83	6,34	18,67	140,98
	Среднее за день		11,15	13,32	38,44	305,66
	ДЕНЬ № 9-завтрак					
385-4	Рыба аппетитная	200	11,80	15,61	10,42	230,34
943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
42-2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	660	22,64	25,11	87,28	607,84
	Среднее за завтрак		3,77	4,19	14,55	101,31
	ДЕНЬ № 9- обед					
	Овощи свежие в ассортименте	100	0,80	0,10	2,60	14,00
213-1	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250	4,05	5,43	20,77	171,47
620/799-2	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	80	11,21	12,57	14,66	216,00
681-1	Каша ячневая вязкая	180	4,28	5,52	27,71	181,54
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Итого обед:	955	28,34	41,92	162,91	1059,57
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		50,98	67,03	250,19	1667,41
	Среднее за обед		3,54	5,99	23,27	151,37
	Среднее за день		7,31	10,18	37,82	252,68
	ДЕНЬ № 10-завтрак					
469-1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	32,57	9,36	37,91	327,13
695-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,14	93,10
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	15	0,06	5,81	0,11	52,88
42-1	Сыр (порциями)	15	0,10	8,71	0,17	79,32
	Итого завтрак:	550	39,17	26,96	88,94	715,43
	Среднее за завтрак		7,83	5,39	17,79	143,09
	ДЕНЬ № 10- обед					
201-1	Суп крестьянский с ячневой крупой	250	6,53	8,22	16,94	161,75
608-1	Биточек из говядины	100	14,20	11,40	13,00	214,00
694-1	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00
	Напиток витаминизированный промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	1045	36,79	43,71	158,24	1063,9
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		75,96	51,93	247,18	1779,33
	Среднее за обед		4,6	5,46	19,78	151,99
	Среднее за день		12,43	10,85	37,57	295,08
	ДЕНЬ № 11-завтрак					
181-2	Каша с фруктами	200	2,35	5,37	33,96	193,29

943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Фрукты свежие	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	570	12,87	21,73	101,16	589,89
	Среднее за завтрак		2,15	3,62	16,86	98,32
	ДЕНЬ № 11-обед					
79-1	Салат из белокочанной капусты	100	2,60	5,00	3,10	69,01
204-1	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61
608-1	Шницель из говядины	100	14,20	11,40	13,00	214,00
681-1	Каша гречневая вязкая	180	5,74	6,25	27,84	194,05
868-1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	Итого обед:	945	30,52	33,25	136,61	962,27
	ИТОГО ДЕНЬ № 11		43,49	54,98	237,77	1552,16
	Среднее за обед		4,36	4,75	19,52	137,47
	Среднее за день		6,51	8,37	36,38	235,79
	ДЕНЬ № 12-завтрак					
	Овощи свежие в ассортименте	100	0,80	0,10	2,60	14,00
486-1	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	15,72	8,90	7,40	170,00
943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-1	Сыр (порционнo)	10	2,32	2,95	0,00	36,02
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	670	27,44	25,4	87	627,62
	Среднее за завтрак		3,43	3,18	10,88	78,45
	ДЕНЬ № 12-обед					
170-1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,83	4,91	12,74	102,50
642-1	Рагу из птицы	200	15,26	20,10	25,25	351,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	865	24,77	33,83	123,65	903,15
	ИТОГО ДЕНЬ № 12		52,21	59,23	210,65	1530,77
	Среднее за обед		4,13	5,64	20,61	150,53
	Среднее за день		7,56	8,82	31,49	228,98
	ДЕНЬ № 13- завтрак					
424-1	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
50-1	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00
536-1	Зразы рубленые	80	8,32	16,00	16,96	179,20
943-1	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-1	Сыр (порционнo)	10	2,32	2,95	0,00	36,02
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	610	25,94	45,96	92,96	760,82

	Среднее за завтрак		3,24	5,75	11,62	95,1
	ДЕНЬ № 13- обед					
202-1	Суп из овощей	250	1,75	5,00	8,53	97,43
286/348-2	Тефтели мясные с соусом томатным	75	18,01	11,78	13,75	202,49
679-1	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,45	7,11	45,40	291,91
868-1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	920	35,93	32,71	154,37	1041,43
	ИТОГО ДЕНЬ № 13		61,87	78,67	247,33	1802,25
	Среднее за обед		5,13	4,67	22,05	148,78
	Среднее за день		8,37	10,42	33,67	243,88
	ДЕНЬ № 14-завтрак					
236-2	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	220	25,67	16,29	25,18	349,86
965-1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Итого завтрак:	550	36,79	36,9	72,81	635,27
	Среднее за завтрак		9,20	9,23	18,20	158,82
	ДЕНЬ № 14-обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,20	77,10
204-1	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61
298-2	Голубцы ленивые	180	11,14	8,31	17,15	188,03
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	1,00	0,00	23,46	94,25
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,42	36,61	163
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	1045	26,85	29,04	119,51	900,89
	ИТОГО ДЕНЬ № 14		90,49	65,94	192,32	1536,16
	Среднее за обед		3,36	3,63	14,94	112,61
	Среднее за день		12,56	12,86	33,14	271,43

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ВОЗРАСТ 7-10 ЛЕТ

Дни по меню	Выход		Пищевые вещества			
	Завтрак	Обед	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	650	840	10,82	14,61	50,5	363,13
2	564	885	15,72	15,29	35,33	260,24
3	500	900	13,36	12,83	42,28	316,68
4	620	870	6,37	7,45	34,1	214,26
5	500	825	12,12	11,98	35,5	263,53
6	576	900	6,75	8,69	34,97	229,21
7	500	900	7,68	8,55	31	217,61
8	507	830	8,99	10,72	35,50	262,94
9	580	805	6,48	7,73	32,33	218,37
10	500	870	9,77	10,05	33,84	254,4
11	507	800	5,55	7,69	37,62	227,88
12	500	825	7,29	8,23	27,64	209,29
13	547	840	7,82	9,03	31,68	226,72
14	500	825	12,12	11,98	35,5	263,53
ИТОГО	-	-	159,55	144,83	467,79	3527,79
Среднее за завтрак и обед	539,36	851,07	-	-	-	-

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ВОЗРАСТ 11-17 ЛЕТ

Дни по меню	Выход		Пищевые вещества			
	Завтрак	Обед	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	630	925	16,19	10,51	69,86	252,41
2	640	990	10,45	16,27	34,71	308,05
3	550	1045	10,85	10,44	27,87	248,61
4	570	1045	6,36	9,18	35,18	230,76
5	550	1045	12,56	12,86	33,14	271,43
6	605	945	7,85	8,95	32,79	237,55
7	550	1045	9,25	10,15	33,02	241,32
8	558	980	11,15	13,32	38,44	305,66
9	660	955	7,31	10,18	37,82	252,68
10	550	1045	12,43	10,85	37,57	295,08
11	570	945	6,51	8,37	36,38	235,79
12	670	865	7,56	8,82	31,49	228,98
13	610	920	8,37	10,42	33,67	243,88
14	550	1045	12,56	12,86	33,14	271,43
ИТОГО			139,4	153,18	528,94	3624,35
Среднее за завтрак и обед	590,21	985,36	-	-	-	-



Утверждаю

Директор:

Игумнова Г.А.

**Примерное меню для организации питания
обучающихся общеобразовательных учреждений с
7 до 10 лет в образовательных учреждениях с
дневным пребыванием в период летних каникул**