

**УТВЕРЖДАЮ**

Разработано отделом общественного питания

Кировского облпотребсоюза

Директор ООО «Мурашинское кооп»

О.С.Теплых

«27» мая 2025г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МОКУ СОП

п.Безбожник Мурашинского р-на

Кировской области

И.В.Михеева

«27» мая 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУКРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 7-10 ЛЕТ .  
СЕЗОН: ЛЕТО**



Утверждаю

Теплых О.С.

## МЕНЮ

7-11 лет лето

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ 200/10	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ 200/10	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ 200/10	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200/10	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/10	МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	КАША "ДРУЖБА" 200/10	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	ЙОГУРТ 125	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 100/10
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЙОГУРТ 125	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20				ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/20/7		БАТОН 20	
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 60	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 90/50	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 90/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150/5	КОТЛЕТЫ РЯБУШКА 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 90	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 150
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАНДАРИН 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
		ЯБЛОКО 100						МАНДАРИН 80	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,5	11,9	27,8	243,1	0,2	0,2	0,1	1,6	71,7	55,9	160,4	1,5	413	2011
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,8	4,7	40,3	226,9	0,1	0	0	1,7	13,0	8,6	46,6	0,6	464	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	24,4	142,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,5</b>	<b>20,0</b>	<b>101,0</b>	<b>652,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,7</b>	<b>199,8</b>	<b>95,8</b>	<b>320,0</b>	<b>3,8</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,32	8,56	15,28	109,76	0	0	0	0	0	0	0	0	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	90/50	19	19,4	14,5	281,9	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>38,32</b>	<b>33,16</b>	<b>106,78</b>	<b>784,26</b>	<b>0,07</b>	<b>19</b>	<b>0,03</b>	<b>1,8</b>	<b>41,0</b>	<b>28,8</b>	<b>100,4</b>	<b>2,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,82</b>	<b>53,16</b>	<b>207,78</b>	<b>1437,16</b>	<b>0,37</b>	<b>19,7</b>	<b>0,13</b>	<b>5,5</b>	<b>240,8</b>	<b>124,6</b>	<b>420,4</b>	<b>6,4</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,7	11,0	40,1	280,7	0	0,5	0,1	0,4	103,7	29,8	126,2	0,5	174	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,6	13,0	12,4	188,9	0	0,1	0,1	0,2	139,0	13,8	99,2	0,7	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>24,4</b>	<b>85,7</b>	<b>616,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>263,3</b>	<b>57,4</b>	<b>268,4</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	4,8	7,5	84,9	0	9,9	0,2	0,2	41,0	17,0	38,8	0,8	84	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90/30	9,2	17,4	11,6	244,3	0	1,1	0	3,9	14,1	20,7	117,4	1,0	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>19,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,0</b>	<b>793,6</b>	<b>0,14</b>	<b>28,0</b>	<b>0,33</b>	<b>6,0</b>	<b>93,3</b>	<b>93,9</b>	<b>305,4</b>	<b>6,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,6</b>	<b>52,0</b>	<b>199,7</b>	<b>1410,1</b>	<b>0,24</b>	<b>28,6</b>	<b>0,53</b>	<b>7,5</b>	<b>356,6</b>	<b>151,3</b>	<b>573,8</b>	<b>9,6</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	14,7	23,9	2,6	284,6	0,1	0,2	0,3	5,2	101,3	16,8	221,0	2,4	214	2008	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,0	1,0	28,0	140,7	0,1	0,1	0	0	28,6	8,4	47,6	0,4	434	2011	
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>27,0</b>	<b>59,3</b>	<b>593,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>299,6</b>	<b>53,5</b>	<b>414,5</b>	<b>4,5</b>			
<b>Обед</b>																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	5,8	13,5	116,2	0,1	5,4	0,2	2,0	27,5	20,5	56,5	0,8	91	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	3,2	8,4	14,4	157,3	0,15	0	0,07	3,98	45,2	28,93	159,1	1,45	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150,00	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>14,85</b>	<b>24,75</b>	<b>119,65</b>	<b>783,70</b>	<b>0,60</b>	<b>32,2</b>	<b>0,35</b>	<b>8,63</b>	<b>158,7</b>	<b>109,23</b>	<b>384,7</b>	<b>7,65</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,65</b>	<b>51,75</b>	<b>178,95</b>	<b>1377,60</b>	<b>0,80</b>	<b>34,6</b>	<b>0,65</b>	<b>14,23</b>	<b>458,3</b>	<b>162,73</b>	<b>799,2</b>	<b>12,15</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	9,1	12,3	38,2	298,6	0,2	0,5	0,1	3,5	114,5	101,7	207,6	3,3	173	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	9,2	35,7	244,1	0,1	0	0	3,7	9,6	6,8	37,1	0,4	424	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,1	104,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>24,5</b>	<b>108,0</b>	<b>728,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,1</b>	<b>241,2</b>	<b>132,9</b>	<b>361,9</b>	<b>5,6</b>			
<b>Обед</b>																
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,9	11,3	0	8,7	0	0,1	10,4	9,8	19,1	0,6		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,5	10,9	110,1	0	6,7	0,2	2,1	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,2	14,4	264,9	0	0,6	0,1	0,2	39,4	27,2	163,4	1,9	294	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>25,1</b>	<b>29,5</b>	<b>110,2</b>	<b>808,5</b>	<b>0,04</b>	<b>16,0</b>	<b>0,36</b>	<b>4,0</b>	<b>124,4</b>	<b>103,4</b>	<b>343,7</b>	<b>6,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,5</b>	<b>54,0</b>	<b>218,2</b>	<b>1537,3</b>	<b>0,44</b>	<b>17,0</b>	<b>0,46</b>	<b>12,1</b>	<b>365,6</b>	<b>236,3</b>	<b>705,6</b>	<b>11,8</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/10	8,5	12,0	41,0	304,7	0,2	0,5	0,1	1,5	117,4	49,3	177,6	1,5	184	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,5	4,4	29,3	165,6	0	8	0	0,1	11,9	13,0	30,9	0,7	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	505	16,5	19,3	112,1	685,9	0,34	9,5	0,11	2,5	257,5	83,9	333,3	4,8			
<b>Обед</b>																
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	87	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,9	34,2	33,5	361,5	0,6	15,4	0	4,2	28,3	59,3	234,2	3,1	299	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	720	25,7	37,4	97,6	694,3	0,71	54,5	0,2	5,9	92,4	101,6	331,0	6,1			
Всего за день:		42,2	56,7	209,7	1380,2	1,05	64,0	0,31	8,4	349,9	185,5	664,3	10,9			

6 день

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,6	13,4	34,5	292,2	0,2	0,5	0,1	1,8	129,9	62,2	223,0	1,9	184	2008	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0,07	0	0,02	0,5	9	5,5	32	0,4	471	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,0</b>	<b>16,8</b>	<b>94,9</b>	<b>591,1</b>	<b>0,37</b>	<b>0,5</b>	<b>0,12</b>	<b>3,2</b>	<b>159,5</b>	<b>81,5</b>	<b>298,0</b>	<b>4,7</b>			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	2008		
ПЛОБ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	26,4	33,8	460,3	0,1	2,1	0,3	3,7	27,5	44,7	228,8	2,2	291	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	9,4	9	112	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>28,3</b>	<b>36,6</b>	<b>99,2</b>	<b>824,7</b>	<b>0,21</b>	<b>10,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>60,1</b>	<b>71,3</b>	<b>309,6</b>	<b>5,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>53,4</b>	<b>194,1</b>	<b>1415,8</b>	<b>0,58</b>	<b>10,6</b>	<b>0,42</b>	<b>8,4</b>	<b>219,6</b>	<b>152,8</b>	<b>607,6</b>	<b>10,5</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,9	14,6	40,3	335,6	0,1	0	0,2	1,5	160,7	14,1	127,5	1,3	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/20/7	0,3	0	20,1	82,5	0	1,2	0	0	16,2	7,0	9,7	0,9	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>19,1</b>	<b>19,5</b>	<b>79,2</b>	<b>569,3</b>	<b>0,13</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>207,1</b>	<b>36,5</b>	<b>248,4</b>	<b>4,4</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	0,5	19,2	18,7	46,1	0,9	100	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90/30	12,7	17,6	10,3	243,8	0,1	1,2	0,1	2,3	17,9	24,0	124,9	1,9	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>22,7</b>	<b>25,2</b>	<b>121,2</b>	<b>799,2</b>	<b>0,34</b>	<b>28,3</b>	<b>0,33</b>	<b>4,9</b>	<b>80,2</b>	<b>91,0</b>	<b>306,6</b>	<b>6,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,8</b>	<b>44,7</b>	<b>200,4</b>	<b>1368,5</b>	<b>0,47</b>	<b>29,5</b>	<b>0,63</b>	<b>7,4</b>	<b>287,3</b>	<b>127,5</b>	<b>555,0</b>	<b>11,3</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША "ДРУЖБА"	200/10	6,4	12,5	26,8	242,2	0,1	0,8	0,1	0,5	159,8	29,1	144,4	0,6	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	7,2	12,8	15,8	208,8	0,1	0,1	0,2	0,3	184,4	17,9	130,0	0,8	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>27,3</b>	<b>85,5</b>	<b>659,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>416,4</b>	<b>72,5</b>	<b>370,6</b>	<b>3,6</b>			
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,5	10,9	110,1	0	6,7	0,2	2,1	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008	
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,8	16,8	14,5	271,3	0	0,6	0,1	1,5	41,8	27,5	164,9	1,9	294	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>25,8</b>	<b>29,1</b>	<b>101,8</b>	<b>775,1</b>	<b>0,31</b>	<b>45,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,4</b>	<b>147,9</b>	<b>106,8</b>	<b>364,3</b>	<b>6,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,3</b>	<b>56,4</b>	<b>187,3</b>	<b>1434,1</b>	<b>0,61</b>	<b>46,8</b>	<b>0,7</b>	<b>7,1</b>	<b>564,3</b>	<b>179,3</b>	<b>734,9</b>	<b>10,5</b>			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,0	16,7	13,9	305,0	0,1	0,2	0,1	2,2	179,2	25,7	240,3	0,7	219	2011
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>32,3</b>	<b>21,5</b>	<b>60,8</b>	<b>587,4</b>	<b>0,14</b>	<b>2,1</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>458,4</b>	<b>67,8</b>	<b>484,3</b>	<b>2,9</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	61,7	1,6	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,4	5,4	8,7	131,9	0,1	0,2	0	0,3	51,0	40,9	175,5	0,8	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,1	38,9	225,2	0	0	0,1	0,4	9,6	24,6	74,9	0,5	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>26,5</b>	<b>17,8</b>	<b>128,9</b>	<b>781,8</b>	<b>0,32</b>	<b>40,3</b>	<b>0,31</b>	<b>6,5</b>	<b>163,5</b>	<b>138,9</b>	<b>425,5</b>	<b>6,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>39,3</b>	<b>189,7</b>	<b>1369,2</b>	<b>0,46</b>	<b>42,4</b>	<b>0,42</b>	<b>9,1</b>	<b>621,9</b>	<b>206,7</b>	<b>909,8</b>	<b>9,2</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,0	6,9	29,6	203,8	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/10	7,28	7,08	49,66	289,64	0,12	0,96	0,01	2,74	79,73	18,47	103,56	1,49	444	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0	0	0	0,7	5,6	10,8	27	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15,18</b>	<b>14,18</b>	<b>115,16</b>	<b>645,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,46</b>	<b>0,01</b>	<b>4,34</b>	<b>213,53</b>	<b>52,67</b>	<b>236,56</b>	<b>3,49</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,9	11,3	0	8,7	0	0,1	10,4	9,8	19,1	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	5,1	9,1	90,1	0	6,8	0,2	0,3	31,5	17,5	42,5	0,8	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,0	16,5	12,9	253,9	0	0,3	0	2,5	15,6	26,1	142,1	1,7	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008
КОМПОТ ИЗ СРЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,15</b>	<b>33,9</b>	<b>91,75</b>	<b>773,0</b>	<b>0,13</b>	<b>28,3</b>	<b>0,49</b>	<b>9,35</b>	<b>101,2</b>	<b>103,8</b>	<b>331,9</b>	<b>6,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,33</b>	<b>48,08</b>	<b>206,91</b>	<b>1418,84</b>	<b>0,25</b>	<b>29,76</b>	<b>0,50</b>	<b>13,69</b>	<b>314,73</b>	<b>156,47</b>	<b>568,46</b>	<b>10,29</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	448,8	521,4	2020,5	14391,9	5,5	323,2	4,9	95,0	3850,7	1739,1	6699,5	104,1
Среднее значение за период	44,88	52,14	202,05	1439,19	0,55	32,32	0,49	9,50	385,07	173,91	669,95	10,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,47	32,61	54,92									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет лето	511	782

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет лето

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной -пшеничный	80	40	80	60	60	60	80	50	80	60	20	590	59	-21	74	3,8	0,6	25,1	120,4
Хлеб пшеничный	150	20	45	75	56	60	20	54	88	56	75	549	55	-95	37	4,2	0,4	26,2	124,8
Мука пшеничная	15	57,2	7,8	40	40,5		35,7	2,3		15	53,3	251,8	25,2	10,2	168	2,7	0,3	17,1	81,6
Крупа (злаки), бобовые	45	58,9	118	4	104	54,7	92,8	69	20	70	30,7	622,1	62,2	17,2	138	6,6	1,6	39,2	197,5
Макаронные изделия	15	51						66,7				117,7	11,8	-3,2	78	1,3	0,2	8,1	38,6
Картофель	188	40	24	188	16,8	241,6	40	60	144,8	40	167,5	962,7	96,3	-91,7	51	1,9	0,4	15,2	71,9
Овощи разные, зелень	280	102,2	153,5	24	133,2	35	126,1	33,6	133,2	76	140,4	957,2	95,7	-184,3	34	1,3	0,1	5,4	28,2
Фрукты свежие	185	16	40	118		105	40	112	22	80	40	573	57	-128	31	0,4	0,2	4,8	24,3
Фрукты сухие	15				20		1,8			20		41,8	4,2	-10,8	28			0,1	0,5
Соки фруктовые (овощные)	200													-200	0				
Мясо	70	32	57			64		68,6			30	251,6	25,2	-44,8	36	3,9	4,7		43,9
Птица	35	125			71		104,2		71		36,4	407,6	40,8	5,8	116	7,2	7,3		94,1
Рыба	58			59,4		32				67,5		158,9	15,9	-42,1	27	2,5	0,1		11,1
Молоко, кисломолочные продукты	300	145	95	209	221	196	93		247	248	101	1555	156	-144	52	4,3	3,9	6,8	82,1
Творог	50									125		125	13	-37	25	2,2	1,1	0,4	20,5
Сыр	9,8		15					20	20			55	5,5	-4,3	56	1,3	1,6		19,8
Сметана	10		10	10	10		10		10		10	60	6	-4	60	0,2	1,0	0,2	11,2
Масло сливочное	30	19	29	15	21,4	22,3	18,2	20,4	23	12	9	189,8	19	-11	63	0,1	15,3	0,1	138,4
Масло растительное	15	11,2	11,7	19,8	13,7	9,6	8,1	4,5	8,2	10	22,6	119,4	11,9	-3,1	80		11,6		104,2
Яйцо	40	2,1		109,8	1		0,8	40,3		5	2,7	161,7	16,2	-23,8	40	2,0	1,8	0,1	24,6
Сахарный песок	40	49,3	47,1	40,2	52	46	45,7	44,5	52,4	44	46,1	467,3	46,7	6,7	117			45,3	180,9
Кондитерские изделия	2					20					15	35	4	2	175			2,5	9,8
Чай	0,4		1,1	1,1			1,1	1,1			1,1	5,5	0,6	0,2	138	0,1		0,3	1,3
Какао	1,2	4				4				4		12	1,2		100	0,3	0,2	0,1	3,4
Дрожжи	1	0,7		0,5	1		1,1				1,6	4,9	0,5	-0,5	49	0,1			0,4
Соль	5	0,7	2	1,9	1,9	1,1	1,4	2	0,5	1,5	1,7	14,7	1,5	-3,5	29				
																46,4	52,4	197,0	1 433,5