

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "НОШ № 13"

Н.В. Холусва

10/11/2024г.

№13



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ ПК "СЫЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №6 п.БОБОРОВСКИЙ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ.

МЕНЮ 1 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | | | | |
|-------|---|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|--|---------------|-------------|--------------|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Fe | | B1 | B2 | C | | | |
| 17.4 | Завтрак 7-11лет Каша молочная ассорти с маслом сливочным | 220,00 | 5,94 | 11,11 | 28,22 | 236,65 | 127,38 | 0,55 | | 0,11 | 0,11 | 0,55 | | | |
| 44240 | Бутерброд с сыром | 50,00 | 6,10 | 3,70 | 17,50 | 130,00 | 188,00 | 0,20 | | 0,10 | 0,10 | 0,20 | | | |
| 3210 | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 3,10 | 3,20 | 14,40 | 99,00 | 116,70 | 0,10 | | 0,00 | 0,10 | 0,50 | | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | | 0,03 | 0,02 | 1,10 | | | |
| | Итого за прием | 500,00 | 16,82 | 18,34 | 74,94 | 534,62 | 438,98 | 1,78 | | 0,24 | 0,33 | 2,35 | | | |
| | Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 44348 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60,00 | 0,90 | 3,60 | 4,50 | 54,00 | 32,22 | 0,36 | | 0,00 | 0,00 | 20,34 | | | |
| 16.2 | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 200,0 | 6,00 | 6,18 | 13,30 | 146,80 | 31,96 | 1,88 | | 0,16 | 0,08 | 4,56 | | | |
| 4232 | Бедро или голень отварные | 90,00 | 17,19 | 14,31 | 0,18 | 198,00 | 18,00 | 1,62 | | 0,09 | 0,09 | 0,72 | | | |
| 46.3 | Макароны отварные | 150,00 | 5,33 | 3,00 | 32,40 | 177,75 | 12,45 | 0,75 | | 0,23 | 0,23 | 0,00 | | | |
| 44206 | Компот из кураги и яблок | 200,00 | 0,40 | 0,20 | 16,10 | 68,00 | 35,30 | 0,90 | | 0,00 | 0,00 | 0,60 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 6,90 | 0,33 | | 0,03 | 0,02 | 1,83 | | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | | |
| | Итого за прием | 780,00 | 35,45 | 28,12 | 105,45 | 830,42 | 143,73 | 6,77 | | 0,54 | 0,44 | 29,29 | | | |
| | Полдник 7-11лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 44357 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,00 | 0,10 | 19,80 | 84,00 | 31,30 | 0,60 | | 0,00 | 0,00 | 0,30 | | | |
| 408 | Слойка с повидлом | 60,00 | 3,12 | 0,90 | 34,38 | 135,60 | 28,20 | 0,30 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| пром | Фрукты | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 2,20 | | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | | |
| | Итого за прием | 360,00 | 4,52 | 1,40 | 63,98 | 266,60 | 75,50 | 3,10 | | 0,03 | 0,02 | 10,30 | | | |
| | Итого за день | 1640,00 | 56,79 | 47,86 | 244,37 | 1631,64 | 658,21 | 11,65 | | 0,80 | 0,78 | 41,94 | | | |

МЕНЮ 2 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | | | |
|--------|---|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---|--|--|
| | | | | | | | Ca | Fe | | B1 | B2 | C | | |
| | Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 44233 | Омлет натуральный | 220,00 | 21,45 | 23,32 | 3,74 | 310,20 | 148,94 | 3,63 | 0,11 | 0,66 | 0,33 | | | |
| 44209 | Бутерброд с маслом | 50,00 | 3,25 | 6,42 | 19,58 | 150,83 | 2,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | | |
| 27.10 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 | | | |
| | Итого за прием | 500,00 | 26,48 | 30,07 | 47,94 | 568,00 | 158,14 | 4,58 | 0,16 | 0,70 | 1,43 | | | |
| | Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Доп. гарнир: огурец соленый | 60,00 | 0,48 | 0,00 | 0,96 | 6,00 | 13,56 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | | | |
| 44257 | Борщ из капусты с картофелем и сметаной и мясом | 200,0 | 3,12 | 5,86 | 7,20 | 94,32 | 39,72 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 8,64 | | | |
| 16/18 | Биточки мясные паровые | 90,00 | 11,70 | 11,61 | 5,76 | 175,00 | 30,33 | 1,71 | 0,09 | 0,09 | 0,00 | | | |
| 38.3 | Рис, припущенный с овощами | 150,00 | 3,75 | 7,10 | 37,70 | 230,00 | 18,60 | 0,67 | 0,07 | 0,00 | 0,45 | | | |
| 44265 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200,00 | 0,40 | 0,40 | 18,40 | 80,00 | 14,30 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 6,90 | 0,33 | 0,03 | 0,02 | 1,83 | | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | | |
| | Итого за прием | 780,00 | 25,08 | 25,80 | 108,99 | 771,19 | 130,31 | 6,82 | 0,22 | 0,13 | 18,76 | | | |
| | Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 15/12 | Булочка с маком | 100,00 | 8,40 | 1,60 | 53,80 | 272,00 | 25,20 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 37.101 | Напиток "Золотой шар" | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 30,00 | 4,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 29,00 | | | |
| | Итого за прием | 300,00 | 8,40 | 1,60 | 61,30 | 302,00 | 29,60 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 29,00 | | | |
| | Итого за день | 1580,00 | 59,96 | 57,47 | 218,23 | 1641,19 | 318,05 | 12,60 | 0,38 | 0,83 | 49,19 | | | |

МЕНЮ 3 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | |
|-------------------------|--|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 220,00 | 9,79 | 6,82 | 40,70 | 272,80 | 112,30 | 0,99 | 0,11 | 0,11 | 0,00 | 0,00 |
| тгк | Напиток каркаде | 200,00 | 0,50 | 0,10 | 14,80 | 61,00 | 6,90 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,80 |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 6,90 | 0,33 | 0,03 | 0,02 | 1,83 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | 1,24 |
| | Итого за прием | 500,00 | 15,92 | 7,75 | 94,47 | 519,67 | 133,00 | 3,65 | 0,17 | 0,15 | 3,87 | 3,87 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Помидор свежий | 60,00 | 0,60 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 8,28 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 14,76 | 14,76 |
| 44379 | Щи с капустой и картофелем со сметаной и мясом | 200,00 | 3,12 | 4,95 | 6,40 | 83,60 | 34,36 | 480,00 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 10,88 |
| 44508 | Печень в молочном соусе | 90,00 | 12,60 | 6,83 | 4,50 | 129,75 | 54,23 | 3,88 | 0,15 | 1,13 | 7,28 | 7,28 |
| 39.3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 6,63 | 4,44 | 28,80 | 181,50 | 24,75 | 3,45 | 0,22 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 44387 | Компот из ягод вишни | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 11,90 | 48,00 | 7,50 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 1,20 | 1,20 |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | 1,24 |
| | Итого за прием | 780,00 | 28,78 | 17,17 | 92,85 | 641,92 | 147,52 | 489,39 | 0,55 | 1,35 | 37,19 | 37,19 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 9,90 | 40,00 | 2,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,80 |
| тгк | Булочка Исетская с сахаром | 80,00 | 7,60 | 13,10 | 58,40 | 388,00 | 17,10 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Фрукты | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 2,20 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 10,00 |
| | Итого за прием | 380,00 | 8,10 | 13,50 | 78,10 | 475,00 | 35,30 | 3,20 | 0,13 | 0,02 | 10,80 | 10,80 |
| | Итого за день | 1660,00 | 52,80 | 38,42 | 265,42 | 1636,59 | 315,82 | 496,24 | 0,85 | 1,52 | 51,86 | 51,86 |

МЕНЮ 4 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | | | | |
|-------|--|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | | | |
| | Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 16.4 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 220,00 | 6,05 | 10,89 | 43,18 | 294,80 | 105,16 | 0,66 | 0,11 | 0,11 | 0,11 | 0,44 | | |
| 44268 | Бутерброд с маслом и сыром | 50,00 | 5,00 | 6,60 | 14,10 | 137,00 | 101,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | |
| 36.10 | Какао на молоке | 200,00 | 3,50 | 3,40 | 22,30 | 133,00 | 107,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 1,10 | | |
| | Итого за прием | 500,00 | 16,23 | 21,22 | 94,40 | 633,77 | 320,46 | 2,49 | 0,14 | 0,23 | 1,84 | | | |
| | Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы | 60,00 | 0,84 | 3,60 | 4,08 | 52,20 | 34,08 | 0,72 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 1,14 | | |
| 44502 | Рассольник с крупой и сметаной и мясом | 200,00 | 3,60 | 6,02 | 13,28 | 126,80 | 22,20 | 1,00 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 5,76 | | |
| 18.7 | Тефтели рыбные в соусе | 90,00 | 9,07 | 6,37 | 8,17 | 126,69 | 16,89 | 0,28 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,14 | | |
| 44258 | Картофельное пюре | 150,00 | 3,15 | 3,67 | 20,40 | 127,20 | 41,62 | 1,10 | 0,15 | 0,15 | 0,07 | 5,50 | | |
| 18.10 | Кисель из ягод | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 26,20 | 106,00 | 6,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 6,90 | 0,33 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 1,83 | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | |
| | Итого за прием | 780,00 | 22,39 | 20,49 | 111,10 | 724,76 | 134,99 | 4,56 | 0,42 | 0,32 | 16,81 | | | |
| | Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Сок | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | | |
| 44359 | Булка с помадкой | 100,00 | 8,46 | 9,85 | 78,46 | 440,00 | 42,15 | 0,92 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | | |
| | Итого за прием | 300,00 | 9,46 | 10,05 | 98,66 | 526,60 | 56,15 | 3,72 | 0,17 | 0,15 | 0,15 | 4,15 | | |
| | Итого за день | 1580,00 | 48,08 | 51,76 | 304,16 | 1885,13 | 511,61 | 10,77 | 0,73 | 0,70 | 22,81 | | | |

МЕНЮ 5 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | | | |
|-------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|------|------|----|
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | | | |
| | | | | | | | | | | | | Ca | Fe | B1 |
| | Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 44209 | Бутерброд с маслом | 60,00 | 3,90 | 7,70 | 23,50 | 181,00 | 2,40 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| 24/2 | Суп молочный с лапшой | 200,00 | 5,28 | 7,44 | 19,04 | 164,80 | 167,12 | 0,32 | 0,08 | 0,16 | 0,72 | | | |
| 27.10 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | | |
| | Итого за прием | 500,00 | 11,52 | 15,58 | 72,10 | 475,76 | 176,72 | 1,27 | 0,13 | 0,20 | 1,96 | | | |
| | Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Помидор свежий | 60,00 | 0,60 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 8,28 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 14,76 | | | |
| 20.2 | Суп овощной со сметаной | 200,00 | 1,60 | 5,52 | 8,80 | 91,20 | 23,60 | 0,64 | 0,08 | 0,08 | 6,88 | | | |
| 44295 | Плов из мяса кур | 200,00 | 18,32 | 14,88 | 41,84 | 374,40 | 23,44 | 1,76 | 0,08 | 0,08 | 1,12 | | | |
| 37.10 | Напиток из шиповника | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 13,10 | 56,00 | 4,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 39,00 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 | | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | | |
| | Итого за прием | 740,00 | 26,35 | 21,45 | 104,99 | 720,67 | 78,12 | 4,56 | 0,24 | 0,21 | 64,83 | | | |
| | Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 44265 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200,00 | 0,40 | 0,40 | 18,40 | 80,00 | 14,30 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | | | |
| 17/12 | Булочка с повидлом | 60,00 | 4,60 | 4,40 | 36,00 | 204,00 | 20,50 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | | |
| пром | Фрукты | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 2,20 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | | |
| | Итого за прием | 360,00 | 5,40 | 5,20 | 64,20 | 331,00 | 50,80 | 4,80 | 0,03 | 0,02 | 13,70 | | | |
| | Итого за день | 1600,00 | 43,27 | 42,23 | 241,29 | 1527,43 | 305,64 | 10,63 | 0,40 | 0,43 | 80,49 | | | |

МЕНЮ 6 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | |
|------------------------|--|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---|
| | | | | | | | Ca | Fe | C | B1 | B2 | C |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11лет | | | | | | | | | | | | |
| 16.4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200,00 | 7,50 | 11,40 | 31,30 | 257,80 | 97,50 | 1,00 | 0,10 | 0,10 | 0,40 | |
| 44240 | Булерброд с сыром | 50,00 | 6,10 | 3,70 | 17,50 | 130,00 | 188,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 0,20 | |
| 3210 | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 3,10 | 3,20 | 14,40 | 96,00 | 116,70 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 | |
| | Итого за прием | 500,00 | 19,50 | 18,85 | 87,90 | 598,75 | 409,10 | 2,23 | 0,23 | 0,32 | 2,20 | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | |
| 41/1 | Салат из картофеля с соленым огурцом | 60,00 | 0,84 | 3,66 | 5,46 | 60,60 | 10,14 | 0,42 | 0,06 | 0,00 | 2,82 | |
| 22.2 | Суп-лапша на курином бульоне | 200,00 | 6,62 | 8,34 | 6,08 | 125,40 | 14,62 | 0,80 | 0,20 | 0,20 | 2,40 | |
| 59/8 | Котлета куриная | 90,00 | 13,50 | 11,16 | 8,19 | 186,30 | 45,00 | 1,08 | 0,09 | 0,09 | 0,27 | |
| 44533 | Капуста тушеная | 150,00 | 3,22 | 2,85 | 11,90 | 86,25 | 83,25 | 1,10 | 0,07 | 0,07 | 31,20 | |
| 16 | Компот из кураги | 200,00 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126,00 | 11,80 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | |
| | Итого за прием | 780,00 | 31,01 | 26,84 | 102,20 | 770,42 | 183,21 | 5,22 | 0,50 | 0,41 | 41,56 | |
| Полдник 7-11лет | | | | | | | | | | | | |
| 23/12 | Манник | 50,00 | 6,10 | 3,70 | 17,50 | 130,00 | 188,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 0,20 | |
| пром | Фрукты | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 2,20 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | |
| тгк | Напиток каркаде | 200,00 | 0,50 | 0,10 | 14,80 | 61,00 | 6,90 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | |
| | Итого за прием | 350,00 | 7,00 | 4,20 | 42,10 | 238,00 | 210,90 | 3,80 | 0,13 | 0,12 | 11,00 | |
| | Итого за день | 1630,00 | 57,51 | 49,89 | 232,20 | 1607,17 | 803,21 | 11,25 | 0,86 | 0,85 | 54,76 | |

МЕНЮ 7 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | | | |
|-------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--|--|
| | | | | | | | Ca | Fe | | B1 | B2 | C | | |
| | Завтрак 7-11лет | | | | | | | | | | | | | |
| 15/5 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 200,00 | 35,20 | 21,00 | 37,60 | 480,00 | 290,80 | 1,00 | | 0,30 | 0,40 | 0,50 | | |
| 27.10 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 44209 | Бутерброд с маслом | 50,00 | 3,25 | 6,42 | 19,58 | 150,83 | 2,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 1,24 | | |
| | Итого за прием | 500,00 | 41,35 | 27,97 | 91,68 | 783,78 | 300,00 | 1,95 | 0,35 | 0,44 | 0,44 | 1,74 | | |
| | Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 35.1 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60,00 | 0,78 | 3,60 | 3,60 | 49,80 | 18,48 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,36 | | |
| 19.2 | Суп картофельный с рыбой | 200,00 | 7,76 | 3,84 | 10,48 | 106,40 | 12,16 | 0,56 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 5,04 | | |
| 44236 | Мясо кур отварное в соусе | 90,00 | 10,44 | 10,90 | 10,08 | 180,00 | 10,62 | 0,81 | 0,09 | 0,09 | 0,09 | 1,60 | | |
| 46.3 | Макароны отварные | 150,00 | 5,33 | 3,00 | 32,40 | 177,75 | 12,45 | 0,75 | 0,23 | 0,23 | 0,23 | 0,00 | | |
| 44265 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200,00 | 0,40 | 0,40 | 18,40 | 80,00 | 14,30 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 6,90 | 0,33 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 1,83 | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | |
| | Итого за прием | 780,00 | 30,34 | 22,57 | 113,93 | 779,82 | 81,81 | 5,94 | 0,46 | 0,44 | 0,44 | 16,67 | | |
| | Полдник 7-11лет | | | | | | | | | | | | | |
| 15/12 | Булочка с маком | 100,00 | 8,40 | 1,60 | 53,80 | 272,00 | 25,20 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| пром | Сок | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | | |
| | Итого за прием | 300,00 | 9,40 | 1,80 | 74,00 | 358,60 | 39,20 | 3,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | | |
| | Итого за день | 1880,00 | 90,49 | 54,14 | 353,61 | 2280,80 | 460,21 | 15,49 | 0,84 | 0,87 | 0,87 | 26,41 | | |

МЕНЮ 8 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | | |
|-------|---|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | | |
| | Завтрак 7-11лет | | | | | | | | | | | | |
| 44240 | Бутерброд с сыром | 60,00 | 7,32 | 4,44 | 21,00 | 156,00 | 225,60 | 0,24 | 0,12 | 0,12 | 0,24 | | |
| 15/4 | Каша ячневая с маслом сливочным | 200,00 | 6,00 | 8,90 | 30,80 | 227,30 | 116,20 | 0,70 | 0,10 | 0,10 | 0,40 | | |
| тгк | Напиток каркаде | 200,00 | 0,50 | 0,10 | 14,80 | 61,00 | 6,90 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | |
| | Итого за прием | 500,00 | 16,06 | 13,88 | 86,36 | 536,26 | 355,60 | 3,27 | 0,25 | 0,24 | 2,68 | | |
| | Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом | 60,00 | 0,78 | 3,60 | 2,16 | 44,40 | 22,62 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 17,88 | | |
| 44409 | Гренки | 20,00 | 1,70 | 0,20 | 10,70 | 51,40 | 4,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 29.2 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 200,00 | 2,56 | 2,96 | 17,44 | 106,40 | 57,76 | 0,64 | 0,08 | 0,08 | 4,88 | | |
| 44538 | Гуляш из мяса говядины | 90,00 | 13,41 | 14,13 | 4,23 | 198,90 | 13,50 | 1,98 | 0,00 | 0,09 | 0,45 | | |
| 39.3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 6,63 | 4,44 | 28,80 | 181,50 | 24,75 | 3,45 | 0,22 | 0,07 | 0,00 | | |
| 18.10 | Кисель из ягод | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 26,20 | 106,00 | 6,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | |
| | Итого за прием | 800,00 | 30,81 | 26,16 | 128,50 | 874,47 | 147,63 | 8,31 | 0,38 | 0,29 | 27,48 | | |
| | Полдник 7-11лет | | | | | | | | | | | | |
| 27.10 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 26/12 | Шангя со сметаной | 60,00 | 5,70 | 7,00 | 28,80 | 205,00 | 33,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | | |
| пром | Фрукты | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 2,20 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | |
| | Итого за прием | 360,00 | 6,20 | 7,40 | 48,40 | 290,00 | 49,90 | 2,80 | 0,13 | 0,12 | 10,10 | | |
| | Итого за день | 1660,00 | 53,07 | 47,44 | 263,26 | 1700,73 | 553,13 | 14,38 | 0,76 | 0,65 | 40,26 | | |

МЕНЮ 9 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | | | |
|-------|--|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|--|---------------|-------------|---|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Fe | | B1 | B2 | C | | |
| | Завтрак 7-11лет | | | | | | | | | | | | | |
| 26/2 | Суп молочный с крупой | 200,00 | 8,92 | 12,30 | 25,60 | 248,90 | 323,70 | 0,40 | | 0,10 | 0,40 | | 1,40 | |
| 9 | Масло сливочное | 5,00 | 0,04 | 3,60 | 0,07 | 33,05 | 1,20 | 0,01 | | 0,00 | 0,01 | | 0,00 | |
| 44202 | Яйцо отварное | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,20 | | 0,00 | |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 9,90 | 40,00 | 2,20 | 0,10 | | 0,00 | 0,00 | | 0,80 | |
| пром | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 0,33 | | 0,03 | 0,02 | | 1,10 | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | | 0,03 | 0,02 | | 1,24 | |
| | Итого за прием | 505,00 | 18,21 | 21,13 | 65,18 | 524,06 | 362,90 | 2,77 | | 0,16 | 0,65 | | 4,54 | |
| | Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Доп.гарнир: огурец свежий | 60,00 | 0,48 | 0,00 | 1,44 | 7,20 | 19,56 | 0,36 | | 0,00 | 0,00 | | 5,88 | |
| 38.2 | Суп крестьянский с крупой и сметаной и мясом | 200,0 | 3,44 | 6,42 | 10,56 | 114,00 | 28,12 | 0,84 | | 0,08 | 0,00 | | 6,40 | |
| 16/18 | Котлета мясная | 90,00 | 11,70 | 11,61 | 5,76 | 175,00 | 30,33 | 1,71 | | 0,09 | 0,09 | | 0,00 | |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150,00 | 2,40 | 4,00 | 14,60 | 110,00 | 38,10 | 1,05 | | 0,07 | 0,07 | | 10,65 | |
| 44296 | Компот из яблок и изюма | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 16,80 | 69,00 | 6,50 | 0,90 | | 0,00 | 0,00 | | 1,60 | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 6,90 | 0,33 | | 0,03 | 0,02 | | 1,83 | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | | 0,03 | 0,02 | | 1,24 | |
| | Итого за прием | 780,00 | 23,85 | 23,06 | 88,13 | 661,07 | 136,41 | 6,12 | | 0,30 | 0,20 | | 27,60 | |
| | Полдник 7-11лет | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Сок | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 14,00 | 2,80 | | 0,02 | 0,00 | | 4,00 | |
| тк | Булочка Исетская с крошкой | 100,00 | 8,88 | 18,13 | 68,25 | 480,00 | 20,00 | 1,13 | | 0,13 | 0,00 | | 0,00 | |
| | Итого за прием | 300,00 | 9,88 | 18,33 | 88,45 | 566,60 | 34,00 | 3,93 | | 0,15 | 0,00 | | 4,00 | |
| | Итого за день | 1585,00 | 51,94 | 62,52 | 241,76 | 1751,73 | 533,31 | 12,82 | | 0,61 | 0,85 | | 36,14 | |

МЕНЮ 10 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины (мг) | | | | |
|-------|--|----------------|---------------|---------------|------------------|----------------|------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---|--|--|
| | | | | | | | Са | Fe | С | B1 | B2 | С | | |
| | Завтрак 7-11лет | | | | | | | | | | | | | |
| 44504 | Каша молочная пшенная | 200,00 | 6,50 | 6,60 | 31,20 | 214,00 | 98,40 | 1,31 | 0,10 | 0,10 | 0,40 | | | |
| 44268 | Бутерброд с маслом и сыром | 50,00 | 5,00 | 6,60 | 14,10 | 137,00 | 101,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | | |
| 36.10 | Какао на молоке | 200,00 | 3,50 | 3,40 | 22,30 | 133,00 | 107,20 | 0,80 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | | |
| | Итого за прием | 500,00 | 17,80 | 17,15 | 92,30 | 598,95 | 313,70 | 3,14 | 0,13 | 0,22 | 1,94 | | | |
| | Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 21/1 | Салат св огурцов и томатов с растительным маслом | 60,00 | 0,54 | 3,60 | 1,74 | 43,20 | 11,28 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | | | |
| 18.2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 200,00 | 3,60 | 4,10 | 24,72 | 150,80 | 16,04 | 0,80 | 0,08 | 0,08 | 4,88 | | | |
| 64 | Колбаски "Витаминые" | 90,00 | 14,04 | 17,50 | 2,80 | 224,10 | 22,95 | 1,71 | 0,72 | 0,72 | 2,43 | | | |
| 21.4 | Горох отварной | 150,00 | 3,90 | 2,90 | 22,40 | 132,00 | 58,80 | 3,00 | 0,30 | 0,08 | 0,37 | | | |
| 44357 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,00 | 0,10 | 19,80 | 88,00 | 31,30 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | | | |
| пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 | | | |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,24 | | | |
| | Итого за прием | 780,00 | 28,71 | 29,03 | 110,43 | 823,97 | 158,77 | 8,01 | 1,18 | 0,93 | 21,25 | | | |
| | Полдник 7-11лет | | | | | | | | | | | | | |
| 17/12 | Булочка с повидлом | 60,00 | 10,17 | 9,67 | 113,33 | 453,33 | 27,30 | 0,90 | 0,08 | 0,06 | 0,10 | | | |
| 37.10 | Напиток из липовника | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 13,10 | 56,00 | 4,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 39,00 | | | |
| пром | Фрукты | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 16,00 | 2,20 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | | |
| | Итого за прием | 360,00 | 10,77 | 10,17 | 136,23 | 556,33 | 47,70 | 3,30 | 0,11 | 0,08 | 49,10 | | | |
| | Итого за день | 1640,00 | 57,28 | 56,35 | 338,96 | 1979,25 | 520,17 | 14,45 | 1,42 | 1,23 | 72,29 | | | |
| | Итого за 10 дней завтрак | | 199,89 | 191,93 | 807,27 | 5773,63 | 2968,60 | 27,12 | 1,95 | 3,47 | 24,55 | | | |
| | Итого за 10 дней обед | | 282,76 | 240,68 | 1066,57 | 7598,71 | 1342,50 | 545,69 | 4,78 | 4,70 | 301,47 | | | |
| | Итого за 10 дней полдник | | 79,13 | 73,64 | 755,42 | 3910,73 | 629,05 | 33,65 | 0,90 | 0,53 | 146,15 | | | |