

	Сезон: летний					
	Возрастная категория: 7-10					
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 1 - завтрак					
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	207	6.2	9.6	26.6	211.6
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	3.94	0	31.3	142.37
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	118.23
366	Сыр "Российский"	20	4.66	5.9	0	72.8
365	Масло сливочное порциями	5	0.05	3.6	0.05	33
246	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.1	2.3	11.5
	Итого:	582	19.35	19.7	84.05	589.5
	день 1 - обед					
2	салат из свежих помидоров	100	1.1	5	4.7	62.9
39	Борщ с капустой и картофелем	208	1.84	5.76	10.72	101.6
87	Суфле "Рыбка золотая" с маслом сливочным	90	15.35	7.41	16.81	168.88
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.2
280	Компот из изюма (с-витаминизация)	200	0.33	0	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.2	40
	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	13.6	90
	Итого:	1028	26.95	27.65	117.25	822.5
	ИТОГО:		46.3	47.35	201.3	1412

295	Чай с молоком	200	2.60	2.34	15.90	80.50
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0	0	36.4	150
2	салат из свежих помидоров	100	1.1	5	4.7	62.9
16	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3	103.6

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>день 2 - завтрак</b>						
130	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	2.20	8.20	21.00	172.00
149	Какао с молоком	200	7.62	3.15	21.49	125.62
	Хлеб пшеничный	60	7.20	0.60	28.56	141.88
365	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.2	0.1	66
	Фрукт (груша)	200	2.13	0.60	12.60	82.00
	Итого:	675	19.25	19.75	83.75	587.50
<b>день 2 - обед</b>						
246	Овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.8	133.6
63	Гуляш	90/90	8.59	14.75	3.60	109.45
97	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.40	264.60
153	Компот из плодов сушеных (из яблок, С-витаминизация)	180	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.04	94.58
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00
	итого:	1030.0	27.05	27.55	117.25	822.40
<b>ИТОГО:</b>			46.30	47.30	201.00	1409.90
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.1	2.3	11.5
	Фрукт (мандарин)	100	0.80	0.30	9.40	48.00

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>день 3 - завтрак</b>						
125	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7.06	7.53	25.63	192.13
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	3.94	0	31.3	142.37
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	118.23
	Сыр "Российский"	15	3.5	4.42	0	54.6
365	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.2	0.1	66
246	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
	Итого:	575	19.35	19.75	84.05	589.5
<b>день 3 - обед</b>						
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.10	2.30	11.50
42	Рассольник по- ленинградски	208	4.02	9.04	25.90	119.68
181	Жаркое по-домашнему	240	15.44	17.61	15.47	334.19
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	180	0.54	0.00	26.46	112.05
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.04	94.58
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00
	Фрукт (яблоко)	150	0.60	0.06	13.70	70.50
	Итого:	958	26.95	27.65	119.27	822.50
	<b>ИТОГО:</b>	1533	46.30	47.40	203.32	1412.00
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.10	2.30	11.50
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	3.84	0	31	140.37
146	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	12.04	48.64
246	овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
112	Омлет натуральный	200	6.67	13.40	39.53	306.01
146	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	60	7.20	0.60	28.56	141.88
366	Сыр "Российский"	20	4.66	5.9	0	72.8
246	овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
	Итого:	580	19.45	20.00	83.35	585.50

Сезон: летний  
 возраст: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>день 4 - завтрак</b>					
1	салат из свежих огурцов с яйцом	100	6.65	3.91	13.00	115.77
121	Каша гречневая на молоке вязкая с маслом сливочным	200	6.00	9.40	31.00	240.00
295	Чай с молоком	200	2.60	2.34	15.90	80.50
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	118.23
365	Масло сливочное порциями	5	0.05	3.6	0.05	33
	Итого:	555	19.25	19.75	83.75	587.50
	<b>день 4 - обед</b>					
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	208	1.84	5.04	8.24	87.20
212	Птица отварная	90	15.60	1.93	33.58	245.37
224	Рис отварной	180	2.52	15.16	43.12	272.99
141	Соус томатный	50	1.30	4.80	4.70	70.00
293	Сок фруктовый (вишневый)	200	2.00	0.20	5.80	36.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.2	40
	Итого:	1108	26.95	27.65	117.92	822.50
	<b>ИТОГО:</b>		46.20	47.40	201.67	1410.00
16	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3	103.6
	Фрукт (апельсин)	200	1.86	0.60	17.94	85.40
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.10	2.30	11.50

Сезон: летний

Возрастная категория:7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>день 5 - завтрак</b>						
127	Каша пшенная молочная	200	0.70	9.20	33.40	240.00
149	Какао с молоком	200	8.97	3.4	21.74	136.22
	Хлеб пшеничный	60	7.2	0.6	28.56	141.88
365	Масло сливочное порциями	5	0.05	3.6	0.05	33
366	Сыр "Российский"	10	2.33	2.95	0	36.4
	Итого:	475	19.25	19.75	83.75	587.50
<b>день 5 - обед</b>						
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.1	2.3	11.5
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	1.60	1.92	11.80	72.00
76	Котлета "Загадка"	90	12.51	9.10	10.62	167.58
93	Розовое пюре	150	3.64	9.98	8.49	121.84
141	Соус томатный	50	1.3	4.8	4.7	70
156	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.04	94.58
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	100
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	15.60	92.00
	Итого:	1135	26.96	27.65	117.25	822.50
<b>ИТОГО:</b>			46.21	47.40	220.48	1410.00
246	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.10	2.30	11.50
93	Розовое пюре	180	34.20	5.90	23.20	150.90

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>день 6 - завтрак</b>					
16	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3.00	103.60
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6.55	8.33	35.09	241.10
286	Кофейный напиток	200	4.78	0.74	17.10	100.92
	Хлеб пшеничный	60	7.2	0.6	28.56	141.88
	Итого:	560	19.25	19.75	83.75	587.50
	<b>день 6 - обед</b>					
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.60
82	Колбаска "Витаминка"	90	5.47	13.74	5.47	198.32
199	Каша пшенная вязкая	180	7.88	7.70	31.80	204.00
293	Сок фруктовый (вишневый)	200	2	0.2	5.8	36
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.04	94.58
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00
	Фрукт (банан)	100	1.50	0.80	25.00	96.00
	Итого:	840.0	26.95	27.65	117.25	822.50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46.20</b>	<b>47.40</b>	<b>201.00</b>	<b>1410.00</b>

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>7 день - завтрак</b>					
112	Омлет натуральный	200	6.67	13.4	39.53	306.01
146	Чай с лимоном	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	60	7.2	0.6	28.56	141.88
366	Сыр "Российский"	20	4.66	5.9	0	72.8
246	овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
	Итого:	580	19.45	20	83.35	585.5
	<b>7 день - обед</b>					
2	салат из свежих помидоров	100	1.1	5	4.7	62.9
39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	1.84	5.76	10.72	101.60
90	Котлета рыбная "Любительская"	90	12.41	9.40	3.12	92.61
97	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.30	220.50
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	180	0.54	0	26.46	112.05
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	80
	Фрукт (груша)	200	0.80	0.60	11.90	82.00
	Итого:	1028	26.95	27.65	117.25	822.60
	<b>ИТОГО:</b>		46.40	47.65	200.60	1408.10
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.80	8.40	41.60	254.40
97	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.40	264.60
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.1	2.3	11.5
2	салат из свежих помидоров	100	1.1	5	4.7	62.9
16	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3	103.6
1	салат из свежих огурцов с яйцом	100	6.65	3.91	13	115.77
125	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7.06	7.53	25.63	192.13
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	3.94	0	31.3	142.37
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	118.23
	Сыр "Российский"	15	3.5	4.42	0	54.6
365	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.2	0.1	66
246	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
	Итого:	575	19.35	19.75	84.05	589.50

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>8 день - завтрак</b>						
106	Запеканка из творога	200	13.87	15.92	45.45	377.11
138	Соус молочный	50	1.30	3.33	4.00	51.00
146	Чай с лимоном	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.04	94.58
246	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
	Итого:	590	19.25	19.75	83.75	587.50
<b>8 день - обед</b>						
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.1	2.3	11.5
59	Токмач ( суп-лапша с картофелем и мясом)	200	2.75	3.00	45.87	247.65
81	Фрикадельки "Петушок"	90	13.31	19.42	11.65	227.41
96	Капуста тушеная в сметане	150	3.45	8.25	14.00	129.00
293	Сок фруктовый (вишневый)	200	2	0.2	5.8	36
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.2	40
	Фрукт (мандарин)	150	1.20	0.45	15.15	60.00
	Итого:	1040	26.95	27.65	117.25	822.50
<b>ИТОГО:</b>			46.20	47.40	201.00	1410.00
246	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.22	16.17

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>9 день - завтрак</b>					
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	8.24	7.00	26.41	231.83
289	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	48.64
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	118.23
365	Масло сливочное порциями	10	0.10	7.20	0.10	66.00
	Фрукт (мандарин)	150	1.20	0.45	12.15	60.00
	Итого:	650	19.25	19.75	83.75	587.50
	<b>9 день - обед</b>					
246	овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
44	Агырчи шыд со сметаной	208	6.32	6	13.2	121.5
451*	Котлеты, биточки, шницели	90	12	10.6	37.86	312
93	Розовое пюре	150	3.64	9.98	8.49	121.84
156	Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	93
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.2	40
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	7.8	47
	Итого:	898	26.95	27.6	117.25	822.45
	ИТОГО:		46.2	47.35	201	1409.95
246	овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17

Сезон: летний

Возрастная категория:7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>10 день - завтрак</b>					
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.60	15.16	33.61	259.60
286	Кофейный напиток	200	4.78	0.74	17.10	100.92
366	Сыр "Российский"	10	2.33	2.95	0	36.4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.04	94.58
	Фрукт (банан)	100	3.50	0.50	14.00	96.00
	Итого:	550	19.37	19.75	83.75	587.50
	<b>10 день - обед</b>					
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.1	2.3	11.5
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	8.54	0.40	11.90	126.84
63	Гуляш	90/90	8.59	14.75	3.6	109.45
224	Рис отварной	150	2.1	12.63	35.93	227.49
280	Компот из изюма (с-витаминизация)	200	0.33	0	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.2	40
	Фрукт (банан)	150	3.25	0.75	18.30	144.00
	Итого:	1050	27.05	29.15	117.17	822.20
	<b>ИТОГО:</b>		46.42	48.90	200.92	1409.70
	конфета железная	20	0.11	0.53	20.65	10.00
246	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.1	2.3	11.5
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.04	94.58
46	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.30	2.00	18.00	96.00
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.00	2.40	14.80	90.40
112	Омлет натуральный	200	6.67	13.4	39.53	306.01
146	Чай с лимоном	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	60	7.2	0.6	28.56	141.88
366	Сыр "Российский"	20	4.66	5.9	0	72.8
246	овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
	Итого:	580	19.45	20	83.35	585.5

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>11 день - завтрак</b>					
112	Омлет натуральный	200	6.67	13.4	39.53	306.01
146	Чай с лимоном	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	60	7.2	0.6	28.56	141.88
366	Сыр "Российский"	20	4.66	5.9	0	72.8
246	овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
	Итого:	580	19.45	20	83.35	585.5
	<b>11 день - обед</b>					
246	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
42	Рассольник по- ленинградски	208	4.02	9.04	25.9	119.68
68	Биточки по-белорусски	90	12.89	3.99	30.15	267.61
92	картофельное пюре	150	3.15	13.40	21.90	225.10
293	Сок фруктовый (вишневый)	200	2	0.2	5.8	36
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.2	40
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	7.8	47
	Итого:	1030	26.95	27.65	117.25	822.50
	<b>ИТОГО:</b>		46.40	47.65	200.60	1408.00
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.80	8.40	41.60	254.40
246	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.1	2.3	11.5
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	5.00	4.00	60.00
	Фрукт (апельсин)	200.00	1.86	0.60	17.94	85.40
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	7.8	47
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.60	15.16	33.61	259.60
286	Кофейный напиток	200	4.78	0.74	17.10	100.92
366	Сыр "Российский"	10	2.33	2.95	0	36.4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.04	94.58
	Фрукт (банан)	100	3.50	0.50	14.00	96.00
	Итого:	550	19.37	19.75	83.75	587.50

Сезон: летний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>12 день - завтрак</b>					
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	205	6.30	10.80	26.70	257.78
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Хлеб пшеничный	60	7.20	0.60	24.40	136.30
	Сыр "Российский"	15	3.20	4.10	8.00	39.60
	Фрукт (мандарин)	60	0.40	0.15	2.10	20.00
	Итого:	540	21.00	21.65	91.70	643.68
	<b>12 день - обед</b>					
13	Салат из свежей капусты	100	1.43	5.71	11.43	85.70
46	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.30	2.00	18.00	96.00
86	рыба, запеченная в яйце	90	12.13	13.22	7.70	202.77
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
*638	Компот из плодов сушеных (из чернослива, С- витаминизация)	200	0.60	0.00	29.00	116.00
	Хлеб пшеничный	30	3.50	0.30	12.20	67.50
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (груша)	200	0.80	0.60	8.60	83.00
	Итого:	1040	29.88	30.48	128.46	900.92
	<b>ИТОГО:</b>		50.88	52.13	220.16	1544.60
	Итого в среднем за 1 день		50.68	52.30	220.82	1545.14

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004