

Согласовано:

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Директор М.В. Ситнова



Разработано:

Директор ООО «Комбинат питания»

Н.А. Ситнова



**Примерное 14 дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
2025 год**

| | | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 лет и старше | | | | |
|--|----------------|------------------|-------------------------------------|----------------------|------------|----------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------|-----------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, Г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Омлет | №340, 2004 | 118 | 186 | 11,53 | 14,66 | 2,04 | 118 | 186 | 11,53 | 14,66 | 2,04 |
| Бутерброд с маслом сливочным | №1, 2004 | 40/20 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 | 40/20 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 |
| Хлеб витаминизированный | | 30 | 86 | 2,76 | 0,29 | 17,62 | 30 | 86 | 2,76 | 0,29 | 17,62 |
| Кофейный напиток с молоком | №692, 2004 | 200 | 121 | 3,8 | 3,7 | 20,17 | 200 | 121 | 3,8 | 3,7 | 20,17 |
| Фрукт свежий (сок) | | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из помидоров свежих | Табл.1996 | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| Борщ с капустой и картофелем, сметаной | №110, 2004 | 250/6 | 127 | 2,13 | 7,28 | 13,68 | 250/20 | 135 | 3,2 | 8,5 | 15 |
| Котлета из курицы | №499, 2004 | 100 | 311 | 20,3 | 21,93 | 8,26 | 100 | 311 | 20,3 | 21,93 | 8,26 |
| Пюре картофельное | №520, 2004 | 150 | 155 | 3,24 | 5,6 | 21,93 | 200 | 206,7 | 4,32 | 7,47 | 29,24 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Компот из кураги или сухофруктов | №638, 2004г | 200 | 123 | 1,04 | 0 | 30,96 | 200 | 123 | 1,04 | 0 | 30,96 |
| | | | | | | | | | | | |

~~При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки, кондитерские и мучные изделия~~

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 лет и старше | | | | |
|--|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сладким молочным соусом | №366, 2004 | 150/20 | 556 | 23,72 | 34,67 | 36,44 | 150/20 | 556 | 23,72 | 34,67 | 36,44 |
| Хлеб витаминизированный | | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 |
| Чай с молоком | №630, 1994 | 200 | 86 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 200 | 86 | 1,6 | 1,65 | 17,36 |
| Фрукт свежий (сок) | | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | №43, 2004 | 60 | 31,8 | 0,56 | 1,84 | 3,38 | 100 | 53 | 0,93 | 3,06 | 5,64 |
| Суп из разных овощей со сметаной | № 135, 2004 | 200/6 | 99 | 1,64 | 6 | 9,19 | 250/10 | 178 | 5,71 | 11,65 | 12,36 |
| Котлета рыбная с соусом | №388, 2004 | 90 | 257,4 | 20,03 | 13,39 | 14,38 | 100 | 286 | 22,26 | 14,88 | 15,98 |
| Рис с овощами | №36, 2004г | 150 | 233 | 3,91 | 6,5 | 38,81 | 180 | 280 | 4,69 | 7,8 | 46,57 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Компот из свежих яблок | №631, 2004 | 200 | 116 | 0,22 | 0,22 | 29,34 | 200 | 116 | 0,22 | 0,22 | 29,34 |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 лет и старше | | | | |
|--|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сладким молочным соусом | №366, 2004 | 150/20 | 556 | 23,72 | 34,67 | 36,44 | 150/20 | 556 | 23,72 | 34,67 | 36,44 |
| Хлеб витаминизированный | | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 60 |
| Чай с молоком | №630, 1994 | 200 | 86 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 200 | 86 | 1,6 | 1,65 | 17,36 |
| Фрукт свежий (сок) | | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из огурцов | №7,2003 | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,6 |
| Суп-пюре из разных овощей с гренками | №168, 2004 | 200/10 | 111 | 2,88 | 4,51 | 14,3 | 250/20 | 147 | 3,94 | 5,69 | 19,96 |
| Котлета мясная с соусом | №451, 2004г | 90 | 417,6 | 23,33 | 23,2 | 29,12 | 100 | 464 | 25,92 | 25,78 | 32,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая | №246, 2004 | 150 | 333 | 8,46 | 14,61 | 41,39 | 180 | 399,6 | 10,15 | 17,53 | 49,67 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Напиток «Виталайт» | №81, 2003 | 200 | 34 | 0 | 0 | 8,64 | 200 | 34 | 0 | 0 | 8,64 |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 лет и старше | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная с маслом сливочным | Стр246, 2004 | 200/5 | 291 | 8,54 | 8,94 | 44,27 | 200/5 | 291 | 8,54 | 8,94 | 44,27 |
| Яйцо вареное | №337, 2004 | 1 шт. | 66 | 5,33 | 4,83 | 0,29 | 1 шт. | 66 | 5,33 | 4,83 | 0,29 |
| Хлеб витаминизированный | | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 |
| Чай с сахаром | №685, 2004 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из помидоров свежих | Табл.№ 24,1996 | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| Рассольник Ленинградский | | | | | | | | | | | |
| Колбаски витаминные | № 64 2004г | 100 | 312 | 18,18 | 25,5 | 2,61 | 100 | 312 | 18,18 | 25,5 | 2,61 |
| Капуста тушеная | №534, 2004 | 70 | 59,5 | 2,06 | 2,13 | 8,14 | 80 | 69 | 2,35 | 2,43 | 9,3 |
| Картофельное пюре | №520, 2004 | 100 | 103 | 2,16 | 3,74 | 14,63 | 100 | 103 | 2,16 | 3,74 | 14,63 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Компот из апельсинов | №639, 2004 | 200 | 114 | 0 | 0 | 29,94 | 200 | 114 | 0 | 0 | 29,94 |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 лет и старше | | | | |
|--|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Омлет | №340, 2004 | 118 | 186 | 11,53 | 14,66 | 2,04 | 118 | 186 | 11,53 | 14,66 | 2,04 |
| Бутерброд с маслом сливочным | №1, 2004 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 | 30/11 | 187 | 3,39 | 9,42 | 21,47 |
| Хлеб витаминизированный | | -- | -- | -- | -- | -- | 30 | 86 | 2,76 | 0,29 | 17,62 |
| Кофейный напиток с молоком | №692 2004г | 200 | 121 | 3,8 | 3,7 | 20,17 | 200 | 121 | 3,8 | 3,7 | 20,17 |
| Сок фруктовый | | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной моркови | № 2004 | 60 | 72 | 0,7 | 6,05 | 3,89 | 100 | 121 | 1,17 | 10,08 | 6,48 |
| Борщ с капустой и картофелем, сметаной | №110, 2004 | 250/6 | 127 | 2,13 | 7,28 | 13,68 | 250/20 | 135 | 3,2 | 8,5 | 15 |
| Суфле Рыбка | №43, 2003 | 90 | 262 | 18,56 | 17,26 | 8,51 | 100 | 292 | 20,62 | 19,18 | 9,46 |
| Пюре картофельное | №520 2004 | 150 | 197,3 | 4,49 | 5,79 | 30,78 | 180 | 236,7 | 5,39 | 6,95 | 36,94 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Компот из сухофруктов | №639 2004 | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 лет и старше | | | | |
|----------------------------------|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом | Стр246, 2004 | 200/5 | 265 | 5,96 | 7,8 | 42,47 | 200/5 | 265 | 5,96 | 7,8 | 42,47 |
| Бутерброд с маслом сливочным | №1, 2004 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 |
| Хлеб витаминизированный | | -- | -- | -- | -- | -- | 30 | 86 | 2,76 | 0,29 | 17,62 |
| Чай с сахаром | №685, 2004 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| Фрукт свежий (сок) | | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из огурцов свежих | №7,2003 | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,6 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | №124, 2004 | 200/6 | 130,4 | 4,29 | 9,26 | 7,45 | 250/10 | 163 | 5,36 | 1,57 | 9,31 |
| Голубцы Любительские с соусом | №56, 2003 | 90 | 329 | 7,42 | 20,74 | 11,65 | 100 | 365,6 | 8,22 | 23,04 | 12,94 |
| Греча отварная рассыпчатая | Стр 246,2004 | 180 | 400 | 10,15 | 17,53 | 49,67 | 180 | 400 | 10,15 | 17,53 | 49,67 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Сок | | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включить свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 лет и старше | | | | |
|--------------------------------------|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | №160, 2004 | 250 | 161 | 5,59 | 5,87 | 21,34 | 250 | 161 | 5,59 | 5,87 | 21,34 |
| Бутерброд с сыром | №33,2004 | 30/20 | 167 | 7,64 | 6,12 | 19,44 | 30/20 | 167 | 7,64 | 6,12 | 19,44 |
| Хлеб витаминизированный | | - | - | - | - | - | 30 | 86 | 2,76 | 0,29 | 17,62 |
| Чай с сахаром | №685, 2004 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| Фрукт свежий (сок) | | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из консервированного огурца | Табл. № 24,1996 | 60 | 14,4 | 0,88 | 0,1 | 1,74 | 100 | 24 | 1,47 | 0,17 | 2,9 |
| Суп гороховый с мясом | №139, 2004 | 200/15 | 221 | 9,69 | 11,3 | 22,89 | 250/15 | 227 | 10,18 | 11,64 | 23,13 |
| Котлета мясная с соусом | №451, 2004г | 90 | 417,6 | 23,33 | 23,2 | 29,12 | 100 | 464 | 25,92 | 25,78 | 32,36 |
| Рагу овощное | №539, 2004 | 150 | 164,3 | 2,88 | 8,21 | 19,09 | 180 | 197,1 | 3,46 | 9,86 | 22,91 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Кисель | №648, 2004г | 200 | 129 | - | - | 33,93 | 200 | 129 | - | - | 33,93 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 и старше | | | | |
|--------------------------------------|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | №160, 2004 | 250 | 161 | 5,59 | 5,87 | 21,34 | 250 | 161 | 5,59 | 5,87 | 21,34 |
| Яйцо вареное | №337, 2004 | 1 шт. | 66 | 5,33 | 4,83 | 0,29 | 1 шт. | 66 | 5,33 | 4,83 | 0,29 |
| Хлеб витаминизированный | | 30 | 86 | 2,76 | 0,29 | 17,62 | 30 | 86 | 2,76 | 0,29 | 17,62 |
| Чай с сахаром | №685, 2004 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Салат Нежный | № 4, 2003 | 60 | 102 | 0,65 | 9,12 | 4,24 | 100 | 170 | 1,05 | 15,2 | 7,08 |
| Суп из овощей со сметаной | № 135, 2004 | 200/6 | 99 | 1,64 | 6 | 9,19 | 250/10 | 178 | 5,71 | 11,65 | 12,36 |
| Тефтели рыбные с соусом | №332 1994 г | 90 | 260,4 | 14,04 | 16,31 | 14,81 | 100 | 289,3 | 15,6 | 18,12 | 16,45 |
| Пюре картофельное | №520, 2004 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Сок | | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 лет и старше | | | | |
|---------------------------------------|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Запеканка морковная с молочным соусом | №267, 2004 | 125/50 | 219 | 4,69 | 7,41 | 33,79 | 125/50 | 219 | 4,69 | 7,41 | 33,79 |
| Бутерброд с маслом сливочным | №1, 2004 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 |
| Хлеб витаминизированный | | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 |
| Какао с молоком | №693 2004г | 200 | 149 | 3,32 | 5,33 | 24,8 | 200 | 149 | 3,32 | 5,33 | 24,8 |
| Фрукт свежий (сок) | | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 | 100 | 6 | 0,10 | - | 1,57 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Салат Здоровье | №7, 2003 | 60 | 76,8 | 0,76 | 6,05 | 5,04 | 100 | 128 | 1,26 | 10,08 | 8,40 |
| Суп рыбный | №138, 2004 | 200 | 107,2 | 4,28 | 3,55 | 13,94 | 250 | 134 | 5,35 | 4,44 | 17,43 |
| Суфле из цыпленка | №506, 2004 | 90 | 317,5 | 20,01 | 24,01 | 5,45 | 100 | 352,7 | 22,24 | 206,67 | 6,05 |
| Пюре картофельное | №520, 2004 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Напиток «Виталайт» | №81, 2003 | 200 | 34 | 0 | 0 | 8,64 | 200 | 34 | 0 | 0 | 8,64 |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 и старше | | | | |
|--|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая с маслом сливочным | Стр246, 2004 | 200/5 | 261 | 7,23 | 7,86 | 40,09 | 220/5 | 370,7 | 9,99 | 15,49 | 47,54 |
| Бутерброд с сыром | №33,2004 | 42 | 167 | 7,64 | 6,12 | 19,44 | 42 | 167 | 7,64 | 6,12 | 19,44 |
| Хлеб витаминизированный | | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 |
| Чай с сахаром | №685, 2004 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | №43, 2004 | 60 | 31,8 | 0,56 | 1,84 | 3,38 | 100 | 53 | 0,93 | 3,06 | 5,64 |
| Борщ с капустой и картофелем, сметаной | №110, 2004 | 250/6 | 127 | 2,13 | 7,28 | 13,68 | 250/20 | 135 | 3,2 | 8,5 | 15 |
| Рыба под сырной корочкой | №20, 2007 | 90 | 282,6 | 19,31 | 20,75 | 4,45 | 100 | 314 | 21,46 | 23,06 | 4,94 |
| Рис с овощами | №36, 2004г | 180 | 280 | 4,69 | 7,8 | 46,57 | 180 | 280 | 4,69 | 7,8 | 46,57 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Компот из свежих яблок | №631, 2004 | 200 | 116 | 0,22 | 0,22 | 29,34 | 200 | 116 | 0,22 | 0,22 | 29,34 |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 и старше | | | | |
|--|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | №304, 2004 | 118 | 186 | 11,53 | 14,66 | 2,04 | 118 | 186 | 11,53 | 14,66 | 2,04 |
| Бутерброд с джемом | №33,20 04 | 40/40 | 80 | 0,15 | 0 | 20,85 | 40/40 | 80 | 0,15 | 0 | 20,85 |
| Хлеб витаминизированный | | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 | 60 | 172 | 5,52 | 0,58 | 35,24 |
| Чай с сахаром | №685, 2004 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| Фрукт(сок) | | 100 | | | | | 100 | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из помидоров свежих | Табл.№ 24,1996 | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| Борщ с капустой и картофелем, сметаной | №110, 2004 | 250/6 | 127 | 2,13 | 7,28 | 13,68 | 250/20 | 135 | 3,2 | 8,5 | 15 |
| Плов | № 443, 2004 | 200 | 614 | 12,91 | 32,66 | 39,68 | 250 | 695 | 14,19 | 35,33 | 52,38 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Компот из свежих фруктов | №631, 2004 | 200 | 116 | 0,22 | 0,22 | 29,34 | 200 | 116 | 0,22 | 0,22 | 29,34 |
| | | | | | | | | | | | |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 и старше | | | | |
|--------------------------------|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом | Стр246, 2004 | 200/5 | 265 | 5,96 | 7,8 | 42,47 | 200/5 | 265 | 5,96 | 7,8 | 42,47 |
| Бутерброд с маслом сливочным | №1, 2004 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 |
| Хлеб витаминизированный | | 30 | 86 | 2,76 | 0,58 | 17,62 | 30 | 86 | 2,76 | 0,58 | 17,62 |
| Чай с сахаром | №685, 2004 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| Фрукт(сок) | | 100 | | | | | 100 | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | №43, 2004 | 60 | 31,8 | 0,56 | 1,84 | 3,38 | 100 | 53 | 0,93 | 3,06 | 5,64 |
| Суп из овощей со сметаной | № 135, 2004 | 200/6 | 99 | 1,64 | 6 | 9,19 | 250/10 | 178 | 5,71 | 11,65 | 12,36 |
| Шницель с/с | № 451, 2001 | 90 | 185 | 10,37 | 10,31 | 12,94 | 100 | 216 | 12,1 | 12,03 | 15,10 |
| Макароны отварные | № 516, 2004 | 150 | 216 | 5,49 | 4,91 | 36,63 | 180 | 252 | 6,38 | 5,88 | 42,59 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Напиток из шиповника | № 705, 2004 | 200 | 76 | 0,0 | 0,0 | 19,96 | 200 | 76 | 0,0 | 0,0 | 19,96 |
| | | | | | | | | | | | |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 и старше | | | | |
|---|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом сливочным | Стр246, 2004 | 200/5 | 291 | 8,54 | 8,94 | 44,27 | 200/5 | 291 | 8,54 | 8,94 | 44,27 |
| Бутерброд с маслом сливочным | №1, 2004 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,57 | 19,52 |
| Хлеб витаминизированный | | | | | | | 30 | 86 | 2,76 | 0,58 | 17,62 |
| Чай с сахаром | №685, 2004 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| Фрукт(сок) | | 100 | | | | | 100 | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих | Табл.№ 24,1996 | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| Рассольник по-домашнему | №131, 2004 | 200 | 114,7 | 1,96 | 6,27 | 12,23 | 250 | 143,4 | 2,45 | 7,84 | 15,29 |
| Жаркое по-домашнему | № 436, 2004 | 200 | 374 | 19,27 | 18,43 | 31,41 | 250 | 426 | 24,26 | 21,90 | 31,41 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Компот из сухофруктов | №639 2004 | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

| Наименование блюда | № рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов | Возраст 7-10 лет | | | | | Возраст 11 и старше | | | | |
|---|---|------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|---------|-------------|
| | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | | Выход в гр. | Энергетическая ценность, Ккал | Химический состав, г | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая с маслом сливочным | Стр246, 2004 | 200/5 | 261 | 7,23 | 7,86 | 40,09 | 220/5 | 370,7 | 9,99 | 15,49 | 47,54 |
| Бутерброд с сыром | №33,2004 | 42 | 167 | 7,64 | 6,12 | 19,44 | 42 | 167 | 7,64 | 6,12 | 19,44 |
| Чай с молоком | №630, 1994 | 200 | 86 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 200 | 86 | 1,6 | 1,65 | 17,36 |
| Фрукт (сок) | | 100 | | | | | 100 | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих | Табл.№ 24,1996 | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| Суп картофельный с цыпленком, макаронными изделиями | №140 2004 | 200 | 219 | 3,7 | 4,21 | 16,72 | 250 | 152 | 4,63 | 5,28 | 20,9 |
| Капуста тушеная с мясом | №534 2004 | 200 | 491 | 13,06 | 29 | 17,43 | 250 | 588 | 15,82 | 34,44 | 23,24 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| Компот из изюма | № 638, 2004 | 200 | 128 | 0,36 | 0,0 | 33,16 | 200 | 128 | 0,36 | 0,0 | 33,16 |
| | | | | | | | | | | | |

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки