

Утверждаю:
Директор МБОУ
"Белоярской СШ"
О.В. Ельчанинова
20.03.2026г.



Основное (организованное) меню

рациона горячего питания завтрак, обед, полдник для предоставления питания учащихся в возрасте
7-11 лет общеобразовательных учреждений
летний период

С использованием литературы:

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 введен в действие 01.01.2021 г

МР 2.3.1.0253-21 введены в действие 22.07.2021 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021, 289с ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Химический состав пищевых российских продуктов
под редакцией, МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна-Москва, 2002.- 236 стр

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т. 1

Республика Хакасия, Алтайский район 2026г

День: 1

Сезон: летний

Меню от 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-----------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная | 210 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197 | 267 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2ГН |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,8 | Пром |
| Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 14,16 | 67,1 | Пром |
| Повидло | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 108,2 | Пром |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>620</i> | <i>9</i> | <i>4,95</i> | <i>92,26</i> | <i>504,4</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 0,9 | 4,2 | 4,2 | 54,6 | 54-24з |
| Суп -лапша | 200 | 5,16 | 3,3 | 18,5 | 169,7 | 54-7с |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 22,8 | 185,8 | 54-11Г |
| Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12,52 | 12 | 14,3 | 214,38 | 54-10р |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>770</i> | <i>27,38</i> | <i>25,4</i> | <i>110,1</i> | <i>853,68</i> | |
| Итого за 1 день | | 36,38 | 30,35 | 202,36 | 1358,08 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 2

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|--|----------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | Р 93, 2010, с. 139 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 4,7 | 133,4 | 54-22ГН |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,13 | 9,8 | 47 | Пром |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,05 | 52,2 | Пром |
| Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,2 | 42,7 | Пром |
| Блинчик со сгущенным молоком | 40 | 2,24 | 1,68 | 18,4 | 100 | Пром |
| <i>Итого завтрак:</i> | 590 | 15,74 | 10,92 | 70,99 | 520,5 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 54-8з |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,92 | 5,14 | 13,22 | 156,66 | 54-3с |
| Плов из курицы | 200 | 27,3 | 26,3 | 33,2 | 344,6 | 54-12м |
| Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | Р349 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | 730 | 36,32 | 38,34 | 98,42 | 797,86 | |
| Итого за 2 день | | 52,06 | 49,26 | 169,41 | 1318,36 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 3

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|--|------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------------------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшенная | 200 | 12,04 | 14,44 | 76,3 | 174,9 | 54-8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32 | 54-3гн |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| Фрукт (банан)** | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | Пром |
| Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | № 366, сб. Пермь. 2008 г. |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>595</i> | <i>22,78</i> | <i>21,44</i> | <i>131,4</i> | <i>506,3</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком | 60 | 0,9 | 4 | 2,8 | 54 | справ. М. 2003 г |
| Борщ с капустой и картофелем с фасолью | 200 | 6,08 | 5,82 | 12,7 | 147,58 | 54-9с |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| Гуляш из филе птицы | 120 | 8,33 | 9,87 | 3,65 | 163,75 | яз00253 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,125 | 0,005 | 19,63 | 54,29 | Р388 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>800</i> | <i>28,835</i> | <i>26,695</i> | <i>105,28</i> | <i>801,52</i> | |
| Итого за 3 день | | 51,615 | 48,135 | 236,68 | 1307,82 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 4

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------------------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром | 200 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 198 | Р 168, 2010, с.193 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 4,7 | 133,4 | 54-22ГН |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,13 | 9,8 | 47 | Пром |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,8 | Пром |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | № 2; сб. шк. 2004 г. |
| Фрукты (Груша)** | 100 | 0,4 | 0,6 | 10,3 | 60 | Пром |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>560</i> | <i>9,79</i> | <i>24,7</i> | <i>68,68</i> | <i>623,2</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Салат «Мозайка» | 60 | 0,9 | 4,5 | 5,5 | 68 | № 24, справ. М. 2003 г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,71 | 4,55 | 38,56 | 202,03 | яз00252 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-3Г |
| Биточки мясные | 90 | 11,79 | 9 | 18,9 | 248,4 | (пп) |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 19,3 | 43 | Р526 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>770</i> | <i>25,06</i> | <i>23,81</i> | <i>145,56</i> | <i>906,43</i> | |
| Итого за 4 день | | 34,85 | 48,51 | 214,24 | 1529,63 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 5

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-----------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 210 | 21,4 | 13,6 | 54,92 | 174,3 | P266 |
| Чай с молоком | 200 | 0,56 | 0,64 | 17,56 | 38 | P 506 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,8 | Пром |
| Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,7 | 78,6 | Пром |
| Повидло | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 108,2 | Пром |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>650</i> | <i>26,36</i> | <i>15,24</i> | <i>140,48</i> | <i>504,4</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Икра свекольная (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль) | 60 | 1,2 | 4,3 | 6,3 | 71 | 78 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 3,9 | 3,84 | 12,44 | 99,92 | 54-12с |
| Капуста тушеная из свежей | 150 | 7,4 | 12,6 | 32,8 | 274,2 | 54-8г |
| Тефтели мясные | 90 | 5,31 | 8,28 | 11,7 | 160 | пром |
| Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 | 54-4хн |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>770</i> | <i>23,31</i> | <i>29,82</i> | <i>112,14</i> | <i>829,12</i> | |
| Итого за 5 день | | 49,67 | 45,06 | 252,62 | 1333,52 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 6

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | Р 168, 2010, |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 4,7 | 133,4 | 54-22ГН |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,8 | Пром |
| Блинчик со сгущенным молоком | 40 | 2,24 | 1,68 | 18,4 | 100 | Пром |
| Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,2 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>590</i> | <i>16,35</i> | <i>10,96</i> | <i>86,59</i> | <i>584,4</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60 | 1,3 | 3,8 | 4,8 | 61 | ТТК № 1 |
| Суп -лапша | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 169,7 | 54-7с |
| Картофель тушеный | 150 | 3,89 | 9,55 | 24,52 | 212,4 | 27 |
| Котлета «Нежная | 90 | 10 | 20 | 4 | 186 | (пп) |
| Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 63,7 | Пром |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>770</i> | <i>25,95</i> | <i>36,93</i> | <i>92,62</i> | <i>841</i> | |
| Итого за 6 день | | 42,3 | 47,89 | 179,21 | 1425,40 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 7

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------------------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с рисовой крупой | 250 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 230,5 | 54-18к-2021 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 32 | 54-3ГН |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,8 | Пром |
| Фрукт (банан)** | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | Пром |
| Сыр российский | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | № 366, сб. Пермь. 2008 г. |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>640</i> | <i>16,37</i> | <i>8,18</i> | <i>74,44</i> | <i>554</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль) | 60 | 1,2 | 4,6 | 5,5 | 76 | 78 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 5,87 | 7,5 | 12,65 | 141,6 | 54-2с |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| Бефстроганов из филе птицы | 120 | 13,5 | 11,6 | 2,14 | 186,96 | 54-12м |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>800</i> | <i>34,47</i> | <i>30,7</i> | <i>106,59</i> | <i>867,46</i> | |
| Итого за 7 день | | 50,84 | 38,88 | 181,03 | 1421,46 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 8

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 250 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 223,2 | 54-16к |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 4,7 | 133,4 | 54-22ГН |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| Фрукты (Груша)** | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 120 | Пром |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | № 2; сб. шк. 2004 г. |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>725</i> | <i>13,2</i> | <i>27,7</i> | <i>73,3</i> | <i>739,8</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 0,9 | 4,2 | 4,2 | 54,6 | 54-24з |
| Рассольник домашний | 200 | 4,58 | 5,74 | 11,58 | 156,06 | 54-4с |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| Тефтели рыбные | 90 | 14,4 | 7,2 | 13,5 | 162 | (пп) |
| Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | Р349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>755</i> | <i>30,28</i> | <i>22,64</i> | <i>100,98</i> | <i>749,56</i> | |
| Итого за 8 день | | 43,48 | 50,34 | 174,28 | 1489,36 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 9

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|---|------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------|-----------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 250 | 12,04 | 14,4 | 76,3 | 243,9 | 54-8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,7 | 78,6 | Пром |
| Повидло | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 108,2 | Пром |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>710</i> | <i>18,14</i> | <i>15,7</i> | <i>159,8</i> | <i>605,7</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком (капуста св,горошек зеленый конс, лук реп., морковь, соль, масло растительное) | 60 | 1,3 | 3,8 | 4,8 | 61 | 46 |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 4,24 | 4,6 | 16,28 | 149,48 | 54-8с |
| Капуста тушеная с мясом птицы (капуста св, филе птицы, томатная паста, морковь, лук реп) | 200 | 13,35 | 10,1 | 7,96 | 399,2 | 400 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,125 | 0,005 | 19,63 | 54,29 | Р388 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>730</i> | <i>24,115</i> | <i>19,205</i> | <i>79,17</i> | <i>812,17</i> | |
| Итого за 9 день | | 42,255 | 34,905 | 238,97 | 1417,87 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 10

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|---|------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------|-----------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная | 250 | 5,38 | 5,088 | 44,33 | 246,25 | 267 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 4,7 | 133,4 | 54-22гн |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| Фрукты (Апельсины)** | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 62,9 | Пром |
| Блинчик со сгущенным молоком | 40 | 2,24 | 1,68 | 18,4 | 100 | Пром |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>685</i> | <i>16,42</i> | <i>10,868</i> | <i>101,93</i> | <i>655,75</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Салат «Мозайка» | 60 | 0,9 | 4,5 | 5,5 | 68 | 24 |
| Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая) | 200 | 4,94 | 5,78 | 11,26 | 116,88 | 54-11с |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 22,8 | 185,8 | 54-11г |
| Шницель | 90 | 11,79 | 9 | 18,9 | 248,4 | (пп) |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 19,3 | 43 | P526 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>770</i> | <i>26,09</i> | <i>25,34</i> | <i>108,26</i> | <i>810,28</i> | |
| Итого за 10 день | | 42,51 | 36,208 | 210,19 | 1466,03 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 11

Сезон: летний

Меню с 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 210 | 54-19к-2020 |
| Чай с молоком | 200 | 0,56 | 0,64 | 17,56 | 38 | Р 506 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| Фрукт свежий (банан) | 150 | 2,25 | 0,15 | 32,7 | 141,15 | Пром |
| Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | № 366, сб. Пермь. |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>675</i> | <i>18,64</i> | <i>13,7</i> | <i>97,01</i> | <i>575,15</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Школьный" (свекла, огурцы сол, зеленый горошек, масло растительное) | 60 | 1 | 4,4 | 4,5 | 65 | 56 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 3,9 | 3,84 | 12,44 | 99,92 | 54-12с |
| Рис с овощами | 150 | 3,06 | 8,92 | 33,01 | 224,56 | яз00251 |
| Бифштекс | 90 | 14,4 | 9 | 16,2 | 203,4 | (пп) |
| Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 | 54-4хн |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>770</i> | <i>27,86</i> | <i>26,96</i> | <i>115,05</i> | <i>816,88</i> | |
| Итого за 11 день | | 46,5 | 40,66 | 212,06 | 1392,03 | |

** допускается выдача иных фруктов

День: 12

Сезон: летний

Меню от 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецепта |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------------|
| | | б | ж | у | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 250 | 26 | 17 | 68 | 220,5 | P266 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 4,7 | 133,4 | 54-22ГН |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| Фрукты (Груша)** | 100 | 0,4 | 0,6 | 10,3 | 60 | Пром |
| Масло сливочное м.д.ж. 72,5% | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | № 2; сб. шк. 2004 г. |
| <i>Итого завтрак:</i> | <i>540</i> | <i>35</i> | <i>38</i> | <i>113,7</i> | <i>712,1</i> | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60 | 1,3 | 3,8 | 4,8 | 61 | ТТК № 1 |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,8 | 7,28 | 14,66 | 151,36 | 54-18 с |
| Рагу овощное | 150 | 2,8 | 7,4 | 25,6 | 190,2 | 54-9Г |
| Тефтели мясные | 90 | 5,31 | 8,28 | 11,7 | 160 | пром |
| Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 63,7 | Пром |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром |
| <i>Итого обед:</i> | <i>770</i> | <i>16,81</i> | <i>27,56</i> | <i>97,56</i> | <i>774,46</i> | |
| Итого за 12 день | | 51,81 | 65,56 | 211,26 | 1486,56 | |

** допускается выдача иных фруктов

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания составляет в (процентах)

| | 7-11 лет 2350 ккал | |
|------------------|--------------------|----------|
| | завтрак 20-25% | обед 35% |
| <i>1</i> | 21,5 | 36,33 |
| <i>2</i> | 22,15 | 33,95 |
| <i>3</i> | 21,55 | 34,1 |
| <i>4</i> | 26,52 | 38,57 |
| <i>5</i> | 21,47 | 35,28 |
| <i>6</i> | 24,87 | 35,79 |
| <i>7</i> | 23,57 | 36,92 |
| <i>8</i> | 31,48 | 31,9 |
| <i>9</i> | 25,77 | 34,56 |
| <i>10</i> | 27,9 | 34,48 |
| <i>11</i> | 24,5 | 34,76 |
| <i>12</i> | 28 | 32,96 |
| среднее значение | 25 | 35 |