

Согласовано:



*(Мещеряк В)*

Утверждаю:  
Директор ООО "Общественное питание"



А.М. Фомин

**Примерное двухнедельное меню горячего питания  
для пришкольных лагерей  
Возрастная категория 7 - 11 лет (1- 4 класс) всесезонное**

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

1 день

| Но-мер<br>рец.            | Прием пищи, наименование изделий (блюды)   | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|--|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |  |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| Завтрак                   |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 11/4                      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250          | 9,25         | 2,48           | 8,25         | 1,39            | 24,18           | 194,97         |
| -                         | Масло сливочное                            | 10           | 0,06         | 0,08           | 4,75         | 0               | 0,13            | 66,064         |
| 4/13                      | Сыр (порциями)                             | 10           | 2,53         | 2,63           | 2,66         | 0               | 0               | 35,06          |
| -                         | Батон                                      | 40           | 3,08         | 0              | 1,6          | 1,2             | 21,32           | 107,808        |
| 27/10                     | Чай с сахаром                              | 200          | 0,09         | 0              | 0,05         | 0,05            | 15,62           | 67,8           |
| -                         | Хлеб пшеничный                             | 40           | 1,98         | 0              | 0,28         | 0,2             | 14,07           | 67,1703        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>550</b>   | <b>16,99</b> | <b>5,19</b>    | <b>17,59</b> | <b>2,84</b>     | <b>75,32</b>    | <b>538,872</b> |
| Обед                      |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 21                        | Салат витаминный                           | 60           | 2,96         | 0              | 3,06         | 1,56            | 9,08            | 61,8           |
| 22/2                      | Суп -лапша на курином бульоне              | 210          | 4,2          | 0              | 5,2          | 2,14            | 11,6            | 112,8          |
| 12/8                      | Гуляш из куриного филе                     | 90           | 7,18         | 6,79           | 11,08        | 0,08            | 6,43            | 196,2          |
| 46/3                      | Макаронные изделия отварные                | 150          | 5,49         | 0,03           | 6,03         | 0,66            | 32,4            | 183,75         |
| 10/10/1                   | Компот из кураги                           | 200          | 1,00         | 0,00           | 0,10         | 0,00            | 19,80           | 88,00          |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный          | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной                                | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  | <b>780</b>   | <b>25,45</b> | <b>6,82</b>    | <b>26,09</b> | <b>5,06</b>     | <b>110,58</b>   | <b>790,124</b> |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1330</b>  | <b>42,44</b> | <b>12,01</b>   | <b>43,68</b> | <b>7,9</b>      | <b>185,9</b>    | <b>1329</b>    |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

2 день

| Но-мер<br>рец.            | Прием пищи, наименование изделий (блюды) | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|--|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |  |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| Завтрак                   |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 19/5                      | Пудинг из творога                        | 150          | 10,64        | 8,64           | 12,02        | 2,73            | 24,44           | 304,94         |
| -                         | Молоко сгущенное                         | 20           | 1,44         | 1,3            | 3,7          | 0               | 11,1            | 53,48          |
| -                         | Батон                                    | 40           | 3,08         | 0              | 1,6          | 1,2             | 21,32           | 107,808        |
| 27/10/1                   | Чай (вариант 2) ТТК                      | 200          | 0,2          | 0              | 0,05         | 0,05            | 5,03            | 20,1745        |
| -                         | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,32         | 0              | 0,13         | 0,13            | 9,38            | 44,7802        |
| -                         | Фрукт                                    | 120          | 0,42         | 0              | 0,42         | 0,42            | 12,18           | 51,114         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>550</b>   | <b>17,1</b>  | <b>9,94</b>    | <b>17,92</b> | <b>4,53</b>     | <b>83,45</b>    | <b>582,297</b> |
| Обед                      |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| -                         | Помидор                                  | 60           | 0,6          | 0              | 0,12         | 0               | 3,28            | 15,6           |
| 16/2                      | Суп картофельный с бобовыми              | 200          | 8,14         | 6,52           | 8,05         | 4,45            | 19,91           | 227,79         |
| 40/2                      | Гренки (сухарики)                        | 10           | 0,86         | 0              | 0,1          | 0,11            | 5,12            | 25,2006        |
| 4/9                       | Плов из мяса кур с куркумой              | 240          | 9,84         | 8,88           | 17,04        | 4,52            | 32,97           | 324,72         |
| 37/10                     | Напиток из шиповника                     | 200          | 1,5          | 0              | 0,2          | 0,1             | 17,9            | 77             |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  | <b>780</b>   | <b>25,56</b> | <b>15,4</b>    | <b>26,13</b> | <b>9,8</b>      | <b>110,45</b>   | <b>817,885</b> |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1330</b>  | <b>42,66</b> | <b>25,34</b>   | <b>44,05</b> | <b>14,33</b>    | <b>193,9</b>    | <b>1400,18</b> |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

3 день

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюдо)        | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|---|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |   |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| <b>Завтрак</b>            |   |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 9/4                       | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200          | 5,8          | 2,35           | 5,3          | 0,52            | 29,3            | 209,68         |
| -                         | Масло сливочное                                 | 10           | 0,08         | 0,08           | 4,55         | 0               | 0,13            | 66,064         |
| 4/13                      | Сыр (порциями)                                  | 10           | 2,53         | 2,63           | 2,66         | 0               | 0               | 35,06          |
| -                         | Батон   | 40           | 3,08         | 0              | 1,2          | 1,2             | 21,32           | 107,808        |
| 29/10/1                   | Чай с лимоном (вариант 2) ТТК                   | 200          | 0,24         | 0              | 0,05         | 0,05            | 5,49            | 3,41588        |
| -                         | Печенье   | 50           | 5,26         | 0,91           | 3,85         | 2,5             | 17,52           | 144,536        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>510</b>   | <b>16,99</b> | <b>5,97</b>    | <b>17,61</b> | <b>4,27</b>     | <b>73,76</b>    | <b>566,564</b> |
| <b>Обед</b>               |   |              |              |                |              |                 |                 |                |
| -                         | Огурец свежий                                   | 60           | 0,48         | 0              | 0            | 0               | 1,44            | 9,6            |
| 6/2                       | Щи из свежей капусты со сметаной                | 200          | 5,38         | 0              | 5,18         | 2,14            | 20,88           | 151,34         |
| 3/8/1                     | Жаркое по-домашнему с курицей ТТК               | 240          | 14,64        | 10,61          | 20,28        | 1,3             | 35,8            | 421,00         |
| 27/10/1                   | Чай Каркадэ                                     | 200          | 0,3          | 0              | 0            | 0               | 21,18           | 68,65          |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной                                     | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |   | <b>770</b>   | <b>25,42</b> | <b>10,61</b>   | <b>26,08</b> | <b>4,06</b>     | <b>110,57</b>   | <b>798,164</b> |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1280</b>  | <b>41,94</b> | <b>22,1</b>    | <b>38,66</b> | <b>14,89</b>    | <b>180,14</b>   | <b>1221,63</b> |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

4 день

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюдо)                | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|---|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |   |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| <b>Завтрак</b>            |   |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 32/1                      | Каша "Дружба"   | 200          | 5,46         | 0              | 11,58        | 3,58            | 18,3            | 201,4          |
| 2/9                       | Бутерброд с сыром(40/20)                                | 60           | 4,66         | 0,03           | 4,17         | 0,71            | 13,6            | 156,4          |
| 27/10/1                   | Чай (вариант 2) ТТК                                     | 200          | 0,2          | 0              | 0,05         | 0,05            | 5,03            | 20,1745        |
| -                         | Хлеб пшеничный  | 40           | 1,98         | 0              | 0,28         | 0,2             | 14,07           | 67,1703        |
| -                         | Яйцо отварное   | 40           | 4,75         | 0              | 1,82         | 1,05            | 26,1            | 114,76         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>540</b>   | <b>17,05</b> | <b>0,03</b>    | <b>17,9</b>  | <b>5,59</b>     | <b>77,1</b>     | <b>559,905</b> |
| <b>Обед</b>               |   |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 21/1                      | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 60           | 0,54         | 0              | 3,6          | 0               | 1,74            | 43,2           |
| 2/2                       | Борщ с капустой со сметаной                             | 200          | 7,42         | 0              | 8,27         | 4,17            | 12,63           | 178,616        |
| 9/8                       | Печень по-строгановски                                  | 90           | 6,74         | 5,78           | 8,22         | 6,36            | 12,91           | 161,04         |
| 46/3                      | Макаронные изделия отварные                             | 150          | 5,49         | 0,03           | 6,03         | 0,66            | 32,4            | 183,75         |
| 10/10/1                   | Компот из кураги  | 200          | 1,00         | 0,00           | 0,10         | 0,00            | 19,80           | 88,00          |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной   | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |   | <b>770</b>   | <b>25,81</b> | <b>5,81</b>    | <b>26,84</b> | <b>11,81</b>    | <b>110,75</b>   | <b>802,18</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1310</b>  | <b>25,81</b> | <b>5,81</b>    | <b>26,84</b> | <b>11,81</b>    | <b>110,75</b>   | <b>802,18</b>  |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

5 день

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|--|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |  |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| <b>Завтрак</b>            |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 5/6                       | Омлет с зеленым горошком (запеченный)    | 150          | 10,37        | 8,71           | 10,58        | 1,65            | 15,77           | 214,78         |
| -                         | Масло сливочное                          | 5            | 2,04         | 0,04           | 5,63         | 0               | 0,07            | 57,032         |
| 27/10                     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,09         | 0              | 0,05         | 0,05            | 16,62           | 67,8           |
| -                         | Батон                                    | 40           | 3,08         | 0              | 1,2          | 1,2             | 21,32           | 107,808        |
| -                         | Фрукт                                    | 120          | 1,38         | 0,95           | 0,42         | 0,42            | 20,68           | 71,114         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>515</b>   | <b>16,96</b> | <b>9,7</b>     | <b>17,88</b> | <b>3,32</b>     | <b>74,46</b>    | <b>518,534</b> |
| <b>Обед</b>               |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| -                         | Огурец свежий                            | 60           | 0,48         | 0              | 0            | 0               | 1,44            | 9,6            |
| 29/2                      | Суп-пюре из картофеля                    | 200          | 4,56         | 1,15           | 5,93         | 0,25            | 13,41           | 99,0736        |
| 40/2                      | Гренки (сухарики)                        | 10           | 0,86         | 0              | 0,1          | 0,11            | 5,12            | 25,2006        |
| 456                       | Каша "по-купечески "                     | 200          | 14,3         | 10,25          | 19,26        | 5,2             | 39,2            | 408            |
| -                         | Сок                                      | 200          | 1            | 0              | 0,2          | 0               | 20,6            | 86,48          |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  | <b>740</b>   | <b>25,82</b> | <b>11,4</b>    | <b>26,11</b> | <b>6,18</b>     | <b>111,04</b>   | <b>775,929</b> |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1255</b>  | <b>49,06</b> | <b>24,54</b>   | <b>41,63</b> | <b>17,63</b>    | <b>169,22</b>   | <b>1229,04</b> |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

6 день

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |             | Жиры, г      |              | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|--|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
|                           |  |              | всего        | в т.ч.      | всего        | в т.ч.       |                 |                |
| <b>Завтрак</b>            |  |              |              |             |              |              |                 |                |
| 15/4                      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200          | 6,97         | 2,35        | 8,86         | 0,52         | 27,67           | 216,11         |
| -                         | Масло сливочное                          | 10           | 2,08         | 0,08        | 7,25         | 0            | 0,13            | 66,064         |
| -                         | Батон                                    | 40           | 3,08         | 0           | 1,2          | 1,2          | 21,32           | 107,808        |
| 27/10                     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,09         | 0           | 0,05         | 0,05         | 13,62           | 68,9           |
| -                         | Фрукт                                    | 120          | 4,72         | 0           | 0,48         | 0,48         | 13,92           | 58,44          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>570</b>   | <b>16,94</b> | <b>2,43</b> | <b>17,84</b> | <b>2,25</b>  | <b>76,66</b>    | <b>517,322</b> |
| <b>Обед</b>               |  |              |              |             |              |              |                 |                |
| -                         | Помидор                                  | 60           | 0,6          | 0           | 1,2          | 0            | 2,28            | 15,6           |
| 39                        | Суп "Снежок" с мясом птицы               | 215          | 7,3          | 0           | 7,1          | 0,11         | 21,3            | 202            |
| 454                       | Фрикасе из филе минтая                   | 90           | 7,02         | 0           | 11,7         | 5,38         | 14,91           | 162,72         |
| 43/3/1                    | Рис припущенный с куркумой               | 150          | 5,6          | 0           | 5,93         | 1,8          | 26,2            | 190,25         |
| 27/10/2                   | Чай с лимоном ТТК                        | 200          | 0,3          | 0           | 0,1          | 0            | 14,9            | 60             |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40           | 2,64         | 0           | 0,26         | 0,26         | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,98         | 0           | 0,36         | 0,36         | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  | <b>785</b>   | <b>25,44</b> | <b>0</b>    | <b>26,65</b> | <b>7,91</b>  | <b>110,86</b>   | <b>778,144</b> |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1355</b>  | <b>42,38</b> | <b>2,43</b> | <b>44,49</b> | <b>10,16</b> | <b>187,52</b>   | <b>1295,47</b> |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

7 день

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюдо)                   | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|--|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |  |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| Завтрак                   |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 32/1                      | Каша "Дружба"  | 200          | 5,46         | 0              | 11,58        | 3,58            | 18,3            | 201,4          |
| 2/9                       | Бутерброд с сыром(40/20)                                   | 60           | 4,66         | 0,03           | 4,17         | 0,71            | 13,6            | 156,4          |
| 27/10/1                   | Чай (вариант 2) ТТК  | 200          | 0,2          | 0              | 0,05         | 0,05            | 5,03            | 20,1745        |
| -                         | Хлеб пшеничный   | 40           | 1,98         | 0              | 0,28         | 0,2             | 14,07           | 67,1703        |
| -                         | Яйцо отварное  | 40           | 4,75         | 0              | 1,82         | 1,05            | 26,1            | 114,76         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>540</b>   | <b>17,05</b> | <b>0,03</b>    | <b>17,9</b>  | <b>5,59</b>     | <b>77,1</b>     | <b>559,905</b> |
| Обед                      |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| -                         | Огурец свежий  | 60           | 0,48         | 0              | 0            | 0               | 1,44            | 9,6            |
| 11/2                      | Рассольник с крупой со сметаной                            | 200          | 6,23         | 0              | 6,11         | 4,76            | 10,58           | 204,79         |
| 450                       | Колбаски из мяса птицы тушеные в соусе сметанном с томатом | 100          | 7,83         | 6,14           | 10,75        | 1,46            | 12,06           | 235,65         |
| 3/3                       | Картофельное пюре  | 150          | 3,15         | 0,58           | 4,65         | 0,55            | 14,4            | 130,75         |
| 27/10/2                   | Чай с лимоном ТТК  | 200          | 0,3          | 0              | 0,1          | 0               | 14,9            | 60             |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                          | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  | <b>720</b>   | <b>25,39</b> | <b>7,63</b>    | <b>26,08</b> | <b>9,89</b>     | <b>111,55</b>   | <b>778,764</b> |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1260</b>  | <b>42,44</b> | <b>7,66</b>    | <b>43,98</b> | <b>15,48</b>    | <b>188,65</b>   | <b>1338,67</b> |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

8 день

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|--|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |  |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| Завтрак                   |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 6/6                       | Омлет с картофелем (запеченный)          | 200          | 10,08        | 9,8            | 16,4         | 2,016           | 28,32           | 298,6          |
| 27/10                     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,09         | 0              | 0,05         | 0,05            | 15,62           | 67,8           |
| -                         | Батон                                    | 30           | 2,31         | 0              | 0,9          | 0,9             | 15,99           | 80,856         |
| -                         | Фрукт                                    | 120          | 4,72         | 0              | 0,48         | 0,48            | 13,92           | 71,14          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>550</b>   | <b>17,2</b>  | <b>9,8</b>     | <b>17,83</b> | <b>3,446</b>    | <b>73,85</b>    | <b>518,396</b> |
| Обед                      |  |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 21                        | Салат витаминный                         | 60           | 2,96         | 0              | 3,06         | 1,56            | 9,08            | 61,8           |
| 6/2                       | Щи из свежей капусты со сметаной         | 200          | 5,38         | 0              | 5,18         | 2,14            | 20,88           | 151,34         |
| 12/8                      | Гуляш из куриного филе                   | 90           | 7,18         | 6,79           | 11,08        | 0,08            | 6,43            | 196,2          |
| 46/3                      | Макаронные изделия отварные              | 150          | 5,49         | 0,03           | 6,03         | 0,66            | 32,4            | 183,75         |
| 10/10/1                   | Компот из кураги                         | 200          | 1,00         | 0,00           | 0,10         | 0,00            | 11,80           | 68,00          |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  | <b>770</b>   | <b>26,63</b> | <b>6,82</b>    | <b>26,07</b> | <b>5,06</b>     | <b>111,86</b>   | <b>808,664</b> |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1320</b>  | <b>43,83</b> | <b>16,62</b>   | <b>43,9</b>  | <b>8,506</b>    | <b>185,71</b>   | <b>1327,06</b> |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

9 день

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                   | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|---|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |   |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| <b>Завтрак</b>            |   |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 16/4                      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                | 200          | 6,53         | 2,35           | 6,54         | 1,32            | 32,54           | 204,567        |
| 32/10                     | Кофейный напиток с молоком (вариант 2)                    | 200          | 3,87         | 3,98           | 6,53         | 0,14            | 17,12           | 119,723        |
| 2/9                       | Бутерброд с сыром(40/20)                                  | 60           | 4,66         | 0,03           | 4,17         | 0,71            | 13,6            | 156,4          |
| -                         | Хлеб пшеничный  | 40           | 1,98         | 0              | 0,28         | 0,2             | 14,07           | 67,1703        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>500</b>   | <b>17,04</b> | <b>6,36</b>    | <b>17,52</b> | <b>2,37</b>     | <b>77,33</b>    | <b>547,86</b>  |
| <b>Обед</b>               |   |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 21/1                      | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | 60           | 0,54         | 0              | 3,6          | 0               | 2,74            | 43,2           |
| 2/2                       | Борщ с капустой со сметаной                               | 200          | 7,42         | 0              | 8,27         | 4,17            | 19,63           | 178,616        |
| 4/9                       | Плов из мяса кур с куркумой                               | 240          | 12,84        | 8,88           | 14,04        | 4,52            | 32,97           | 324,72         |
| -                         | Напиток с витаминами Витошка                              | 200          | 0            | 0              | 0            | 0               | 23,95           | 75,7014        |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                         | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной   | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |   | <b>770</b>   | <b>25,42</b> | <b>8,88</b>    | <b>26,53</b> | <b>9,31</b>     | <b>110,56</b>   | <b>769,812</b> |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1270</b>  | <b>42,46</b> | <b>15,24</b>   | <b>44,05</b> | <b>11,68</b>    | <b>187,89</b>   | <b>1317,67</b> |

**МЕНЮ**

Школы 7-11 лет

10 день

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюд)         | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-воды,<br>г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|---|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                           |   |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                 |                |
| <b>Завтрак</b>            |   |              |              |                |              |                 |                 |                |
| 9/4                       | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200          | 6,8          | 2,35           | 5,3          | 0,52            | 29,3            | 209,68         |
| -                         | Масло сливочное                                 | 10           | 0,08         | 0,08           | 6,25         | 0               | 0,13            | 66,064         |
| -                         | Батон   | 40           | 3,08         | 0              | 1,2          | 1,2             | 21,32           | 107,808        |
| 29/10/1                   | Чай с лимоном (вариант 2) ТТК                   | 200          | 0,24         | 0              | 0,05         | 0,05            | 0,39            | 3,41588        |
| -                         | Печенье   | 50           | 5,26         | 0,91           | 3,85         | 2,5             | 17,52           | 144,536        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>500</b>   | <b>15,46</b> | <b>3,34</b>    | <b>16,65</b> | <b>4,27</b>     | <b>68,66</b>    | <b>531,504</b> |
| <b>Обед</b>               |   |              |              |                |              |                 |                 |                |
| -                         | Огурец свежий                                   | 60           | 0,48         | 0              | 0            | 0               | 1,44            | 9,6            |
| 29/2                      | Суп-пюре из картофеля                           | 200          | 4,56         | 1,15           | 5,93         | 0,25            | 13,41           | 99,0736        |
| 40/2                      | Гренки (сухарики)                               | 10           | 0,86         | 0              | 0,1          | 0,11            | 5,12            | 25,2006        |
| 456                       | Каша "по-купечески "                            | 200          | 14,3         | 10,25          | 19,26        | 5,2             | 39,2            | 408            |
| -                         | Сок   | 200          | 1            | 0              | 0,2          | 0               | 20,6            | 86,48          |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 40           | 2,64         | 0              | 0,26         | 0,26            | 18,76           | 89,5604        |
| -                         | Хлеб ржаной                                     | 30           | 1,98         | 0              | 0,36         | 0,36            | 12,51           | 58,014         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |   | <b>740</b>   | <b>25,82</b> | <b>11,4</b>    | <b>26,11</b> | <b>6,18</b>     | <b>111,04</b>   | <b>775,929</b> |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1240</b>  | <b>41,28</b> | <b>14,74</b>   | <b>42,76</b> | <b>10,45</b>    | <b>179,7</b>    | <b>1307,43</b> |