

|                                                                                |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Согласовано:<br>Директор школы _____ Г.Н.Полынцева<br>«_07_»____05_____2025 г. | Утверждаю:<br>Начальник ЛДПД «Зелёный город» МБОУ «Нижекучукская СОШ»<br>_____Шаповалов С.А. «_07_»____05_____2025 г. |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### МЕНЮ (ЦИКЛИЧЕСКОЕ)

14-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)  
для обеспечения питанием детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием  
при МБОУ «Нижекучукская СОШ» на 2025 год

| 1 день - завтрак                            |                 |                  |              |              |                                |                |                  |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры    | Сборник рецептов |
|                                             |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                                |                |                  |
| Макароны отварные                           | 200             | 7.1              | 7.4          | 43.7         | 269.3                          | № 54-1г с. 59  | 2020             |
| Чай с сахаром                               | 200             | 0.2              | 0.0          | 6.5          | 26.8                           | № 54-2гн с.137 | 2020             |
| Сыр (порция)                                | 15              | 3.5              | 4.4          | 0.0          | 53.7                           | № 54-1з с.3    | 2020             |
| Хлеб пшеничный                              | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5         | 310.96                         | Т.к №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>465</b>      | <b>17.85</b>     | <b>13.3</b>  | <b>115.7</b> | <b>660.76</b>                  |                |                  |
| обед                                        |                 |                  |              |              |                                |                |                  |
| Суп картофельный с вермишелью               | 200             | 5.1              | 2.78         | 18.5         | 119.6                          | № 54-7с с.27   | 2020             |
| Каша гречневая рассыпчатая                  | 150             | 11.0             | 9.3          | 47.9         | 318.5                          | № 54-4г с.62   | 2020             |
| Гуляш из говядины                           | 80              | 20.4             | 20.4         | 4.7          | 283.6                          | № 54-2м с.106  | 2020             |
| Закуска (свежий огурец)                     | 60              | 0.8              | 0.1          | 2.5          | 14.1                           | № 54-2з с.4    | 2020             |
| Кисель из свежих ягод                       | 200             | 0.2              | 0            | 12.3         | 50.5                           | №54-23хн с.168 | 2020             |
| Хлеб пшеничный                              | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5         | 310.96                         | Т.к №7         | 2008             |
|                                             |                 |                  |              |              |                                |                |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b>      | <b>44.55</b>     | <b>34.98</b> | <b>151.4</b> | <b>1096.9</b>                  |                |                  |
| полдник                                     |                 |                  |              |              |                                |                |                  |
| Йогурт фруктовый в (индивидуальных пакетах) | 100             | 3                | 3.5          | 5            | 72                             | к/к            | к/к              |
| Фрукты ( Персик)                            | 200             | 0.9              | 0.1          | 11.3         | 46                             | к/к            | к/к              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>      | <b>3.9</b>       | <b>3.6</b>   | <b>16.3</b>  | <b>118</b>                     |                |                  |
|                                             |                 |                  |              |              |                                |                |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |                 |                  |              |              | <b>1875.66</b>                 |                |                  |

| 2 день - завтрак                         |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                                |                 |                  |
| Каша овсяная «Геркулес»                  | 205             | 6.33             | 8.90        | 25.49         | 207.38                         | №109 с.117      | 2008             |
| Какао с молоком                          | 200             | 4.6              | 4.4         | 12.5          | 107.2                          | № 54-21гн с.146 | 2020             |
| Масло (порция)                           | 10              | 0.1              | 8.2         | 0.1           | 74.8                           | №54-19з с. 3    | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 50              | 7.05             | 1,5         | 65.5          | 310.96                         | Т.к №7          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>465</b>      | <b>18.08</b>     | <b>23.0</b> | <b>103.59</b> | <b>700.34</b>                  |                 |                  |
| обед                                     |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200             | 5.9              | 7.6         | 12.6          | 142.8                          | № 54-2с с. 22   | 2020             |
| Жаркое по-домашнему                      | 200             | 25.1             | 24.2        | 21.5          | 403.7                          | № 54-9м с.112   | 2020             |
| Закуска (свежий помидор)                 | 60              | 1.1              | 0.2         | 3.8           | 21.4                           | № 54-3з с.4     | 2020             |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0.5              | 0.0         | 19.8          | 81.0                           | №54-1хн с.157   | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 100             | 7.05             | 1,5         | 65.5          | 310.96                         | Т.к №7          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>760</b>      | <b>39.65</b>     | <b>33.5</b> | <b>104.2</b>  | <b>959.86</b>                  |                 |                  |
| полдник                                  |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| Кефир                                    | 200             | 5.60             | 6.38        | 8.18          | 112.52                         | к/к             | к/к              |
| Фрукты (Апельсин)                        | 200             | 0.9              | 0.2         | 8.1           | 36                             | к/к             | к/к              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>400</b>      | <b>6.5</b>       | <b>6.58</b> | <b>16.28</b>  | <b>148.52</b>                  |                 |                  |
|                                          |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |                 |                  |             |               | <b>1808.72</b>                 |                 |                  |

| 3 день - завтрак               |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                 |                  |
| Суп молочный с вермишелью      | 200             | 6.8              | 6.9          | 22.15         | 178.8                          | № 54-19к с.56   | 2020             |
| Кофейный напиток               | 200             | 3.8              | 3.5          | 11.2          | 91.2                           | № 54-23гн с.147 | 2020             |
| Сыр (порция)                   | 15              | 3.5              | 4.4          | 0.0           | 53.7                           | № 54-1з с.3     | 2020             |
| Хлеб пшеничный                 | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к №7          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>465</b>      | <b>24.63</b>     | <b>20.69</b> | <b>92.47</b>  | <b>661.99</b>                  |                 |                  |
| обед                           |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Суп картофельный с горохом     | 200             | 6.68             | 4.6          | 16.28         | 133.14                         | № 54-8с с.28    | 2020             |
| Плов с курицей                 | 200             | 34.0             | 10.1         | 41.5          | 393.4                          | № 54-12м с.116  | 2020             |
| Закуска (свежий огурец)        | 60              | 0.8              | 0.1          | 2.5           | 14.1                           | № 54-2з с.4     | 2020             |
| Чай с сахаром                  | 200             | 0.2              | 0.0          | 6.5           | 26.8                           | № 54-2гн с.137  | 2020             |
| Хлеб пшеничный                 | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к №7          | 2008             |
|                                |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>760</b>      | <b>48.73</b>     | <b>17.2</b>  | <b>132.28</b> | <b>878.4</b>                   |                 |                  |
| полдник                        |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Сок натуральный                | 200             | 1.0              | 0            | 14.6          | 62                             | к/к             | 2008             |
| Фрукты ( Банан)                | 200             | 1.5              | 0.2          | 21.8          | 95                             | к/к             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>400</b>      | <b>2.5</b>       | <b>0.2</b>   | <b>36.4</b>   | <b>157</b>                     |                 |                  |
|                                |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |                 |                  |              |               | <b>1697.3</b>                  |                 |                  |
|                                |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|                                |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |

| 4 день – завтрак                         |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры    | Сборник рецептов |
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                |                  |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 205             | 6.2              | 8.05         | 31.09         | 222.02                         | №107 с. 116    | 2008             |
| Чай с сахаром                            | 200             | 0.2              | 0.0          | 6.5           | 26.8                           | № 54-2ГН с.137 | 2020             |
| Масло (порциями)                         | 10              | 0.1              | 8.2          | 0.1           | 74.8                           | №54-19з с. 3   | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>465</b>      | <b>13.55</b>     | <b>17.75</b> | <b>103.19</b> | <b>634.58</b>                  |                |                  |
| обед                                     |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 200             | 5.8              | 7.6          | 7.1           | 120.0                          | № 54-1с с.21   | 2020             |
| Макароны отварные                        | 100             | 7.1              | 7.4          | 43.7          | 269.3                          | № 54-1Г с. 59  | 2020             |
| Котлета из говядины                      | 100             | 13.7             | 13.6         | 12.2          | 226.3                          | № 54-4м с.108  | 2020             |
| Соус (томатный)                          | 50              | 0.27             | 1.84         | 2.62          | 28.08                          | №265 с.204     | 2008             |
| Закуска (свежий помидор)                 | 60              | 1.1              | 0.2          | 3.8           | 21.4                           | № 54-3з с.4    | 2020             |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0.5              | 0.0          | 19.8          | 81.0                           | №54-1хн с.157  | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>810</b>      | <b>35.52</b>     | <b>32.14</b> | <b>154.72</b> | <b>1057.04</b>                 |                |                  |
| полдник                                  |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| Йогурт                                   | 100             | 3                | 3.5          | 5             | 72                             | к/к            | к/к              |
| Фрукты (Слива, Абрикос)                  | 200             | 0.8              | 0,3          | 9.6           | 42                             | к/к            | к/к              |
|                                          |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>300</b>      | <b>3.8</b>       | <b>3.8</b>   | <b>14.6</b>   | <b>114</b>                     |                |                  |
|                                          |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |                 |                  |              |               | <b>1805.62</b>                 |                |                  |

| 5 день – завтрак                     |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                      |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                 |                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200             | 6.8              | 6.9          | 22.15         | 178.8                          | № 54-19к с.56   | 2020             |
| Какао с молоком                      | 200             | 4.6              | 4.4          | 12.5          | 107.2                          | № 54-21гн с.146 | 2020             |
| Сыр (порция)                         | 15              | 3.5              | 4.4          | 0.0           | 53.7                           | № 54-1з с.3     | 2020             |
| Хлеб пшеничный                       | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к.№7          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>465</b>      | <b>21.95</b>     | <b>17.2</b>  | <b>100.15</b> | <b>650.66</b>                  |                 |                  |
| обед                                 |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Суп крестьянский с крупой (рис)      | 200             | 4.94             | 6.22         | 11.24         | 120.74                         | № 54-11с с.31   | 2020             |
| Картофельное пюре                    | 120             | 4.1              | 8.1          | 26.4          | 194.4                          | № 54-11г с.69   | 2020             |
| Тефтели                              | 100             | 12.3             | 11.0         | 7.5           | 177.6                          | № 54-8м с.108   | 2020             |
| Соус (томатный)                      | 50              | 0.27             | 1.84         | 2.62          | 28.08                          | №265 с.204      | 2008             |
| Закуска (свежий огурец)              | 60              | 0.8              | 0.1          | 2.5           | 14.1                           | № 54-2з с.4     | 2020             |
| Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0.5              | 0.0          | 19.8          | 81.0                           | №54-1хн с.157   | 2020             |
| Хлеб пшеничный                       | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>830</b>      | <b>29.96</b>     | <b>28.76</b> | <b>135.52</b> | <b>926.88</b>                  |                 |                  |
| полдник                              |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Сок натуральный                      | 200             | 1.0              | 0            | 14.6          | 62                             | к/к             | к/к              |
| Фрукты свежие (Яблоко)               | 200             | 0.4              | 0.2          | 9.8           | 47                             | к/к             | к/к              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>400</b>      | <b>1.4</b>       | <b>0.2</b>   | <b>24.4</b>   | <b>109</b>                     |                 |                  |
|                                      |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|                                      |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |                 |                  |              |               | <b>1686.54</b>                 |                 |                  |

| 6 день – завтрак                         |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры    | Сборник рецептов |
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                |                  |
| Каша рисовая молочная жидкая             | 200             | 6.6              | 8.1          | 35.7          | 242.1                          | № 54-21к с.58  | 2020             |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 200             | 0.3              | 0.0          | 6.7           | 27.9                           | № 54-3гн с.137 | 2020             |
| Масло (порция)                           | 10              | 0.1              | 8.2          | 0.1           | 74.8                           | №54-19з с. 3   | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>460</b>      | <b>14.05</b>     | <b>17.8</b>  | <b>108</b>    | <b>655.76</b>                  |                |                  |
| обед                                     |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200             | 5.9              | 7.6          | 12.6          | 142.8                          | № 54-2с с. 22  | 2020             |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 150             | 11.0             | 9.3          | 47.9          | 318.5                          | № 54-4г с.62   | 2020             |
| Котлета из говядины                      | 100             | 13.7             | 13.6         | 12.2          | 226.3                          | № 54-4м с.108  | 2020             |
| Соус (томатный)                          | 50              | 0.27             | 1.84         | 2.62          | 28.08                          | №265 с.204     | 2008             |
| Закуска (свежий помидор)                 | 60              | 1.1              | 0.2          | 3.8           | 21.4                           | № 54-3з с.4    | 2020             |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0.5              | 0.0          | 19.8          | 81.0                           | №54-1хн с.157  | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>860</b>      | <b>39.52</b>     | <b>34.04</b> | <b>164.42</b> | <b>1128.68</b>                 |                |                  |
| полдник                                  |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| Снежок                                   | 200             | 5.6              | 6.38         | 8.18          | 112.52                         | №272с.208      | 2008             |
| Фрукты Яблоко                            | 200             | 1                | 0.3          | 9.7           | 49.4                           | к/к            | к/к              |
| Пряник                                   | 50              | 5.6              | 5.0          | 76.3          | 362                            | №54-2в с.173   | 2020             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>450</b>      | <b>12.2</b>      | <b>11.68</b> | <b>94.18</b>  | <b>197.92</b>                  |                |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |                 |                  |              |               | <b>1982.36</b>                 |                |                  |

| 7 день – завтрак               |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                 |                  |
| Каша кукурузная молочная       | 200             | 5.8              | 6.8          | 41.1          | 271.1                          | № 54-1к с. 37   | 2020             |
| Какао с молоком                | 200             | 4.6              | 4.4          | 12.5          | 107.2                          | № 54-21гн с.146 | 2020             |
| Сыр порция                     | 15              | 7.4              | 8.6          | 0.0           | 53.7                           | № 54-1з с.3     | 2020             |
| Хлеб пшеничный                 | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>465</b>      | <b>24.85</b>     | <b>21.3</b>  | <b>119.1</b>  | <b>742.96</b>                  |                 |                  |
| обед                           |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Суп из овощей с говядиной      | 200             | 1.93             | 5.86         | 12.59         | 115.24                         | №44 с.83        | 2008             |
| Макароны отварные              | 150             | 6.2              | 9.3          | 35.3          | 250.2                          | № 54-1г с. 60   | 2020             |
| Ленивый голубец                | 100             | 8.4              | 7.9          | 6.4           | 130.7                          | № 54-3м с.107   | 2020             |
| Закуска (свежий огурец)        | 60              | 0.8              | 0.1          | 2.5           | 14.1                           | № 54-2з с.4     | 2020             |
| Кисель из свежих ягод          | 200             | 0.2              | 0            | 12.3          | 50.5                           | №54-23хн с.168  | 2020             |
| Хлеб пшеничный                 | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>810</b>      | <b>31.08</b>     | <b>24.66</b> | <b>134.59</b> | <b>871.7</b>                   |                 |                  |
| полдник                        |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Биокефир                       | 200             | 5.6              | 6.38         | 8.18          | 112.52                         | №272с.208       | 2008             |
| Фрукты ( Банан)                | 200             | 1.5              | 0.2          | 21.8          | 95                             | к/к             | к/к              |
| Булочка школьная               | 60              | 5.2              | 1.9          | 34            | 173.8                          | № 54-9в с.178   | 2020             |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>460</b>      | <b>12.3</b>      | <b>8.48</b>  | <b>63.98</b>  | <b>381.32</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день</b>           |                 |                  |              |               | <b>1995.98</b>                 |                 |                  |

| 8 день – завтрак                   |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                    |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                 |                  |
| Каша гречневая вязкая на молоке    | 205             | 7.94             | 8.21         | 35.13         | 246.17                         | №104 с. 115     | 2008             |
| Чай с сахаром                      | 200             | 0.3              | 0.0          | 6.7           | 27.9                           | № 54-2гн с. 137 | 2020             |
| Масло сливочное (порциями)         | 10              | 0.1              | 8.2          | 0.1           | 74.8                           | №54-19з с. 3    | 2020             |
| Хлеб пшеничный                     | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>465</b>      | <b>15.39</b>     | <b>17.91</b> | <b>107.43</b> | <b>659.83</b>                  |                 |                  |
| обед                               |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Свекольник                         | 200             | 1.93             | 6.34         | 10.05         | 104.16                         | №43с.83         | 2008             |
| Картофельное пюре                  | 150             | 4.1              | 8.1          | 26.4          | 194.4                          | № 54-11г с.69   | 2020             |
| Рыба припущенная в молоке (минтай) | 100             | 10.5             | 6.1          | 2.3           | 106.7                          | № 54-7р с. 97   | 2020             |
| Закуска (свежий помидор)           | 60              | 1.1              | 0.2          | 3.8           | 21.4                           | № 54-3з с.4     | 2020             |
| Компот из свежих ягод.             | 200             | 0.3              | 0.1          | 10.3          | 42.8                           | № 54-6хн с. 160 | 2008             |
| Хлеб пшеничный                     | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>810</b>      | <b>24.98</b>     | <b>22.34</b> | <b>118.35</b> | <b>780.42</b>                  |                 |                  |
| полдник                            |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Йогурт                             | 100             | 3                | 3.5          | 5             | 72                             | к/к             | к/к              |
| Апельсин                           | 200             | 0.9              | 0.2          | 8.1           | 36                             | к/к             | к/к              |
|                                    |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>300</b>      | <b>3.9</b>       | <b>3.5</b>   | <b>13.1</b>   | <b>108</b>                     |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>              |                 |                  |              |               | <b>1548.25</b>                 |                 |                  |



| 9 день – завтрак                     |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200             | 6.8              | 6.9         | 22.15         | 178.8                          | № 54-19к с.56   | 2020             |
| Кофейный напиток                     | 200             | 3.8              | 3.5         | 11.2          | 91.2                           | № 54-23гн с.147 | 2020             |
| Сыр (порция)                         | 15              | 3.5              | 4.4         | 0.0           | 53.7                           | №54-1з с. 3     | 2020             |
| Хлеб пшеничный                       | 50              | 7.05             | 1,5         | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>465</b>      | <b>21.15</b>     | <b>16.3</b> | <b>98.85</b>  | <b>634.66</b>                  |                 |                  |
| обед                                 |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| Рассольник домашний                  | 200             | 5.7              | 7.7         | 14.45         | 149.9                          | № 54-4с с.24    | 2020             |
| Плов из курицы                       | 200             | 19.1             | 19.3        | 48.2          | 443.0                          | № 54-11м с.125  | 2020             |
| Закуска (свежий огурец)              | 60              | 1.1              | 0.2         | 3.8           | 21.4                           | № 54-3з с.4     | 2020             |
| Компот из сухофруктов                | 200             | 0.5              | 0.0         | 19.8          | 81.0                           | №54-1хн с.157   | 2020             |
| Хлеб пшеничный                       | 100             | 7.05             | 1,5         | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
|                                      |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>760</b>      | <b>33.45</b>     | <b>28.7</b> | <b>151.75</b> | <b>1006.26</b>                 |                 |                  |
| полдник                              |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| Сок натуральный                      | 200             | 1.0              | 0           | 14.6          | 62                             | к/к             | к/к              |
| Фрукты (Банан)                       | 200             | 1.5              | 0.2         | 21.8          | 95                             | к/к             | к/к              |
|                                      |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>400</b>      | <b>2.5</b>       | <b>0.2</b>  | <b>36.4</b>   | <b>157</b>                     |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |                 |                  |             |               | <b>1797.92</b>                 |                 |                  |

| 10 день – завтрак                        |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                 |                  |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 205             | 6.2              | 8.05         | 31.09         | 222.02                         | №107 с. 116     | 2008             |
| Какао с молоком                          | 200             | 4.6              | 4.4          | 12.5          | 107.2                          | № 54-21гн с.146 | 2020             |
| Масло (порция)                           | 10              | 0.1              | 8.2          | 0.1           | 74.8                           | № 54-19з с.3    | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>515</b>      | <b>17.95</b>     | <b>22.15</b> | <b>109.19</b> | <b>714.98</b>                  |                 |                  |
| обед                                     |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200             | 5.9              | 7.6          | 12.6          | 142.8                          | № 54-2с с. 22   | 2020             |
| Жаркое по домашнему                      | 200             | 25.1             | 24.2         | 21.5          | 403.7                          | № 54-9м с. 112  | 2020             |
| Закуска (свежий помидор)                 | 60              | 1.1              | 0.2          | 3.8           | 21.4                           | № 54-3з с.4     | 2020             |
| Компот из сухофруктов                    | 200             | 0.5              | 0.0          | 19.8          | 81.0                           | №54-1хн с.157   | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7         | 2008             |
|                                          |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>760</b>      | <b>39.65</b>     | <b>33.3</b>  | <b>123.2</b>  | <b>959.86</b>                  |                 |                  |
| полдник                                  |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Кефир                                    | 200             | 5.60             | 6.38         | 8.18          | 112.52                         | к/к             | к/к              |
| Фрукты (Абрикос)                         | 200             | 0.8              | 0,3          | 9.6           | 42                             | к/к             | к/к              |
| Булочка школьная                         | 60              | 5.2              | 1.9          | 34            | 173.8                          | № 54-9в с.178   | 2020             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>460</b>      | <b>11.6</b>      | <b>8.58</b>  | <b>51.78</b>  | <b>328.32</b>                  |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |                 |                  |              |               | <b>2003.16</b>                 |                 |                  |

| 11 день - завтрак              |                 |                  |             |              |                                |                |                  |
|--------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры    | Сборник рецептов |
|                                |                 | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                                |                |                  |
| Макароны отварные              | 200             | 7.1              | 7.4         | 43.7         | 269.3                          | № 54-1г с. 59  | 2020             |
| Чай с сахаром                  | 200             | 0.2              | 0.0         | 6.5          | 26.8                           | № 54-2гн с.137 | 2020             |
| Сыр (порция)                   | 15              | 3.5              | 4.4         | 0.0          | 53.7                           | № 54-1з с.3    | 2020             |
| Хлеб пшеничный                 | 50              | 7.05             | 1,5         | 65.5         | 310.96                         | Т.к №7         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>465</b>      | <b>17.85</b>     | <b>13.3</b> | <b>115.7</b> | <b>660.76</b>                  |                |                  |
| обед                           |                 |                  |             |              |                                |                |                  |
| Суп картофельный с вермишелью  | 200             | 5.1              | 2.78        | 18.5         | 119.6                          | № 54-7с с.27   | 2020             |

|                                             |            |              |              |              |                |                |      |
|---------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|------|
| Каша гречневая рассыпчатая                  | 150        | 11.0         | 9.3          | 47.9         | 318.5          | № 54-4г с.62   | 2020 |
| Гуляш из говядины                           | 80         | 20.4         | 20.4         | 4.7          | 283.6          | № 54-2м с.106  | 2020 |
| Закуска (свежий огурец)                     | 60         | 0.8          | 0.1          | 2.5          | 14.1           | № 54-2з с.4    | 2020 |
| Кисель из свежих ягод                       | 200        | 0.2          | 0            | 12.3         | 50.5           | №54-23хн с.168 | 2020 |
| Хлеб пшеничный                              | 100        | 7.05         | 1,5          | 65.5         | 310.96         | Т.к №7         | 2008 |
|                                             |            |              |              |              |                |                |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b> | <b>44.55</b> | <b>34.98</b> | <b>151.4</b> | <b>1096.9</b>  |                |      |
| полдник                                     |            |              |              |              |                |                |      |
| Йогурт фруктовый в (индивидуальных пакетах) | 100        | 3            | 3.5          | 5            | 72             | к/к            | к/к  |
| Фрукты ( Персик)                            | 200        | 0.9          | 0.1          | 11.3         | 46             | к/к            | к/к  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b> | <b>3.9</b>   | <b>3.6</b>   | <b>16.3</b>  | <b>118</b>     |                |      |
|                                             |            |              |              |              |                |                |      |
| <b>Всего за день:</b>                       |            |              |              |              | <b>1875.66</b> |                |      |

| 12 день - завтрак                        |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                                |                 |                  |
| Каша овсяная «Геркулес»                  | 205             | 6.33             | 8.90        | 25.49         | 207.38                         | №109 с.117      | 2008             |
| Какао с молоком                          | 200             | 4.6              | 4.4         | 12.5          | 107.2                          | № 54-21гн с.146 | 2020             |
| Масло (порция)                           | 10              | 0.1              | 8.2         | 0.1           | 74.8                           | №54-19з с. 3    | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 50              | 7.05             | 1,5         | 65.5          | 310.96                         | Т.к №7          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>465</b>      | <b>18.08</b>     | <b>23.0</b> | <b>103.59</b> | <b>700.34</b>                  |                 |                  |
| обед                                     |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200             | 5.9              | 7.6         | 12.6          | 142.8                          | № 54-2с с. 22   | 2020             |
| Жаркое по-домашнему                      | 200             | 25.1             | 24.2        | 21.5          | 403.7                          | № 54-9м с.112   | 2020             |
| Закуска (свежий помидор)                 | 60              | 1.1              | 0.2         | 3.8           | 21.4                           | № 54-3з с.4     | 2020             |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0.5              | 0.0         | 19.8          | 81.0                           | №54-1хн с.157   | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 100             | 7.05             | 1,5         | 65.5          | 310.96                         | Т.к №7          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>760</b>      | <b>39.65</b>     | <b>33.5</b> | <b>104.2</b>  | <b>959.86</b>                  |                 |                  |
| полдник                                  |                 |                  |             |               |                                |                 |                  |
| Кефир                                    | 200             | 5.60             | 6.38        | 8.18          | 112.52                         | к/к             | к/к              |
| Фрукты (Апельсин)                        | 200             | 0.9              | 0.2         | 8.1           | 36                             | к/к             | к/к              |

|                             |            |            |             |              |                |  |  |
|-----------------------------|------------|------------|-------------|--------------|----------------|--|--|
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>400</b> | <b>6.5</b> | <b>6.58</b> | <b>16.28</b> | <b>148.52</b>  |  |  |
|                             |            |            |             |              |                |  |  |
| <b>Всего за день:</b>       |            |            |             |              | <b>1808.72</b> |  |  |

| <b>13 день - завтрак</b>       |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                 |                  |
| Суп молочный с вермишелью      | 200             | 6.8              | 6.9          | 22.15         | 178.8                          | № 54-19к с.56   | 2020             |
| Кофейный напиток               | 200             | 3.8              | 3.5          | 11.2          | 91.2                           | № 54-23гн с.147 | 2020             |
| Сыр (порция)                   | 15              | 3.5              | 4.4          | 0.0           | 53.7                           | № 54-1з с.3     | 2020             |
| Хлеб пшеничный                 | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к №7          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>465</b>      | <b>24.63</b>     | <b>20.69</b> | <b>92.47</b>  | <b>661.99</b>                  |                 |                  |
| обед                           |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Суп картофельный с горохом     | 200             | 6.68             | 4.6          | 16.28         | 133.14                         | № 54-8с с.28    | 2020             |
| Плов с курицей                 | 200             | 34.0             | 10.1         | 41.5          | 393.4                          | № 54-12м с.116  | 2020             |
| Закуска (свежий огурец)        | 60              | 0.8              | 0.1          | 2.5           | 14.1                           | № 54-2з с.4     | 2020             |
| Чай с сахаром                  | 200             | 0.2              | 0.0          | 6.5           | 26.8                           | № 54-2гн с.137  | 2020             |
| Хлеб пшеничный                 | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к №7          | 2008             |
|                                |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>760</b>      | <b>48.73</b>     | <b>17.2</b>  | <b>132.28</b> | <b>878.4</b>                   |                 |                  |
| полдник                        |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| Сок натуральный                | 200             | 1.0              | 0            | 14.6          | 62                             | к/к             | 2008             |
| Фрукты ( Банан)                | 200             | 1.5              | 0.2          | 21.8          | 95                             | к/к             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>400</b>      | <b>2.5</b>       | <b>0.2</b>   | <b>36.4</b>   | <b>157</b>                     |                 |                  |
|                                |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |                 |                  |              |               | <b>1697.3</b>                  |                 |                  |
|                                |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |
|                                |                 |                  |              |               |                                |                 |                  |

| 14 день – завтрак                        |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, к/кал | № рецептуры    | Сборник рецептов |
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                |                |                  |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 205             | 6.2              | 8.05         | 31.09         | 222.02                         | №107 с. 116    | 2008             |
| Чай с сахаром                            | 200             | 0.2              | 0.0          | 6.5           | 26.8                           | № 54-2ГН с.137 | 2020             |
| Масло (порциями)                         | 10              | 0.1              | 8.2          | 0.1           | 74.8                           | №54-19з с. 3   | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 50              | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>465</b>      | <b>13.55</b>     | <b>17.75</b> | <b>103.19</b> | <b>634.58</b>                  |                |                  |
| обед                                     |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 200             | 5.8              | 7.6          | 7.1           | 120.0                          | № 54-1с с.21   | 2020             |
| Макароны отварные                        | 100             | 7.1              | 7.4          | 43.7          | 269.3                          | № 54-1Г с. 59  | 2020             |
| Котлета из говядины                      | 100             | 13.7             | 13.6         | 12.2          | 226.3                          | № 54-4м с.108  | 2020             |
| Соус (томатный)                          | 50              | 0.27             | 1.84         | 2.62          | 28.08                          | №265 с.204     | 2008             |
| Закуска (свежий помидор)                 | 60              | 1.1              | 0.2          | 3.8           | 21.4                           | № 54-3з с.4    | 2020             |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0.5              | 0.0          | 19.8          | 81.0                           | №54-1хн с.157  | 2020             |
| Хлеб пшеничный                           | 100             | 7.05             | 1,5          | 65.5          | 310.96                         | Т.к. №7        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>810</b>      | <b>35.52</b>     | <b>32.14</b> | <b>154.72</b> | <b>1057.04</b>                 |                |                  |
| полдник                                  |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| Йогурт                                   | 100             | 3                | 3.5          | 5             | 72                             | к/к            | к/к              |
| Фрукты (Слива, Абрикос)                  | 200             | 0.8              | 0,3          | 9.6           | 42                             | к/к            | к/к              |
|                                          |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>300</b>      | <b>3.8</b>       | <b>3.8</b>   | <b>14.6</b>   | <b>114</b>                     |                |                  |
|                                          |                 |                  |              |               |                                |                |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |                 |                  |              |               | <b>1805.62</b>                 |                |                  |

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 2251 ккал - с 7 лет до 10 лет | 2628 ккал – с 11 лет и старше |
|-------------------------------|-------------------------------|

|         |         |     |         |     |
|---------|---------|-----|---------|-----|
| 1 день  | 1875.66 | 83% | 1875.66 | 71% |
| 2 день  | 1808.72 | 80% | 1808.72 | 69% |
| 3 день  | 1697.3  | 75% | 1697.3  | 65% |
| 4 день  | 1805.62 | 80% | 1805.62 | 69% |
| 5 день  | 1686.54 | 75% | 1686.54 | 65% |
| 6 день  | 1982.36 | 88% | 1982.36 | 75% |
| 7 день  | 1995.98 | 88% | 1995.98 | 76% |
| 8 день  | 1548.25 | 70% | 1548.25 | 60% |
| 9 день  | 1846.92 | 82% | 1846.92 | 70% |
| 10 день | 1836.76 | 82% | 1836.76 | 70% |