



УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор  
ООО «Компания  
«ПРОФИ-ГРУПП»  
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО  
Инженер-технолог  
ООО «Компания «ПРОФИ-  
ГРУПП»  
С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ  
"Култаевская средняя  
школа"  
Е.В. Эйхгорн



## ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ  
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2025

## Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

## Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение «Баш-Култаевская школа»

## Типовое примерное меню

Н.школа 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.25, возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Н.школа 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.2025.]

## 1-я неделя

| 1-й понедельник (день №1) |                                                   | 1-й вторник (день №2) |                                        | 1-я среда (день №3)                               |     | 1-й четверг (день №4)                         |     | 1-я пятница (день №5)                         |     |
|---------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|
| Прием пищи, раздел        |                                                   |                       |                                        |                                                   |     |                                               |     |                                               |     |
| Завтрак                   |                                                   |                       |                                        |                                                   |     |                                               |     |                                               |     |
| Закуска                   | Сыр сычужный твердый порциями                     | 15                    |                                        | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | 60  | Бутерброды с повидлом (2-й вариант)           | 40  |                                               |     |
| Второе блюдо              | Каша "Дружба"/2018                                | 200                   | Котлеты "Школьные"                     | Омлет натуральный/2018                            | 160 | Каша пшенная вязкая/2018                      | 220 | Тефтели из печени с рисом /2018               | 120 |
| Гарнир                    |                                                   |                       | Каша гречневая рассыпчатая/2018        |                                                   |     |                                               |     | Макаронные изделия отварные/2018              | 150 |
| Напиток горячий           | Чай с сахаром/2018                                | 200                   | Чай с лимоном/2018                     | Кофейный напиток с молоком/2018                   | 200 | Какао с молоком/2018                          | 200 | Чай каркаде/2018                              | 200 |
| Выпечка                   |                                                   |                       |                                        | Печенье.                                          | 40  |                                               |     |                                               |     |
| Хлеб                      | Хлеб пшеничный.                                   | 40                    | Хлеб пшеничный.                        | Хлеб пшеничный.                                   | 40  | Хлеб пшеничный.                               | 40  | Хлеб пшеничный.                               | 40  |
| Фрукты                    | Фрукты свежие/2018                                | 150                   |                                        |                                                   |     |                                               |     |                                               |     |
| Закуска                   | Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 | 60                    | Салат из свежесырых овощей/2013        | Овощи консервированные порциями (огурцы).         | 60  | Салат из белокочанной капусты с морковью/2013 | 60  | Салат из моркови/2018                         | 60  |
| Первые блюда              | Суп картофельный с бобовыми/2013                  | 200                   | Щи из свежей капусты с картофелем/2013 | Борщ с капустой и картофелем/2013                 | 200 | Рассольник ленинградский/2013                 | 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 | 200 |
| Соус                      |                                                   |                       | Сметана/2013                           | Сметана/2013                                      | 5   | Сметана/2013                                  | 5   |                                               |     |
| Вторые блюда              | Тефтели из говядины в молочном соусе/2013         | 120                   | Плов из отварной птицы/2018            | Биточки рыбные/2013                               | 90  | Котлеты из говядины/2018                      | 90  | Тефтели из говядины (паровые)/2018            | 90  |
| Гарнир                    | Макаронные изделия отварные/2018                  | 150                   |                                        | Пюре картофельное/2018                            | 150 | Каша гречневая рассыпчатая/2018               | 150 | Капуста тушеная/2018                          | 150 |
| Напиток                   | Компот из смеси сухофруктов/2018                  | 200                   | Чай каркаде/2018                       | Сок фруктовый/2018                                | 200 | Чай с сахаром/2018                            | 200 | Напиток из шиповника/2018                     | 200 |
| Хлеб                      | Хлеб ржаной.                                      | 30                    | Хлеб ржаной.                           | Хлеб ржаной.                                      | 40  | Хлеб ржаной.                                  | 40  | Хлеб ржаной.                                  | 40  |
|                           | Хлеб пшеничный.                                   | 30                    | Хлеб пшеничный.                        | Хлеб пшеничный.                                   | 30  | Хлеб пшеничный.                               | 30  | Хлеб пшеничный.                               | 30  |
|                           | Вафли.                                            | 100                   | Ватрушка с повидлом/2018               | Манник                                            | 100 | Печенье.                                      | 100 | Булочка ванильная                             | 100 |
| Выпечка, кондитерские     | Сок фруктовый/2018                                | 200                   | Напиток из шиповника/2018              | Чай каркаде/2018                                  | 200 | Компот из смеси сухофруктов/2018              | 200 | Чай с лимоном/2018                            | 200 |
| Напиток                   |                                                   |                       |                                        |                                                   |     |                                               |     |                                               |     |

Утверждено  
Дата 01.09.2025 г.  
"ПРОФИ-ГРУПП"  
ООО "ПРОФИ-ГРУПП"  
Исполнитель: [подпись]  
Секретарь: [подпись]

| 2-я неделя            |                                                   |                       |                                           |                       |                                              |
|-----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|
| Прием пищи, раздел    | 2-й понедельник (день №6)                         | 2-й вторник (день №7) | 2-я среда (день №8)                       | 2-й четверг (день №9) | 2-я пятница (день №10)                       |
| Завтрак               |                                                   |                       |                                           |                       |                                              |
| Закуска               | Сыр сычужный твердый порциями                     | 15                    | Бутерброды с повидлом (2-й вариант)       | 40                    |                                              |
| Второе блюдо          | Каша пшенная вязкая/2018                          | 200                   | Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 | 220                   | Яйца вареные/2013 50                         |
| Соус                  |                                                   |                       |                                           | 30                    |                                              |
| Гарнир                |                                                   |                       | Макаронные изделия отварные/2018          | 200                   | Каша гречневая вязкая/2018 200               |
| Напиток горячий       | Чай с сахаром/2018                                | 200                   | Напиток из шиповника/2018                 | 200                   | Какао с молоком/2018 200                     |
| Выпечка               |                                                   |                       |                                           | 40                    | Печенье. 40                                  |
| Хлеб                  | Хлеб пшеничный.                                   | 20                    | Хлеб пшеничный.                           | 40                    | Хлеб пшеничный. 30                           |
| Фрукты                | Фрукты свежие/2018                                | 150                   |                                           |                       |                                              |
| Закуска               | Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 | 60                    | Салат из свежесырых овощей/2013           | 60                    | Овощи консервированные порциями (огурцы). 60 |
| Первые блюда          | Щи из свежей капусты с картофелем/2013            | 200                   | Рассольник ленинградский/2013             | 200                   | Борщ с капустой и картофелем/2013 200        |
| Соус                  | Сметана/2013                                      | 5                     | Сметана/2013                              |                       | Сметана/2013 5                               |
| Вторые блюда          | Биточки из говядины/2018                          | 90                    | Плов из отварной птицы/2018               | 90                    | Котлеты "Школьные" 90                        |
| Гарнир                | Каша гречневая рассыпчатая/2018                   | 150                   |                                           | 150                   | Каша пшенная рассыпчатая/2013 150            |
| Напиток               | Компот из смеси сухофруктов/2018                  | 200                   | Компот из яблок с лимоном/2018            | 200                   | Напиток из шиповника/2018 200                |
| Хлеб                  | Хлеб ржаной.                                      | 30                    | Хлеб ржаной.                              | 40                    | Хлеб ржаной. 40                              |
|                       | Хлеб пшеничный.                                   | 30                    | Хлеб пшеничный.                           | 30                    | Хлеб пшеничный. 30                           |
|                       | Хлеб пшеничный.                                   | 30                    | Хлеб пшеничный.                           | 30                    | Хлеб пшеничный. 30                           |
| Выпечка, кондитерские | Печенье.                                          | 100                   | Шанежка с картофелем/2013                 | 100                   | Манник 100                                   |
| Напиток               | Сок фруктовый/2018                                | 200                   | Чай с лимоном/2018                        | 200                   | Кофейный напиток с молоком/2018 200          |

Составил

*Светлана Владимировна С.В.*

Дата

*01.09.2018*

"КОМПАНИЯ  
"ПРОФИ-ГРУПП

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (летне-осенний)

Категория: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|----|----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                         |                                              |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С  | А  | Е  | Са                   | Р   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 100/13                  | Сыр сычужный твердый порциями                | 15              | 4       | 4  |     | 51,5                |               |    |    |    |    | 135                  | 89  | 8   |    |
| 226/18                  | Каша "Дружба"                                | 200             | 5       | 7  | 28  | 191,6               |               |    | 1  | 39 |    | 130                  | 140 | 31  |    |
| 457/18                  | Чай с сахаром                                | 200             |         |    | 9   | 38                  |               |    |    |    |    | 5                    | 8   | 4   | 1  |
| 108/13                  | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3       |    | 20  | 94                  |               |    |    |    |    | 8                    | 26  | 6   |    |
| 82/18                   | Фрукты свежие                                | 150             | 1       | 1  | 15  | 66                  |               |    | 11 |    |    | 24                   | 17  | 14  | 3  |
|                         |                                              |                 | 13      | 12 | 72  | 441,1               |               |    | 12 | 39 |    | 302                  | 280 | 63  | 4  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 115/13                  | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60              | 1       | 5  | 5   | 71,4                |               |    | 4  |    | 2  | 25                   | 22  | 9   |    |
| 144/13                  | Суп картофельный с бобовыми                  | 200             | 2       | 3  | 12  | 86,4                |               |    | 7  |    |    | 15                   | 53  | 20  | 1  |
| 388/13                  | Тефтели из говядины в молочном соусе         | 120             | 13      | 14 | 10  | 218,6               |               |    | 1  |    | 1  | 30                   | 141 | 19  | 2  |
| 256/18                  | Макаронные изделия отварные                  | 150             | 6       | 6  | 30  | 190,4               |               |    |    | 34 | 1  | 14                   | 45  | 9   | 1  |
| 495/18                  | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 1       |    | 20  | 84                  |               |    |    |    |    | 20                   | 19  | 14  | 1  |
| 109/13                  | Хлеб ржаной                                  | 30              | 2       |    | 10  | 52,2                |               |    |    |    |    | 11                   | 47  | 14  | 1  |
| 108/13                  | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |    |    |    | 6                    | 20  | 4   |    |
|                         |                                              |                 | 27      | 28 | 102 | 773,5               |               |    | 12 | 34 | 4  | 121                  | 374 | 89  | 6  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| <b>Полдник</b>          |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 588/13                  | Вафли                                        | 100             | 3       | 3  | 77  | 350                 |               |    |    |    | 1  | 16                   | 36  | 10  | 2  |
| 501/18                  | Сок фруктовый                                | 200             | 1       |    | 25  | 107,5               |               |    | 5  |    |    | 18                   | 18  | 10  | 4  |
|                         |                                              |                 | 4       | 3  | 102 | 457,5               |               |    | 5  |    | 1  | 34                   | 54  | 20  | 6  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                              |                 | 44      | 43 | 276 | 1 672,10            |               |    | 29 | 73 | 5  | 457                  | 681 | 172 | 16 |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон:Летне-осенний

День:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:1

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |     |     |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|-----|-----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                  |                                   |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С   | А   | Е  | Ca                   | P   | Mg  | Fe |
| 1                | 2                                 | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10  | 11  | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                   |                 |         |    |     |                     |               |    |     |     |    |                      |     |     |    |
| 347/18           | Котлеты "Школьные"                | 90              | 13      | 10 | 11  | 189                 |               |    | 1   | 22  |    | 43                   | 133 | 19  | 2  |
| 202/18           | Каша гречневая рассыпчатая        | 150             | 6       | 6  | 10  | 173,6               |               |    |     | 24  |    | 14                   | 134 | 89  | 3  |
| 459/18           | Чай с лимоном                     | 200             |         |    | 10  | 40                  |               |    | 1   |     |    | 8                    | 9   | 5   | 1  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                    | 60              | 5       |    | 30  | 141                 |               |    |     |     | 1  | 12                   | 39  | 8   | 1  |
| Итого за Завтрак |                                   |                 | 24      | 16 | 61  | 543,6               |               |    | 2   | 46  | 1  | 77                   | 315 | 121 | 7  |
| <b>Обед</b>      |                                   |                 |         |    |     |                     |               |    |     |     |    |                      |     |     |    |
| 50/13            | Салат из свеклы отварной          | 60              | 1       | 3  | 5   | 53,4                |               |    | 3   |     | 1  | 20                   | 23  | 11  | 1  |
| 142/13           | Щи из свежей капусты с картофелем | 200             | 1       | 4  | 6   | 66,4                |               |    | 15  |     | 2  | 27                   | 38  | 18  | 1  |
| 479/13           | Сметана                           | 5               |         | 1  |     | 8,1                 |               |    |     |     |    | 4                    | 3   |     |    |
| 375/18           | Плов из отварной птицы            | 180             | 18      | 20 | 23  | 349,7               |               |    | 1   | 71  | 5  | 25                   | 99  | 32  | 1  |
| 461/18           | Чай каркаде                       | 200             |         |    | 14  | 56                  |               |    |     | 3   |    | 1                    |     |     |    |
| 109/13           | Хлеб ржаной                       | 40              | 3       |    | 13  | 69,6                |               |    |     |     | 1  | 14                   | 63  | 19  | 2  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |     |     |    | 6                    | 20  | 4   |    |
| Итого за Обед    |                                   |                 | 25      | 28 | 76  | 673,7               |               |    | 19  | 74  | 9  | 97                   | 246 | 84  | 5  |
| <b>Полдник</b>   |                                   |                 |         |    |     |                     |               |    |     |     |    |                      |     |     |    |
| 530/18           | Ватрушка с повидлом               | 100             | 6       | 2  | 58  | 276,7               |               |    |     | 14  | 1  | 18                   | 45  | 11  | 1  |
| 496/18           | Напиток из шиповника              | 200             | 1       |    | 18  | 78                  |               |    | 80  |     | 1  | 12                   | 3   | 3   | 1  |
| Итого за Полдник |                                   |                 | 7       | 2  | 76  | 354,7               |               |    | 80  | 14  | 2  | 30                   | 48  | 14  | 2  |
| Итого за день    |                                   |                 | 56      | 46 | 213 | 1 572               |               |    | 101 | 134 | 12 | 204                  | 609 | 219 | 14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон:Летне-осенний

День:3

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:1

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |    |     |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|----|-----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                  |                                                   |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С  | А   | Е  | Ca                   | P   | Mg  | Fe |
| 1                | 2                                                 | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10 | 11  | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                                   |                 |         |    |     |                     |               |    |    |     |    |                      |     |     |    |
| 157/18           | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | 60              | 2       | 2  | 3   | 38,3                |               |    | 1  | 11  |    | 11                   | 33  | 11  |    |
| 268/18           | Омлет натуральный                                 | 160             | 14      | 16 | 3   | 209,2               |               |    |    | 278 | 1  | 127                  | 240 | 20  | 3  |
| 465/18           | Кофейный напиток с молоком                        | 200             | 3       | 3  | 14  | 88                  |               |    | 1  | 19  |    | 108                  | 77  | 13  |    |
| 590/13           | Печенье                                           | 40              | 3       | 4  | 30  | 166,8               |               |    |    |     | 1  | 12                   | 36  | 8   | 1  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3       |    | 20  | 94                  |               |    |    |     |    | 8                    | 26  | 6   |    |
| Итого за Завтрак |                                                   |                 | 25      | 25 | 70  | 596,3               |               |    | 2  | 308 | 2  | 266                  | 412 | 58  | 4  |
| <b>Обед</b>      |                                                   |                 |         |    |     |                     |               |    |    |     |    |                      |     |     |    |
| 149/18           | Овощи консервированные порциями (огурцы)          | 60              |         |    | 1   | 6,6                 |               |    | 2  |     |    | 14                   | 15  | 8   |    |
| 128/13           | Борщ с капустой и картофелем                      | 200             | 1       | 4  | 9   | 76                  |               |    | 8  |     | 2  | 28                   | 42  | 21  | 1  |
| 479/13           | Сметана                                           | 5               |         | 1  |     | 8,1                 |               |    |    |     |    | 4                    | 3   |     |    |
| 345/13           | Биточки рыбные                                    | 90              | 13      | 2  | 9   | 101,7               |               |    |    |     | 1  | 32                   | 144 | 21  | 1  |
| 377/18           | Пюре картофельное                                 | 150             | 3       | 6  | 9   | 102                 |               |    | 4  | 30  |    | 38                   | 77  | 25  | 1  |
| 501/18           | Сок фруктовый                                     | 200             | 1       |    | 25  | 107,5               |               |    | 5  |     |    | 18                   | 18  | 10  | 4  |
| 109/13           | Хлеб ржаной                                       | 40              | 3       |    | 13  | 69,6                |               |    |    |     | 1  | 14                   | 63  | 19  | 2  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |    |     |    | 6                    | 20  | 4   |    |
| Итого за Обед    |                                                   |                 | 23      | 13 | 81  | 542                 |               |    | 19 | 30  | 4  | 154                  | 382 | 108 | 9  |
| <b>Полдник</b>   |                                                   |                 |         |    |     |                     |               |    |    |     |    |                      |     |     |    |
| 550/18           | Манник                                            | 100             | 6       | 5  | 31  | 193,1               |               |    |    | 57  | 1  | 56                   | 80  | 11  | 1  |
| 461/18           | Чай каркаде                                       | 200             |         |    | 14  | 56                  |               |    | 3  |     | 1  |                      |     |     |    |
| Итого за Полдник |                                                   |                 | 6       | 5  | 42  | 238,1               |               |    | 9  | 57  | 1  | 62                   | 84  | 15  | 1  |
| Итого за день    |                                                   |                 | 54      | 43 | 196 | 1 387,40            |               |    | 21 | 398 | 7  | 477                  | 874 | 177 | 14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Сезон:Летне-осенний

День:4

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:1

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|----|----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                  |                                          |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С  | А  | Е  | Са                   | Р   | Mg  | Fe |
| 1                | 2                                        | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 96/13            | Бутерброды с повидлом                    | 40              | 1       | 4  | 20  | 124                 |               |    | 1  | 44 |    | 156                  | 230 | 61  | 2  |
| 223/18           | Каша пшенная вязкая                      | 220             | 10      | 9  | 41  | 279,6               |               |    | 1  | 19 |    | 111                  | 91  | 22  | 1  |
| 462/18           | Какао с молоком                          | 200             | 3       | 3  | 14  | 94                  |               |    |    |    |    | 8                    | 26  | 6   |    |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3       |    | 20  | 94                  |               |    |    |    |    | 281                  | 359 | 92  | 3  |
| Итого за Завтрак |                                          |                 | 17      | 16 | 95  | 591,6               |               |    | 2  | 63 |    |                      |     |     |    |
| <b>Обед</b>      |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 4/13             | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1       | 6  | 6   | 81,6                |               |    | 17 |    | 3  | 26                   | 19  | 10  |    |
| 134/13           | Рассольник ленинградский                 | 200             | 2       | 4  | 13  | 97                  |               |    | 6  |    | 2  | 12                   | 50  | 21  | 1  |
| 479/13           | Сметана                                  | 5               |         | 1  |     | 8,1                 |               |    |    |    |    | 4                    | 3   |     |    |
| 339/18           | Котлеты из говядины                      | 90              | 16      | 12 | 14  | 230,4               |               |    |    | 4  | 1  | 49                   | 164 | 23  | 3  |
| 202/18           | Каша гречневая рассыпчатая               | 150             | 6       | 6  | 10  | 173,6               |               |    |    | 24 |    | 14                   | 134 | 89  | 3  |
| 457/18           | Чай с сахаром                            | 200             |         |    | 9   | 38                  |               |    |    |    |    | 5                    | 8   | 4   | 1  |
| 109/13           | Хлеб ржаной                              | 40              | 3       |    | 13  | 69,6                |               |    |    |    | 1  | 14                   | 63  | 19  | 2  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |    |    |    | 6                    | 20  | 4   |    |
| Итого за Обед    |                                          |                 | 30      | 29 | 80  | 768,8               |               |    | 23 | 28 | 7  | 130                  | 461 | 170 | 10 |
| <b>Полдник</b>   |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 590/13           | Печенье                                  | 100             | 8       | 10 | 74  | 417                 |               |    |    |    | 4  | 29                   | 90  | 20  | 2  |
| 495/18           | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 1       |    | 20  | 84                  |               |    |    |    |    | 20                   | 19  | 14  | 1  |
| Итого за Полдник |                                          |                 | 9       | 10 | 94  | 501                 |               |    |    |    | 4  | 49                   | 109 | 34  | 3  |
| Итого за день    |                                          |                 | 56      | 55 | 269 | 1 861,4             |               |    | 25 | 91 | 11 | 460                  | 929 | 296 | 16 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |     |       |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|-----|-------|----|----------------------|-----|-----|----|
|                  |                                          |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С   | А     | Е  | Ca                   | P   | Mg  | Fe |
| 1                | 2                                        | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10  | 11    | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |     |       |    |                      |     |     |    |
| 360/18           | Тефтели из печени с рисом                | 120             | 15      | 8  | 18  | 201,6               |               |    | 12  | 4 461 | 1  | 95                   | 288 | 30  | 5  |
| 256/18           | Макаронные изделия отварные              | 150             | 6       | 6  | 30  | 190,4               |               |    |     | 34    | 1  | 14                   | 45  | 9   | 1  |
| 461/18           | Чай каркаде                              | 200             |         |    | 14  | 56                  |               |    |     | 3     |    | 1                    |     |     |    |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3       |    | 20  | 94                  |               |    |     |       |    | 8                    | 26  | 6   |    |
| Итого за Завтрак |                                          |                 | 24      | 14 | 82  | 542                 |               |    | 12  | 4 498 | 2  | 118                  | 359 | 45  | 6  |
| <b>Обед</b>      |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |     |       |    |                      |     |     |    |
| 21/18            | Салат из моркови                         | 60              | 1       | 4  | 7   | 62,4                |               |    | 2   |       | 2  | 15                   | 30  | 20  |    |
| 147/13           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2       | 2  | 15  | 89                  |               |    | 7   |       | 1  | 12                   | 51  | 19  | 1  |
| 348/18           | Тефтели из говядины (паровые)            | 90              | 12      | 8  | 8   | 155,7               |               |    | 1   |       |    | 15                   | 127 | 17  | 2  |
| 380/18           | Капуста тушеная                          | 150             | 3       | 5  | 12  | 108                 |               |    | 21  | 26    |    | 90                   | 66  | 34  | 1  |
| 496/18           | Напиток из шиповника                     | 200             | 1       |    | 18  | 78                  |               |    | 80  |       | 1  | 12                   | 3   | 3   | 1  |
| 109/13           | Хлеб ржаной                              | 40              | 3       |    | 13  | 69,6                |               |    |     |       | 1  | 14                   | 63  | 19  | 2  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |     |       |    | 6                    | 20  | 4   |    |
| Итого за Обед    |                                          |                 | 24      | 19 | 88  | 633,2               |               |    | 111 | 26    | 5  | 164                  | 360 | 116 | 7  |
| <b>Полдник</b>   |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |     |       |    |                      |     |     |    |
| 563/13           | Булочка ванильная                        | 100             | 8       | 8  | 57  | 330                 |               |    |     |       | 1  | 15                   | 62  | 10  | 1  |
| 459/18           | Чай с лимоном                            | 200             |         |    | 10  | 40                  |               |    | 1   |       |    | 8                    | 9   | 5   | 1  |
| Итого за Полдник |                                          |                 | 8       | 8  | 67  | 370                 |               |    | 1   |       | 1  | 23                   | 71  | 15  | 2  |
| Итого за день    |                                          |                 | 56      | 41 | 237 | 1 545,2             |               |    | 124 | 4 524 | 8  | 305                  | 790 | 176 | 15 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон:Летне-осенний

День:6

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|----|----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                  |                                              |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С  | А  | Е  | Са                   | Р   | Mg  | Fe |
| 1                | 2                                            | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 100/13           | Сыр сычужный твердый порциями                | 15              | 4       | 4  |     | 51,5                |               |    |    |    |    | 135                  | 89  | 8   |    |
| 223/18           | Каша пшенная вязкая                          | 200             | 9       | 8  | 37  | 254,2               |               |    | 1  | 40 |    | 142                  | 209 | 55  | 1  |
| 457/18           | Чай с сахаром                                | 200             |         |    | 9   | 38                  |               |    |    |    |    | 5                    | 8   | 4   | 1  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                               | 20              | 2       |    | 10  | 47                  |               |    |    |    |    | 4                    | 13  | 3   |    |
| 82/18            | Фрукты свежие                                | 150             | 1       | 1  | 15  | 66                  |               |    | 11 |    |    | 24                   | 17  | 14  | 3  |
|                  |                                              |                 | 16      | 13 | 71  | 456,7               |               |    | 12 | 40 |    | 310                  | 336 | 84  | 5  |
| Итого за Завтрак |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| <b>Обед</b>      |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 115/13           | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60              | 1       | 5  | 5   | 71,4                |               |    | 4  |    | 2  | 25                   | 22  | 9   |    |
| 142/13           | Щи из свежей капусты с картофелем            | 200             | 1       | 4  | 6   | 66,4                |               |    | 15 |    | 2  | 27                   | 38  | 18  | 1  |
| 479/13           | Сметана                                      | 5               |         | 1  |     | 8,1                 |               |    |    |    |    | 4                    | 3   |     |    |
| 339/18           | Биточки из говядины                          | 90              | 16      | 12 | 14  | 230,4               |               |    |    | 4  | 1  | 49                   | 164 | 23  | 3  |
| 202/18           | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150             | 6       | 6  | 10  | 173,6               |               |    |    | 24 |    | 14                   | 134 | 89  | 3  |
| 495/18           | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 1       |    | 20  | 84                  |               |    |    |    |    | 20                   | 19  | 14  | 1  |
| 109/13           | Хлеб ржаной                                  | 30              | 2       |    | 10  | 52,2                |               |    |    |    |    | 11                   | 47  | 14  | 1  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |    |    |    | 6                    | 20  | 4   |    |
|                  |                                              |                 | 29      | 28 | 80  | 756,6               |               |    | 19 | 28 | 5  | 156                  | 447 | 171 | 9  |
| Итого за Обед    |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| <b>Полдник</b>   |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 590/13           | Печенье                                      | 100             | 8       | 10 | 74  | 417                 |               |    |    |    |    | 4                    | 29  | 90  | 20 |
| 501/18           | Сок фруктовый                                | 200             | 1       |    | 25  | 107,5               |               |    | 5  |    |    | 18                   | 18  | 10  | 4  |
|                  |                                              |                 | 9       | 10 | 99  | 524,5               |               |    | 5  |    | 4  | 47                   | 108 | 30  | 6  |
| Итого за Полдник |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| Итого за день    |                                              |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
|                  |                                              |                 | 54      | 51 | 250 | 1 737,8             |               |    | 36 | 68 | 9  | 513                  | 891 | 285 | 20 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон:Летне-осенний

День:7

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |     |     |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|------------------|--------------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|-----|-----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                  |                                      |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С   | А   | Е  | Са                   | Р   | Mg  | Fe |
| 1                | 2                                    | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10  | 11  | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                      |                 |         |    |     |                     |               |    |     |     |    |                      |     |     |    |
| 388/13           | Тефтели из говядины в молочном соусе | 120             | 13      | 14 | 10  | 218,6               |               |    | 1   |     | 1  | 30                   | 141 | 19  | 2  |
| 256/18           | Макаронные изделия отварные          | 150             | 6       | 6  | 30  | 190,4               |               |    | 80  |     | 34 | 14                   | 45  | 9   | 1  |
| 496/18           | Напиток из шиповника                 | 200             | 1       |    | 18  | 78                  |               |    |     |     | 1  | 12                   | 3   | 3   | 1  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3       |    | 20  | 94                  |               |    |     |     |    | 8                    | 26  | 6   |    |
| Итого за Завтрак |                                      |                 | 23      | 20 | 78  | 581                 |               |    | 81  | 34  | 3  | 64                   | 215 | 37  | 4  |
| <b>Обед</b>      |                                      |                 |         |    |     |                     |               |    |     |     |    |                      |     |     |    |
| 50/13            | Салат из свеклы отварной             | 60              | 1       | 3  | 5   | 53,4                |               |    | 3   |     | 1  | 20                   | 23  | 11  | 1  |
| 134/13           | Рассольник ленинградский             | 200             | 2       | 4  | 13  | 97                  |               |    | 6   |     | 2  | 12                   | 50  | 21  | 1  |
| 479/13           | Сметана                              | 5               |         | 1  |     | 8,1                 |               |    |     |     |    | 4                    | 3   |     |    |
| 375/18           | Плов из отварной птицы               | 180             | 18      | 20 | 23  | 349,7               |               |    | 1   | 71  | 5  | 25                   | 99  | 32  | 1  |
| 487/18           | Компот из яблок с лимоном            | 200             |         |    | 14  | 60                  |               |    | 3   |     |    | 14                   | 8   | 6   | 1  |
| 109/13           | Хлеб ржаной                          | 40              | 3       |    | 13  | 69,6                |               |    |     |     | 1  | 14                   | 63  | 19  | 2  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |     |     |    | 6                    | 20  | 4   |    |
| Итого за Обед    |                                      |                 | 26      | 28 | 83  | 708,3               |               |    | 13  | 71  | 9  | 95                   | 266 | 93  | 6  |
| <b>Полдник</b>   |                                      |                 |         |    |     |                     |               |    |     |     |    |                      |     |     |    |
| 553/13           | Шанежка с картофелем                 | 100             | 11      | 10 | 55  | 356,7               |               |    | 7   | 1   | 1  | 75                   | 138 | 30  | 2  |
| 459/18           | Чай с лимоном                        | 200             |         |    | 10  | 40                  |               |    | 1   |     |    | 8                    | 9   | 5   | 1  |
| Итого за Полдник |                                      |                 | 11      | 10 | 65  | 396,7               |               |    | 8   | 1   | 1  | 83                   | 147 | 35  | 3  |
| Итого за день    |                                      |                 | 60      | 58 | 226 | 1 686               |               |    | 102 | 106 | 13 | 242                  | 628 | 165 | 13 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон:Летне-осенний

День:8

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|----|----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                  |                                          |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С  | А  | Е  | Са                   | Р   | Mg  | Fe |
| 1                | 2                                        | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 96/13            | Бутерброды с повидлом                    | 40              | 1       | 4  | 20  | 124                 |               |    | 2  | 45 |    | 153                  | 183 | 41  |    |
| 217/18           | Каша рисовая вязкая                      | 220             | 7       | 8  | 41  | 259,5               |               |    | 1  | 19 |    | 108                  | 77  | 13  |    |
| 465/18           | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3       | 3  | 14  | 88                  |               |    |    |    |    | 8                    | 26  | 6   |    |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3       |    | 20  | 94                  |               |    | 3  | 64 |    | 275                  | 298 | 63  |    |
| Итого за Завтрак |                                          |                 | 14      | 15 | 95  | 565,5               |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| <b>Обед</b>      |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 175/13           | Кукуруза отварная                        | 60              | 5       | 3  | 37  | 199,7               |               |    |    |    |    | 16                   | 118 | 38  | 2  |
| 147/13           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2       | 2  | 15  | 89                  |               |    | 7  |    | 1  | 12                   | 51  | 19  | 1  |
| 334/13           | Кнели рыбные припущенные                 | 90              | 12      | 1  | 5   | 80,1                |               |    |    |    | 1  | 44                   | 151 | 22  |    |
| 377/18           | Пюре картофельное                        | 150             | 3       | 6  | 9   | 102                 |               |    | 4  | 30 |    | 38                   | 77  | 25  | 1  |
| 457/18           | Чай с сахаром                            | 200             |         |    | 9   | 38                  |               |    |    |    |    | 5                    | 8   | 4   | 1  |
| 109/13           | Хлеб ржаной                              | 40              | 3       |    | 13  | 69,6                |               |    |    |    | 1  | 14                   | 63  | 19  | 2  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |    |    |    | 6                    | 20  | 4   |    |
| Итого за Обед    |                                          |                 | 27      | 12 | 103 | 648,9               |               |    | 11 | 30 | 3  | 135                  | 488 | 131 | 7  |
| <b>Полдник</b>   |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |    |    |                      |     |     |    |
| 589/13           | Пряники                                  | 100             | 6       | 5  | 75  | 366                 |               |    |    |    | 2  | 11                   | 50  | 9   | 1  |
| 496/18           | Напиток из шиповника                     | 200             | 1       |    | 18  | 78                  |               |    | 80 |    | 1  | 12                   | 3   | 3   | 1  |
| Итого за Полдник |                                          |                 | 7       | 5  | 93  | 444                 |               |    | 80 |    | 3  | 23                   | 53  | 12  | 2  |
| Итого за день    |                                          |                 | 48      | 32 | 291 | 1 658,4             |               |    | 94 | 94 | 6  | 433                  | 839 | 206 | 9  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон:Летне-осенний

День:9

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Неделя:2

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |    |       |    | Минеральные вещества |       |     |    |
|------------------|--------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|----|-------|----|----------------------|-------|-----|----|
|                  |                                |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С  | А     | Е  | Са                   | Р     | Mg  | Fe |
| 1                | 2                              | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10 | 11    | 12 | 13                   | 14    | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                |                 |         |    |     |                     |               |    |    |       |    |                      |       |     |    |
| 279/18           | Запеканка из творога           | 180             | 38      | 11 | 30  | 372                 |               |    | 1  | 77    |    | 330                  | 416   | 46  | 1  |
| 481/13           | Молоко сгущенное               | 30              | 2       | 3  | 17  | 98,4                |               |    |    | 3     |    | 92                   | 66    | 10  |    |
| 461/18           | Чай каркаде                    | 200             |         |    | 14  | 56                  |               |    |    |       | 1  | 6                    | 25    | 5   |    |
| 589/13           | Пряники                        | 50              | 3       | 2  | 38  | 183                 |               |    |    |       |    | 8                    | 26    | 6   |    |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3       |    | 20  | 94                  |               |    | 1  | 80    | 1  | 437                  | 533   | 67  | 1  |
| Итого за Завтрак |                                |                 | 46      | 16 | 119 | 803,4               |               |    |    |       |    |                      |       |     |    |
| <b>Обед</b>      |                                |                 |         |    |     |                     |               |    |    |       |    |                      |       |     |    |
| 21/18            | Салат из моркови               | 60              | 1       | 4  | 7   | 62,4                |               |    | 2  |       | 2  | 15                   | 30    | 20  |    |
| 144/13           | Суп картофельный с бобовыми    | 200             | 2       | 3  | 12  | 86,4                |               |    | 7  |       |    | 15                   | 53    | 20  | 1  |
| 360/18           | Тефтели из печени с рисом      | 120             | 15      | 8  | 18  | 201,6               |               |    | 12 | 4 461 | 1  | 95                   | 288   | 30  | 5  |
| 291/13           | Макаронные изделия отварные    | 150             | 6       | 1  | 29  | 144,9               |               |    |    |       | 1  | 6                    | 36    | 8   | 1  |
| 501/18           | Сок фруктовый                  | 200             | 1       |    | 25  | 107,5               |               |    | 5  |       |    | 18                   | 18    | 10  | 4  |
| 109/13           | Хлеб ржаной                    | 40              | 3       |    | 13  | 69,6                |               |    |    |       | 1  | 14                   | 63    | 19  | 2  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |    |       |    | 6                    | 20    | 4   |    |
| Итого за Обед    |                                |                 | 30      | 16 | 119 | 742,9               |               |    | 26 | 4 461 | 5  | 169                  | 508   | 111 | 13 |
| <b>Полдник</b>   |                                |                 |         |    |     |                     |               |    |    |       |    |                      |       |     |    |
| 574/13           | Булочка школьная               | 100             | 8       | 3  | 56  | 285                 |               |    |    |       | 2  | 15                   | 60    | 12  | 1  |
| 457/18           | Чай с сахаром                  | 200             |         |    | 9   | 38                  |               |    |    |       |    | 5                    | 8     | 4   | 1  |
| Итого за Полдник |                                |                 | 8       | 3  | 65  | 323                 |               |    |    |       | 2  | 20                   | 68    | 16  | 2  |
| Итого за день    |                                |                 | 84      | 35 | 303 | 1 869,3             |               |    | 27 | 4 541 | 8  | 626                  | 1 109 | 194 | 16 |

День: 10

Возрастная категория: 7-11 лет (летне-осенний)

Неделя: 2

Категория: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые |    |     | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |    |    |     |    | Минеральные вещества |     |     |    |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|---------|----|-----|---------------------|---------------|----|----|-----|----|----------------------|-----|-----|----|
|                  |                                          |                 | Б       | Ж  | У   |                     | В1            | В2 | С  | А   | Е  | Са                   | Р   | Mg  | Fe |
| 1                | 2                                        | 3               | 4       | 5  | 6   | 7                   | 8             | 9  | 10 | 11  | 12 | 13                   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Завтрак</b>   |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |     |    |                      |     |     |    |
| 300/13           | Яйца вареные                             | 50              | 6       | 6  |     | 78,8                |               |    |    |     |    | 28                   | 96  | 6   | 1  |
| 213/18           | Каша гречневая вязкая                    | 200             | 6       | 7  | 21  | 168,8               |               |    | 1  | 37  |    | 108                  | 159 | 70  | 2  |
| 462/18           | Какао с молоком                          | 200             | 3       | 3  | 14  | 94                  |               |    | 1  | 19  |    | 111                  | 91  | 22  | 1  |
| 590/13           | Печенье                                  | 40              | 3       | 4  | 30  | 166,8               |               |    |    |     | 1  | 12                   | 36  | 8   | 1  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |    |     |    | 6                    | 20  | 4   |    |
| Итого за Завтрак |                                          |                 | 20      | 20 | 80  | 578,9               |               |    | 2  | 56  | 1  | 265                  | 402 | 110 | 5  |
| <b>Обед</b>      |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |     |    |                      |     |     |    |
| 149/18           | Овощи консервированные порциями (огурцы) | 60              |         |    | 1   | 6,6                 |               |    | 2  |     |    | 14                   | 15  | 8   |    |
| 128/13           | Борщ с капустой и картофелем             | 200             | 1       | 4  | 9   | 76                  |               |    | 8  |     | 2  | 28                   | 42  | 21  | 1  |
| 479/13           | Сметана                                  | 5               |         | 1  |     | 8,1                 |               |    |    |     |    | 4                    | 3   |     |    |
| 347/18           | Котлеты "Школьные"                       | 90              | 13      | 10 | 11  | 189                 |               |    | 1  | 22  |    | 43                   | 133 | 19  | 2  |
| 243/13           | Каша пшеничная рассыпчатая               | 150             | 6       | 7  | 39  | 242,7               |               |    |    |     | 1  | 24                   | 159 | 35  | 3  |
| 496/18           | Напиток из шиповника                     | 200             | 1       |    | 18  | 78                  |               |    | 80 |     | 1  | 12                   | 3   | 3   | 1  |
| 109/13           | Хлеб ржаной                              | 40              | 3       |    | 13  | 69,6                |               |    |    |     | 1  | 14                   | 63  | 19  | 2  |
| 108/13           | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2       |    | 15  | 70,5                |               |    |    |     |    | 6                    | 20  | 4   |    |
| Итого за Обед    |                                          |                 | 26      | 22 | 106 | 740,5               |               |    | 91 | 22  | 5  | 145                  | 438 | 109 | 9  |
| <b>Полдник</b>   |                                          |                 |         |    |     |                     |               |    |    |     |    |                      |     |     |    |
| 550/18           | Манник                                   | 100             | 6       | 5  | 31  | 193,1               |               |    |    |     | 57 | 1                    | 56  | 80  | 11 |
| 465/18           | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3       | 3  | 14  | 88                  |               |    | 1  | 19  |    | 108                  | 77  | 13  |    |
| Итого за Полдник |                                          |                 | 9       | 8  | 45  | 281,1               |               |    | 1  | 76  | 1  | 164                  | 157 | 24  | 1  |
| Итого за день    |                                          |                 | 55      | 50 | 231 | 1 600,5             |               |    | 94 | 154 | 7  | 574                  | 997 | 243 | 15 |

Составил

Шуф. Киселюшина С.А.

Дата

01.09.2025

# Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

## Калорийность. Структура по дням

| Неде | День    | Всего ( ) |              |             | Завтрак (25%) |              |             | Обед (35%) |              |             | Полдник (15%) |              |             |
|------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
|      |         | Значение  | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение      | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение   | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение      | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1    | 1       | 1 672,0   | 94,9         | 75,0        | 441,1         | 25,0         | 19,8        | 773,4      | 43,9         | 34,7        | 457,5         | 26,0         | 20,5        |
| 1    | 2       | 1 571,9   | 89,2         | 75,0        | 543,6         | 30,8         | 25,9        | 673,7      | 38,2         | 32,1        | 354,7         | 20,1         | 16,9        |
| 1    | 3       | 1 387,4   | 78,7         | 75,0        | 596,3         | 33,8         | 32,2        | 542,0      | 30,8         | 29,3        | 249,1         | 14,1         | 13,5        |
| 1    | 4       | 1 861,4   | 105,6        | 75,0        | 591,6         | 33,6         | 23,8        | 768,8      | 43,6         | 31,0        | 501,0         | 28,4         | 20,2        |
| 1    | 5       | 1 545,2   | 87,7         | 75,0        | 542,0         | 30,7         | 26,3        | 633,2      | 35,9         | 30,7        | 370,0         | 21,0         | 18,0        |
| 1    | среднее | 1 607,6   | 91,2         | 75,0        | 542,9         | 30,8         | 25,3        | 678,2      | 38,5         | 31,6        | 386,4         | 21,9         | 18,0        |
| 2    | 1       | 1 737,7   | 98,6         | 75,0        | 456,7         | 25,9         | 19,7        | 756,6      | 42,9         | 32,7        | 524,5         | 29,8         | 22,6        |
| 2    | 2       | 1 685,9   | 95,7         | 75,0        | 580,9         | 33,0         | 25,8        | 708,3      | 40,2         | 31,5        | 396,7         | 22,5         | 17,6        |
| 2    | 3       | 1 658,4   | 94,1         | 75,0        | 565,5         | 32,1         | 25,6        | 648,9      | 36,8         | 29,3        | 444,0         | 25,2         | 20,1        |
| 2    | 4       | 1 869,3   | 106,1        | 75,0        | 803,4         | 45,6         | 32,2        | 742,9      | 42,2         | 29,8        | 323,0         | 18,3         | 13,0        |
| 2    | 5       | 1 600,4   | 90,8         | 75,0        | 578,9         | 32,8         | 27,1        | 740,5      | 42,0         | 34,7        | 281,1         | 15,9         | 13,2        |
| 2    | среднее | 1 710,3   | 97,0         | 75,0        | 597,1         | 33,9         | 26,2        | 719,4      | 40,8         | 31,5        | 393,8         | 22,3         | 17,3        |
| пери | среднее | 1 659,0   | 94,1         | 75,0        | 570,0         | 32,3         | 25,8        | 698,8      | 39,6         | 31,6        | 390,1         | 22,1         | 17,6        |

## Белки. Структура по дням

| Неде | День    | Всего ( ) |              |             | Завтрак (25%) |              |             | Обед (35%) |              |             | Полдник (15%) |              |             |
|------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
|      |         | Значение  | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение      | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение   | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение      | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1    | 1       | 43,6      | 75,5         | 75,0        | 12,9          | 22,4         | 22,2        | 26,6       | 46,1         | 45,8        | 4,1           | 7,0          | 7,0         |
| 1    | 2       | 55,7      | 96,4         | 75,0        | 23,7          | 41,1         | 31,9        | 25,4       | 44,0         | 34,3        | 6,5           | 11,3         | 8,8         |
| 1    | 3       | 53,8      | 93,1         | 75,0        | 24,3          | 42,1         | 33,9        | 23,9       | 41,4         | 33,3        | 5,5           | 9,6          | 7,7         |
| 1    | 4       | 54,3      | 94,0         | 75,0        | 17,1          | 29,6         | 23,6        | 29,1       | 50,5         | 40,2        | 8,1           | 14,0         | 11,2        |
| 1    | 5       | 55,7      | 96,4         | 75,0        | 24,0          | 41,5         | 32,3        | 23,6       | 40,8         | 31,8        | 8,1           | 14,1         | 11,0        |
| 1    | среднее | 52,6      | 91,1         | 75,0        | 20,4          | 35,3         | 29,1        | 25,7       | 44,6         | 36,7        | 6,5           | 11,2         | 9,2         |
| 2    | 1       | 52,4      | 90,7         | 75,0        | 14,8          | 25,7         | 21,2        | 28,8       | 49,9         | 41,3        | 8,8           | 15,2         | 12,5        |
| 2    | 2       | 59,3      | 102,7        | 75,0        | 22,5          | 39,0         | 28,5        | 26,0       | 45,0         | 32,8        | 10,8          | 18,7         | 13,7        |
| 2    | 3       | 48,5      | 84,1         | 75,0        | 13,9          | 24,1         | 21,5        | 28,0       | 48,5         | 43,3        | 6,6           | 11,4         | 10,2        |
| 2    | 4       | 84,0      | 145,5        | 75,0        | 46,1          | 79,8         | 41,1        | 29,7       | 51,5         | 26,6        | 8,2           | 14,2         | 7,3         |
| 2    | 5       | 56,9      | 98,6         | 75,0        | 21,2          | 36,7         | 27,9        | 27,4       | 47,5         | 36,1        | 8,3           | 14,4         | 11,0        |
| 2    | среднее | 60,2      | 104,3        | 75,0        | 23,7          | 41,1         | 29,5        | 28,0       | 48,5         | 34,9        | 8,5           | 14,8         | 10,6        |
| пери | среднее | 56,4      | 97,7         | 75,0        | 22,1          | 38,2         | 29,3        | 26,9       | 46,5         | 35,7        | 7,5           | 13,0         | 10,0        |

## Жиры. Структура по дням

| Неде | День    | Всего ( ) |              |             | Завтрак (25%) |              |             | Обед (35%) |              |             | Полдник (15%) |              |             |
|------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
|      |         | Значение  | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение      | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение   | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение      | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1    | 1       | 43,9      | 74,1         | 75,0        | 11,6          | 19,6         | 19,8        | 28,7       | 48,5         | 49,1        | 3,6           | 6,0          | 6,1         |
| 1    | 2       | 48,1      | 81,2         | 75,0        | 16,3          | 27,6         | 25,5        | 29,2       | 49,2         | 45,4        | 2,6           | 4,4          | 4,1         |
| 1    | 3       | 43,3      | 73,0         | 75,0        | 24,4          | 41,2         | 42,3        | 13,7       | 23,1         | 23,7        | 5,2           | 8,7          | 9,0         |
| 1    | 4       | 56,0      | 94,5         | 75,0        | 16,1          | 27,1         | 21,5        | 30,0       | 50,6         | 40,2        | 9,9           | 16,7         | 13,3        |
| 1    | 5       | 42,2      | 71,2         | 75,0        | 13,6          | 22,9         | 24,1        | 20,5       | 34,6         | 36,5        | 8,1           | 13,7         | 14,4        |
| 1    | среднее | 46,7      | 78,8         | 75,0        | 16,4          | 27,7         | 26,3        | 24,4       | 41,2         | 39,2        | 5,9           | 9,9          | 9,4         |
| 2    | 1       | 51,6      | 87,1         | 75,0        | 12,6          | 21,3         | 18,4        | 29,0       | 48,9         | 42,0        | 10,1          | 17,0         | 14,6        |
| 2    | 2       | 59,9      | 101,1        | 75,0        | 19,9          | 33,6         | 24,9        | 29,6       | 49,9         | 37,0        | 10,4          | 17,6         | 13,1        |
| 2    | 3       | 33,3      | 56,2         | 75,0        | 14,6          | 24,6         | 32,8        | 13,7       | 23,2         | 30,9        | 5,0           | 8,4          | 11,3        |
| 2    | 4       | 36,1      | 60,9         | 75,0        | 16,3          | 27,5         | 33,8        | 16,4       | 27,7         | 34,1        | 3,4           | 5,8          | 7,1         |
| 2    | 5       | 50,1      | 84,6         | 75,0        | 19,7          | 33,2         | 29,4        | 22,8       | 38,4         | 34,1        | 7,7           | 12,9         | 11,5        |
| 2    | среднее | 46,2      | 78,0         | 75,0        | 16,6          | 28,0         | 27,0        | 22,3       | 37,6         | 36,2        | 7,3           | 12,3         | 11,9        |
| пери | среднее | 46,4      | 78,4         | 75,0        | 16,5          | 27,9         | 26,7        | 23,4       | 39,4         | 37,7        | 6,6           | 11,1         | 10,6        |

## Углеводы. Структура по дням

| Неде | День    | Всего ( ) |              |             | Завтрак (25%) |              |             | Обед (35%) |              |             | Полдник (15%) |              |             |
|------|---------|-----------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
|      |         | Значение  | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение      | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение   | % сут. нормы | %сут. знач. | Значение      | % сут. нормы | %сут. знач. |
| 1    | 1       | 275,3     | 109,6        | 75,0        | 71,3          | 28,4         | 19,4        | 101,5      | 40,4         | 27,6        | 102,6         | 40,8         | 27,9        |
| 1    | 2       | 213,5     | 85,0         | 75,0        | 60,3          | 24,0         | 21,2        | 77,0       | 30,6         | 27,0        | 76,3          | 30,4         | 26,8        |
| 1    | 3       | 195,5     | 77,8         | 75,0        | 69,5          | 27,7         | 26,7        | 80,9       | 32,2         | 31,0        | 45,1          | 17,9         | 17,3        |
| 1    | 4       | 269,5     | 107,3        | 75,0        | 94,8          | 37,7         | 26,4        | 80,2       | 31,9         | 22,3        | 94,5          | 37,6         | 26,3        |
| 1    | 5       | 235,5     | 93,7         | 75,0        | 81,0          | 32,2         | 25,8        | 88,5       | 35,2         | 28,2        | 66,0          | 26,3         | 21,0        |
| 1    | среднее | 237,9     | 94,7         | 75,0        | 75,4          | 30,0         | 23,8        | 85,6       | 34,1         | 27,0        | 76,9          | 30,6         | 24,2        |
| 2    | 1       | 250,5     | 99,7         | 75,0        | 71,1          | 28,3         | 21,3        | 79,8       | 31,7         | 23,9        | 99,7          | 39,7         | 29,8        |
| 2    | 2       | 226,6     | 90,2         | 75,0        | 77,8          | 31,0         | 25,8        | 83,9       | 33,4         | 27,8        | 64,8          | 25,8         | 21,5        |
| 2    | 3       | 291,6     | 116,1        | 75,0        | 94,7          | 37,7         | 24,4        | 103,6      | 41,2         | 26,6        | 93,3          | 37,1         | 24,0        |
| 2    | 4       | 302,3     | 120,3        | 75,0        | 118,2         | 47,0         | 29,3        | 119,0      | 47,4         | 29,5        | 65,1          | 25,9         | 16,2        |
| 2    | 5       | 230,0     | 91,6         | 75,0        | 79,3          | 31,6         | 25,8        | 106,1      | 42,2         | 34,6        | 44,7          | 17,8         | 14,6        |
| 2    | среднее | 260,2     | 103,6        | 75,0        | 88,2          | 35,1         | 25,4        | 98,5       | 39,2         | 28,4        | 73,5          | 29,3         | 21,2        |
| пери | среднее | 249,0     | 99,1         | 75,0        | 81,8          | 32,6         | 24,6        | 92,0       | 36,6         | 27,7        | 75,2          | 29,9         | 22,6        |