

День: первый

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>Рецептуры | Прием пищи                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|----------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|                | Наименование блюда                         |              |                  |       |       |                            |
|                |                                            |              | (г)              | (г)   |       |                            |
|                |                                            |              | Б                | Ж     | У     | (ккал)                     |
|                | ЗАВТРАК                                    |              |                  |       |       |                            |
| 7              | Бутерброд горячий с сыром                  | 50           | 5.6              | 8.3   | 14.8  | 157                        |
| 173            | Каша вязкая молочная (овсяная)             | 160          | 6.9              | 10.2  | 26.6  | 228                        |
| 382            | Какао с молоком                            | 200          | 4.10             | 3.50  | 17.6  | 118.60                     |
| пром           | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2.40             | 0.30  | 14.5  | 70.50                      |
| пром           | Сок фруктовый в индивидуальной<br>упаковке | 200          | 0.2              | 0.3   | 22.6  | 92                         |
|                | Итого за завтрак                           | 640          | 19.20            | 22.60 | 96.10 | 666.10                     |
|                |                                            |              |                  |       |       |                            |
|                | ОБЕД                                       |              |                  |       |       |                            |
| 71             | Овощи по сезону (огурцы)                   | 60           | 0.4              | 0.1   | 1.1   | 7.2                        |
| 88             | Щи со свежей капустой с<br>картофелем      | 200          | 1.4              | 4     | 6.3   | 68                         |
| 295            | Котлета рубленая из птицы                  | 100          | 10.1             | 11.3  | 11.9  | 190                        |
| 302            | Каша рассыпчатая (пшеничная)               | 160          | 6.7              | 4.8   | 41.4  | 236                        |
| пром           | Хлеб пшеничный                             | 40           | 3.2              | 0.4   | 19.3  | 94                         |
| пром           | Хлеб ржаной                                | 30           | 1.7              | 0.3   | 14.8  | 69                         |
| 342            | Компот из свежих плодов                    | 200          | 0.2              | 0.2   | 27.9  | 114.6                      |
|                | ИТОГО за обед                              | 790          | 23.7             | 21.1  | 122.7 | 778.8                      |

|                                      |                                   |              |                  |       |        |                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| День: второй                         |                                   |              |                  |       |        |                            |
| Сезон: лето                          |                                   |              |                  |       |        |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                   |              |                  |       |        |                            |
|                                      |                                   |              |                  |       |        |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                |              |                  |       |        |                            |
|                                      |                                   | (г)          | (г)              |       |        |                            |
|                                      |                                   |              | Б                | Ж     | У      | (ккал)                     |
|                                      | ЗАВТРАК                           |              |                  |       |        |                            |
| 71                                   | Овощи по сезону (помидоры)        | 60           | 0.7              | 0.1   | 2.3    | 13.2                       |
| 265                                  | Плов мясной (говядина)            | 150          | 16.5             | 16.90 | 26     | 324                        |
| 377                                  | Чай лимоном                       | 200          | 0.1              | 0.00  | 15.2   | 62                         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2.4              | 0.30  | 14.5   | 70.5                       |
| пром                                 | Хлеб ржаной                       | 20           | 1.1              | 0.2   | 9.9    | 46                         |
| 338                                  | Фрукты свежие (персики, абрикосы) | 100          | 0.9              | 0.10  | 9.5    | 45                         |
|                                      | Итого за завтрак                  | 560          | 21.7             | 17.6  | 77.4   | 560.7                      |
|                                      |                                   |              |                  |       |        |                            |
|                                      | ОБЕД                              |              |                  |       |        |                            |
| 45                                   | Салат из белокачанной капусты     | 60           | 0.8              | 2     | 3.9    | 36.2                       |
| 102                                  | Суп картофельный с горохом        | 200          | 4.4              | 4.2   | 13.2   | 118.6                      |
| 234                                  | Котлеты и биточки рыбные          | 100          | 8.7              | 6.9   | 12     | 143.8                      |
| 312                                  | Пюре картофельное                 | 150          | 3.1              | 4.8   | 20.4   | 137.3                      |
| 349                                  | Компот из сухофруктов             | 200          | 0.7              | 0.1   | 32     | 132.8                      |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3.2              | 0.4   | 19.3   | 94                         |
| пром                                 | Хлеб ржаной                       | 30           | 1.7              | 0.3   | 14.8   | 69                         |
|                                      | ИТОГО за обед                     | 780          | 22.6             | 18.70 | 115.60 | 731.70                     |

|                                      |                                         |              |                  |       |        |                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| День: третий                         |                                         |              |                  |       |        |                            |
| Сезон: лето                          |                                         |              |                  |       |        |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                         |              |                  |       |        |                            |
|                                      |                                         |              |                  |       |        |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                              | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                      |              |                  |       |        |                            |
|                                      |                                         | (г)          | (г)              |       |        |                            |
|                                      |                                         |              | Б                | Ж     | У      | (ккал)                     |
|                                      | ЗАВТРАК                                 |              |                  |       |        |                            |
| 53                                   | Салат из свеклы с зеленым горошком      | 60           | 1                | 2.5   | 4.4    | 43.7                       |
| 259                                  | Жаркое по - домашнему                   | 175          | 12.3             | 19.1  | 16.6   | 295.5                      |
| 376                                  | Чай с сахаром                           | 200          | 0,1              | 0,0   | 15     | 60                         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2.4              | 0.3   | 14.5   | 70.5                       |
| пром                                 | Хлеб ржаной                             | 20           | 1.1              | 0.2   | 9.9    | 46                         |
| пром                                 | Печенье сдобное Ромашка                 | 80           | 5.2              | 12.6  | 35.8   | 280.6                      |
|                                      | Итого за завтрак                        | 565          | 22,1             | 34.7  | 96,2   | 796.3                      |
|                                      |                                         |              |                  |       |        |                            |
|                                      | ОБЕД                                    |              |                  |       |        |                            |
| 23                                   | Салат из свежих помидоров               | 60           | 0.7              | 3.70  | 2.70   | 46.6                       |
| 96                                   | Рассольник Ленинградский                | 200          | 1.6              | 4.10  | 9.60   | 85.8                       |
| 260                                  | Гуляш                                   | 100          | 10.6             | 16.80 | 2.90   | 215                        |
| 203                                  | Макаронные изделия отварные с маслом    | 160          | 5.8              | 5.20  | 32.50  | 205                        |
| пром                                 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200          | 0.2              | 0.30  | 22.60  | 92                         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                          | 40           | 3.2              | 0.40  | 19.30  | 94                         |
| пром                                 | Хлеб ржаной                             | 30           | 1.7              | 0.30  | 14.80  | 69                         |
| 338                                  | Фрукты свежие(яблоко)                   | 100          | 0.4              | 0.40  | 9.80   | 45                         |
|                                      | ИТОГО за обед                           | 890          | 24.2             | 31.20 | 114.20 | 852.40                     |

|                                      |                                             |              |                  |       |      |                            |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|------|----------------------------|
| День: четвертый                      |                                             |              |                  |       |      |                            |
| Сезон: лето                          |                                             |              |                  |       |      |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                             |              |                  |       |      |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                                  | Масса порции | Пищевые вещества |       |      | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                          |              |                  |       |      |                            |
|                                      |                                             |              | (г)              |       |      |                            |
|                                      |                                             |              | Б                | Ж     | У    | (ккал)                     |
|                                      | ЗАВТРАК                                     |              |                  |       |      |                            |
| 1                                    | Бутерброд с маслом                          | 40           | 2.4              | 7.5   | 14.9 | 136                        |
| 211                                  | Омлет с сыром                               | 160          | 19.1             | 21.4  | 2.7  | 290                        |
| 101                                  | Кофейный напиток с молоком                  | 200          | 3.2              | 2.7   | 16   | 101                        |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                              | 30           | 2.4              | 0.3   | 14.5 | 70.5                       |
| пром                                 | Сок фруктовый в индивидуальной<br>упаковке  | 200          | 0.2              | 0.3   | 22.6 | 92                         |
|                                      | Итого за завтрак                            | 630          | 27.3             | 32.2  | 70.7 | 689.5                      |
|                                      |                                             |              |                  |       |      |                            |
|                                      | ОБЕД                                        |              |                  |       |      |                            |
| 71                                   | Овощи по сезону (огурцы)                    | 60           | 0.4              | 0.1   | 1.1  | 7.2                        |
| 104                                  | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 230          | 2                | 2.6   | 14.2 | 97.5                       |
| 290                                  | Птица тушеная в соусе                       | 100          | 11.8             | 10.1  | 2.9  | 150                        |
| 147                                  | Картофель жаренный брусочками,<br>дольками  | 150          | 3.9              | 13.6  | 30.2 | 264.3                      |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3.2              | 0.4   | 19.3 | 94                         |
| пром                                 | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1.7              | 0.3   | 14.8 | 69                         |
| 358                                  | Кисель из сока плодового                    | 200          | 0.3              | 0     | 36.2 | 155.1                      |
| 338                                  | Фрукты свежие (груши)                       | 100          | 0.4              | 0.30  | 10.3 | 47                         |
|                                      | ИТОГО за обед                               | 910          | 23.7             | 27.40 | 129  | 884.1                      |

|                                      |                                   |              |                  |      |       |                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|-------|----------------------------|
|                                      |                                   |              |                  |      |       |                            |
| День: пятый                          |                                   |              |                  |      |       |                            |
| Сезон: лето                          |                                   |              |                  |      |       |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                   |              |                  |      |       |                            |
|                                      |                                   |              |                  |      |       |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                        | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                |              |                  |      |       |                            |
|                                      |                                   |              | (г)              | (г)  |       |                            |
|                                      |                                   |              | Б                | Ж    | У     | (ккал)                     |
|                                      | ЗАВТРАК                           |              |                  |      |       |                            |
| 71                                   | Овощи по сезону (помидоры)        | 60           | 0.7              | 0.1  | 2.3   | 13.2                       |
| 232                                  | Рыба запеченная в сметанном соусе | 80           | 8.5              | 8.8  | 4     | 129.2                      |
| 312                                  | Пюре карофельное                  | 100          | 2.1              | 3.2  | 13.5  | 91.5                       |
| 376                                  | Чай с сахаром                     | 200          | 0,1              | 0,0  | 15    | 60                         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2.4              | 0.3  | 14.5  | 70.5                       |
| пром                                 | Хлеб ржаной                       | 30           | 1.7              | 0.3  | 14.8  | 69                         |
| пром                                 | Фрукты свежие (апельсин)          | 100          | 0.9              | 0.2  | 8.1   | 43                         |
|                                      | Итого за завтрак                  | 600          | 16.4             | 12.9 | 72.2  | 476.4                      |
|                                      |                                   |              |                  |      |       |                            |
|                                      | ОБЕД                              |              |                  |      |       |                            |
| 54-21з                               | Кукуруза сахарная (консервир.)    | 60           | 1.2              | 0.2  | 6.2   | 31.4                       |
| 82                                   | Борщ с капустой и картофелем      | 200          | 1.4              | 3.9  | 6.4   | 70                         |
| 261                                  | Печень тушеная в соусе            | 100          | 2.7              | 8.8  | 3.8   | 159                        |
| 302                                  | Каша рисовая рассыпчатая          | 160          | 3.8              | 4.6  | 40    | 217.1                      |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3.2              | 0.4  | 19.3  | 94                         |
| пром                                 | Хлеб ржаной                       | 30           | 1.7              | 0.3  | 14.8  | 69                         |
| 342                                  | Компот из свежих плодов           | 200          | 0.2              | 0.2  | 27.9  | 114.6                      |
| пром                                 | Кондитерское изделие (шоколад)    | 19           | 1.2              | 7    | 11    | 112                        |
|                                      | ИТОГО за обед                     | 809          | 15.4             | 25.4 | 129.4 | 867.1                      |

|                                      |                                      |              |                  |      |       |                            |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|----------------------------|
|                                      |                                      |              |                  |      |       |                            |
| День: шестой                         |                                      |              |                  |      |       |                            |
| Сезон: лето                          |                                      |              |                  |      |       |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                      |              |                  |      |       |                            |
|                                      |                                      |              |                  |      |       |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                           | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                   |              |                  |      |       |                            |
|                                      |                                      | (г)          | (г)              |      |       |                            |
|                                      | ЗАВТРАК                              |              |                  |      |       |                            |
| 3                                    | Бутерброд с сыром (и маслом)         | 50           | 5.8              | 8.3  | 14.8  | 157                        |
| 209                                  | Яйцо вареное                         | 40           | 5.1              | 4.6  | 0.3   | 63                         |
| 175                                  | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 160          | 4.6              | 8.5  | 25.5  | 198.1                      |
| 377                                  | Чай с лимоном                        | 200          | 0.1              | 0    | 15.2  | 62                         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2.4              | 0.3  | 14.5  | 70.5                       |
| 338                                  | Фрукты свежие (груши)                | 100          | 0.4              | 0.3  | 10.3  | 47                         |
|                                      | Итого за завтрак                     | 580          | 18.4             | 22   | 80.6  | 597.6                      |
|                                      |                                      |              |                  |      |       |                            |
|                                      | ОБЕД                                 |              |                  |      |       |                            |
| 71                                   | Овощи по сезону (огурцы)             | 60           | 0.4              | 0.1  | 1.1   | 7.2                        |
| 108                                  | Суп картофельный с клецками          | 200          | 2.9              | 3.7  | 15    | 115.4                      |
| 268                                  | Котлеты, биточки, шницели            | 100          | 10.5             | 12.5 | 11.4  | 202.5                      |
| 310                                  | Картофель отварной                   | 160          | 3                | 4.6  | 24.5  | 151.8                      |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3.2              | 0.4  | 19.3  | 94                         |
| пром                                 | Хлеб ржаной                          | 30           | 1.7              | 0.3  | 14.8  | 69                         |
| 389                                  | Сок фруктовый                        | 200          | 1                | 0    | 20.2  | 85                         |
| пром                                 | Печенье сдобное Ромашка              | 80           | 5.2              | 12.6 | 35.8  | 280.6                      |
|                                      | ИТОГО за обед                        | 870          | 27.9             | 34.2 | 142.1 | 1005.5                     |

|                                      |                                     |              |                  |       |        |                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|                                      |                                     |              |                  |       |        |                            |
| День: седьмой                        |                                     |              |                  |       |        |                            |
| Сезон: лето                          |                                     |              |                  |       |        |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                     |              |                  |       |        |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                          | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                  |              |                  |       |        |                            |
|                                      |                                     | (г)          | (г)              |       |        |                            |
|                                      |                                     |              | Б                | Ж     | У      | (ккал)                     |
|                                      | ЗАВТРАК                             |              |                  |       |        |                            |
| 45                                   | Салат из белокачанной капусты       | 60           | 0.8              | 2     | 3.9    | 36.2                       |
| 289                                  | Рагу из птицы                       | 150          | 11               | 9.1   | 13     | 178.3                      |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2.4              | 0.3   | 14.5   | 70.5                       |
| пром                                 | Хлеб ржаной                         | 20           | 1.1              | 0.2   | 9.9    | 46                         |
| 379                                  | Кофейный напиток с молоком          | 200          | 3.2              | 2.7   | 16     | 101                        |
| пром                                 | Йогурт в индивидуальной упаковке    | 200          | 5.6              | 5     | 21.6   | 154                        |
|                                      | Итого за завтрак                    | 660          | 24.1             | 19.3  | 78.9   | 586                        |
|                                      |                                     |              |                  |       |        |                            |
|                                      | ОБЕД                                |              |                  |       |        |                            |
| 24                                   | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60           | 0.6              | 2.2   | 2.2    | 33                         |
| 99                                   | Суп из овощей                       | 200          | 1.3              | 4     | 7.3    | 76.2                       |
| 260                                  | Гуляш                               | 100          | 10.6             | 16.8  | 2.9    | 215                        |
| 302                                  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 160          | 9.2              | 6.5   | 38     | 248                        |
| 349                                  | Компот из сухофруктов               | 200          | 0.7              | 0.1   | 32     | 132.8                      |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3.2              | 0.4   | 19.3   | 94                         |
| пром                                 | Хлеб ржаной                         | 30           | 1.7              | 0.3   | 14.8   | 69                         |
|                                      | ИТОГО за обед                       | 790          | 27.3             | 30.30 | 116.50 | 868.00                     |
|                                      |                                     |              |                  |       |        |                            |

|                                      |                                          |              |                  |       |        |                            |
|--------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| День: восьмой                        |                                          |              |                  |       |        |                            |
| Сезон: лето                          |                                          |              |                  |       |        |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                          |              |                  |       |        |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                               | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                       |              |                  |       |        |                            |
|                                      |                                          |              | (г)              |       |        |                            |
|                                      |                                          |              | Б                | Ж     | У      | (ккал)                     |
|                                      | ЗАВТРАК                                  |              |                  |       |        |                            |
| 71                                   | Овощи по сезону (огурцы)                 | 60           | 0.4              | 0.1   | 1.1    | 7.2                        |
| 262                                  | Сердце в соусе                           | 80           | 10.5             | 7.4   | 2.3    | 120                        |
| 203                                  | Макаронные изделия отварные с маслом     | 160          | 5.8              | 5.2   | 32.5   | 205                        |
| 376                                  | Чай с сахаром                            | 200          | 0,1              | 0,0   | 15,0   | 60                         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3.2              | 0.4   | 19.3   | 94                         |
| 338                                  | Фрукты свежие (яблоко)                   | 100          | 0.4              | 0.4   | 9.8    | 45                         |
|                                      | Итого за завтрак                         | 640          | 20.4             | 13.5  | 80     | 531.2                      |
|                                      |                                          |              |                  |       |        |                            |
|                                      | ОБЕД                                     |              |                  |       |        |                            |
| 23                                   | Салат из свежих помидоров                | 60           | 0.7              | 3.7   | 2.7    | 46.6                       |
| 104                                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 230          | 2                | 2.6   | 14.2   | 97.5                       |
| 232                                  | Рыба запеченная в сметанном соусе        | 100          | 10.6             | 11    | 5      | 161.5                      |
| 147                                  | Картофель жаренный брусочками, дольками  | 150          | 3.9              | 13.6  | 30.2   | 264.3                      |
| 342                                  | Компот из свежих плодов                  | 200          | 0.2              | 0.2   | 27.9   | 114.6                      |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3.2              | 0.4   | 19.3   | 94                         |
| пром                                 | Хлеб ржаной                              | 30           | 1.7              | 0.3   | 14.8   | 69                         |
| пром                                 | Булочка праздничная с повидлом           | 50           | 3.6              | 3.7   | 25.5   | 155                        |
|                                      | ИТОГО за обед                            | 860          | 25.9             | 35.50 | 139.60 | 1002.50                    |



|                                      |                                              |              |                  |       |        |                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| День: девятый                        |                                              |              |                  |       |        |                            |
| Сезон: лето                          |                                              |              |                  |       |        |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                              |              |                  |       |        |                            |
|                                      |                                              |              |                  |       |        |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                                   | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                           |              |                  |       |        |                            |
|                                      |                                              | (г)          | (г)              |       |        |                            |
|                                      |                                              |              | Б                | Ж     | У      | (ккал)                     |
|                                      | ЗАВТРАК                                      |              |                  |       |        |                            |
| 223                                  | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком | 160          | 20.3             | 14.6  | 42.8   | 385                        |
| 382                                  | Какао с молоком                              | 200          | 4.1              | 3.5   | 17.6   | 118.6                      |
| 2                                    | Бутерброд с джемом,повидлом                  | 55           | 2.4              | 3.9   | 29.2   | 161                        |
| пром                                 | Сок фруктовый в индивидуальной<br>упаковке   | 200          | 0.2              | 0.3   | 22.6   | 92                         |
|                                      | Итого за завтрак                             | 615          | 27               | 22.3  | 112.2  | 756.6                      |
|                                      |                                              |              |                  |       |        |                            |
|                                      | ОБЕД                                         |              |                  |       |        |                            |
| 54-21з-2020                          | Кукуруза сахарная (консервир.)               | 60           | 1.2              | 0.2   | 6.2    | 31.4                       |
| 82                                   | Борщ с капустой и картофелем                 | 200          | 1.4              | 3.9   | 6.4    | 70                         |
| 297                                  | Фрикадельки из кур или бройлеров<br>- цыплят | 110          | 14.3             | 16.9  | 8.1    | 250                        |
| 312                                  | Пюре картофельное                            | 150          | 3.1              | 4.8   | 20.4   | 137.3                      |
| 389                                  | Сок фруктовый                                | 200          | 1                | 0     | 20.2   | 85                         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3.2              | 0.4   | 19.3   | 94                         |
| пром                                 | Хлеб ржаной                                  | 40           | 2.2              | 0.4   | 19.8   | 92                         |
| 338                                  | Фрукты свежие (бананы)                       | 100          | 1.5              | 0.5   | 21     | 96                         |
|                                      | ИТОГО за обед                                | 900          | 27.9             | 27.10 | 121.40 | 855.70                     |

|                                      |                                      |     |                  |      |       |                            |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----|------------------|------|-------|----------------------------|
| День: десятый                        |                                      |     |                  |      |       |                            |
| Сезон: лето                          |                                      |     |                  |      |       |                            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                      |     |                  |      |       |                            |
|                                      |                                      |     |                  |      |       |                            |
| №<br>Рецептуры                       | Прием пищи                           | 8.1 | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность |
|                                      | Наименование блюда                   |     |                  |      |       |                            |
|                                      |                                      | (г) | (г)              |      |       |                            |
|                                      |                                      |     | Б                | Ж    | У     | (ккал)                     |
|                                      | ЗАВТРАК                              |     |                  |      |       |                            |
| 71                                   | Овощи по сезону (помидоры)           | 60  | 0.7              | 0.1  | 2.3   | 13.2                       |
| 291                                  | Плов из птицы                        | 150 | 13.5             | 6.7  | 27.3  | 224                        |
| 379                                  | Кофейный напиток                     | 200 | 3.2              | 2.7  | 16    | 101                        |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                       | 30  | 2.4              | 0.3  | 14.5  | 70.5                       |
| пром                                 | Хлеб ржаной                          | 20  | 1.1              | 0.2  | 9.9   | 46                         |
| пром                                 | Булочка праздничная с повидлом       | 50  | 3.6              | 3.7  | 25.5  | 155                        |
|                                      | Итого за завтрак                     | 510 | 24.5             | 13.7 | 95.5  | 609.7                      |
|                                      | ОБЕД                                 |     |                  |      |       |                            |
| 75                                   | Икра свекольная                      | 60  | 1.4              | 0.1  | 13.7  | 62.2                       |
| 96                                   | Рассольник Ленинградский             | 200 | 1.6              | 4.1  | 9.6   | 85.8                       |
| 266                                  | Биштекс                              | 90  | 17.2             | 21.3 | 0.0   | 264.5                      |
| 203                                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 160 | 5.8              | 5.2  | 32.5  | 205.0                      |
| 349                                  | Компот из сухофруктов                | 200 | 0.7              | 0.1  | 32.0  | 132.8                      |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                       | 40  | 3.2              | 0.4  | 19.3  | 94.0                       |
| пром                                 | Хлеб ржаной                          | 40  | 2.2              | 0.4  | 19.8  | 92.0                       |
| 338                                  | Фрукты свежие (яблоко)               | 100 | 0.4              | 0.4  | 9.8   | 45.0                       |
|                                      | ИТОГО за обед                        | 890 | 32.5             | 32   | 136.7 | 981.3                      |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
для организации питания обучающихся для  
возрастной группы от 7 лет до 11 лет на летне - осенний период