



Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ

с. Перетино ПМО

Маркова Т.А

апрель 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню 7-10 лет, 11 и старше в оздоровительном лагере с
дневным пребыванием в
муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении Основная
общеобразовательная школа с. Перетино
Партизанского муниципального округа**

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2.13 | Суп молочный с рисовой крупой | 170 | 16,34 | 11,78 | 49,34 | 364,5 | 200 | 18,98 | 13,14 | 57,16 | 420,9 |
| 10.2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 19,75 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 550 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 2.16 | Суп картофельный | 200 | 8,76 | 10,57 | 29,99 | 193,15 | 250 | 11,3 | 14,03 | 34,7 | 248,92 |
| 174 | Тефтеля мясная с соусом (п/ф п/п) | 110 | 7,79 | 12,89 | 7,39 | 169 | 110 | 7,79 | 12,89 | 7,39 | 169 |
| 317 | Пюре из картофеля | 150 | 6,02 | 3,45 | 35,45 | 231,5 | 180 | 7,22 | 4,14 | 42,54 | 277,8 |
| 1 | хлеб | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 60 | 4,75 | 0,86 | 21,65 | 125,25 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 190 | 0,42 | 0,02 | 26,38 | 124,45 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 131 |
| | Итого обед | 700 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 800 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | печенье | 100 | 5,75 | 5,45 | 40,85 | 249,5 | 150 | 7,7 | 7,4 | 48,05 | 305 |
| | Молоко 3,2 | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 103 | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 103 |
| | Итого | 300 | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|---------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Груша свежая | 100 | 0,5 | 0,3 | 10,3 | 94 | 100 | 0,5 | 0,3 | 10,3 | 94 |
| 43 | Суп молочный с пшеничной крупой | 170 | 16,33 | 11,88 | 48,84 | 317,5 | 200 | 18,88 | 13,24 | 56,66 | 373,9 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 19,34 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 550 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Нарезка из свежих помидор | 60 | 1,05 | 4,95 | 7,78 | 63,28 | 100 | 1,31 | 6,19 | 9,96 | 79,1 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 4,63 | 10,32 | 21,8 | 164,71 | 250 | 9,01 | 13,63 | 35,28 | 273,77 |
| 324 | Пельмени с маслом (п/ф п/п) | 200 | 17,14 | 11,59 | 47,94 | 402,33 | 200 | 17,14 | 11,59 | 47,94 | 402,33 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 |
| 233 | кисель | 190 | 0,08 | 0,07 | 21,69 | 87,78 | 200 | 0,08 | 0,07 | 22,83 | 92,4 |
| | Итого обед | 700 | 26,86 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 800 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 |
| | Булочка сдобная | 110 | 8,88 | 9,51 | 35,94 | 263,5 | 150 | 10,69 | 11,34 | 42,39 | 314,32 |
| | Чай с молоком | 190 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 200 | 2,81 | 2,46 | 15,06 | 93,68 |
| | Итого | 300 | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|---------------|--|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Вареники творожным фаршем (п/ф п/п) | 170 | 19,34 | 11,78 | 49,34 | 364,5 | 200 | 21,98 | 13,14 | 57,16 | 420,9 |
| 10.2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 22,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 550 | 23,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с перловой крупой | 200 | 6,22 | 4,23 | 45,03 | 115,02 | 250 | 12,47 | 7,92 | 53,78 | 189,13 |
| 171,36 4 | Котлета мясная запеченная (п/ф) с соусом | 110 | 8,85 | 16,07 | 12,56 | 220 | 110 | 8,85 | 16,07 | 12,56 | 220 |
| 385 | Рис отварной с маслом | 150 | 4,5 | 6,61 | 15,24 | 258,63 | 180 | 4,99 | 7,33 | 18,29 | 286,59 |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 60 | 4,75 | 0,86 | 21,65 | 125,28 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 190 | 0,42 | 0,02 | 26,38 | 124,45 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 131 |
| | Итого обед | 700 | 23,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 800 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 |
| | Блинчики фаршированные яблоком | 110 | 11,49 | 11,83 | 40,26 | 312,5 | 150 | 13,44 | 13,78 | 46,94 | 365,9 |
| | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого | 300 | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| | Итого за день | 1440 | 52,26 | 57,54 | 201,08 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|---------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Банан свежий | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 96 | 100 | 1,1 | 0,3 | 22,8 | 96 |
| 2.13 | Суп молочный с гречневой крупой | 170 | 15,64 | 11,88 | 36,34 | 315,5 | 200 | 18,28 | 13,24 | 44,16 | 371,9 |
| 10.2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 550 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 9,55 | 9,34 | 33,82 | 244,32 | 250 | 12,2 | 13,07 | 40,56 | 316,62 |
| 174 | Ежики мясные с соусом (п/ф п/п) | 110 | 5,79 | 12,89 | 7,39 | 169 | 110 | 5,79 | 12,89 | 7,39 | 169 |
| 32 | Макароны отварные | 150 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 180 | 8,68 | 5,31 | 41,62 | 248,7 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 60 | 4,75 | 0,86 | 21,65 | 125,28 |
| 233 | Кисель из концентрата п/ягодного | 190 | 0,08 | 0,07 | 21,69 | 87,78 | 200 | 0,08 | 0,07 | 22,83 | 92,4 |
| | Итого обед | 700 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 800 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 |
| | Печенье | 100 | 5,75 | 5,45 | 40,85 | 249,5 | 150 | 7,7 | 7,4 | 48,05 | 305 |
| | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 103 | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 103 |
| | итого | 300 | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | | | | |
| 43 | Суп молочный с манной крупой | 170 | 15,32 | 10,78 | 45,34 | 360,5 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 18,23 | 18,75 | 79,75 | 583,5 | 550 | 21,48 | 22 | 91,75 | 676 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощная нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,61 | 4,87 | 1,9 | 53,84 | 100 | 6,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 45 | Суп картофельный с пшенной крупой | 200 | 10,47 | 14,57 | 54,86 | 381,81 | 250 | 12,42 | 2,84 | 66,18 | 470,42 |
| 297 | Рагу овощное | 200 | 11,15 | 7,38 | 19,02 | 162 | 200 | 11,15 | 6,38 | 19,02 | 162 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 60 | 4,75 | 0,86 | 21,65 | 125,28 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 190 | 0,42 | 0,02 | 26,38 | 124,45 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 131 |
| | Итого обед | 700 | 26,61 | 27,56 | 120,2 | 826,5 | 800 | 29,52 | 33,11 | 137 | 956 |
| | Блинчики с творогом | 110 | 12,85 | 11,92 | 41,31 | 312,50 | 150 | 14,46 | 13,87 | 47,99 | 365,9 |
| | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого | 300 | 12,91 | 12,94 | 51,3 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,89 | 58,5 | 408 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|---------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 6 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Груша свежая | 100 | 0,5 | 0,3 | 10,3 | 94 | 100 | 0,5 | 0,3 | 10,3 | 94 |
| 43 | Суп молочный с ячневой крупой | 170 | 13,24 | 9,88 | 46,84 | 307,5 | 200 | 16,88 | 11,24 | 54,66 | 363,9 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 2,45 | 7,56 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 16,25 | 17,75 | 81,75 | 577,5 | 550 | 20,5 | 21 | 93,75 | 670 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 60 | 1,05 | 4,95 | 7,78 | 63,28 | 100 | 1,31 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми(горохом) | 200 | 13,58 | 12,42 | 34,8 | 275,9 | 250 | 16,08 | 15,59 | 49,91 | 364,08 |
| 153 | Жаркое по домашнему | 200 | 11,28 | 11,49 | 36,94 | 301,14 | 200 | 11,28 | 11,49 | 36,94 | 301,14 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 60 | 4,75 | 0,86 | 21,65 | 125,28 |
| 233 | Кисель из концентрата п/ягодного | 190 | 0,08 | 0,07 | 21,69 | 87,78 | 200 | 0,08 | 0,047 | 22,83 | 92,4 |
| | Итого обед | 700 | 29,95 | 29,65 | 119,25 | 832,5 | 800 | 33,5 | 34,2 | 136,05 | 962 |
| | Булочка сдобная | 110 | 8,88 | 9,51 | 35,94 | 263,5 | 150 | 10,69 | 11,34 | 42,39 | 314,32 |
| | Чай с молоком | 190 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 200 | 2,81 | 2,46 | 15,06 | 93,68 |
| | Итого | 300 | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|---------------|--|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 7 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,04 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 43 | Суп молочный с пшениной крупой | 170 | 16,33 | 11,88 | 48,84 | 317,5 | 200 | 18,88 | 13,24 | 56,66 | 373,9 |
| 10.2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 19,24 | 19,85 | 83,25 | 540,5 | 550 | 22,4 | 23,1 | 95,25 | 633 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 6 | 11,51 | 48,11 | 230,02 | 250 | 9,34 | 13,52 | 56,86 | 303,83 |
| 139 | Рыба запеченная с соусом (филе минтая п/п) | 110 | 12,08 | 8,69 | 9,98 | 152 | 110 | 12,08 | 8,69 | 9,98 | 152 |
| 385 | Рис отварной с маслом | 150 | 4,5 | 6,61 | 15,24 | 258,63 | 180 | 4,99 | 7,33 | 18,29 | 286,59 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 60 | 4,75 | 0,86 | 21,65 | 125,28 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 190 | 0,42 | 0,02 | 26,38 | 124,45 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 131 |
| | Итого обед | 700 | 26,96 | 27,55 | 117,75 | 869,5 | 800 | 13,5 | 32,1 | 134,55 | 999 |
| | Блинчики фаршированные яблоком | 110 | 11,49 | 11,83 | 40,26 | 312,5 | 150 | 13,44 | 13,78 | 46,94 | 365,9 |
| | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого | 300 | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|--------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 8 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Банан свежий | 100 | | | | | | | | | |
| 43 | Суп молочный с пшеничной крупой | 170 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| | | | 15,24 | 11,68 | 38,14 | 316,5 | 200 | 17,88 | 13,04 | 45,96 | 372,9 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 550 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 60 | 1,05 | 4,95 | 7,78 | 63,28 | 100 | 1,31 | 6,19 | 9,96 | 79,1 |
| 83 | Суп с мясными фрикадельками (п/ф п/п) | 200 | 6,94 | 12,83 | 27,93 | 331,91 | 250 | 10,23 | 16,14 | 41,41 | 440,97 |
| 304 | Плов с мясом | 200 | 15,92 | 9,08 | 41,81 | 235,13 | 200 | 15,92 | 9,08 | 41,81 | 235,13 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 |
| 233 | Кисель из концентрата п/ягодного | 190 | 0,08 | 0,07 | 21,69 | 87,78 | 200 | 0,08 | 0,07 | 22,83 | 92,4 |
| | Итого обед | 700 | 27,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 800 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 |
| | Вареники с картофелем | 110 | 10,49 | 11,83 | 40,26 | 312,5 | 150 | 13,44 | 13,78 | 46,94 | 365,9 |
| | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого | 300 | 10,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность в (ккал) |
|--------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 9 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 170 | 17,34 | 12,78 | 47,34 | 358,5 | 200 | 19,98 | 13,44 | 55,16 | 441,9 |
| 10.2 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого завтрак | 500 | 20,25 | 20,75 | 81,75 | 581,5 | 550 | 23,5 | 23,03 | 93,75 | 701 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами (сайра ж/б) | 200 | 6,83 | 7,75 | 30,36 | 217,67 | 250 | 10,97 | 12,18 | 37,03 | 306,23 |
| 174 | Тефтеля мясная с соусом (п/ф п/п) | 110 | 7,79 | 12,89 | 7,39 | 169 | 110 | 7,79 | 12,89 | 7,39 | 169 |
| 99 | Каша ячневая с маслом | 150 | 5,59 | 5,18 | 36,03 | 212,98 | 180 | 6,55 | 6,22 | 42,21 | 249,49 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 60 | 4,75 | 0,86 | 21,65 | 125,25 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 190 | 0,42 | 0,02 | 26,38 | 124,45 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 131 |
| | Итого обед | 700 | 24,59 | 26,56 | 118,2 | 828,5 | 800 | 30,5 | 32,17 | 136,05 | 981 |
| | Блинчики с творогом | 110 | 12,85 | 11,92 | 41,31 | 312,5 | 150 | 13,44 | 13,78 | 46,94 | 315,9 |
| | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| | Итого | 300 | 12,91 | 11,94 | 51,3 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 358 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |

| номер | Наименование блюда | Масса порций в (гр) 7-10 лет | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порций в (гр) 11 лет и старше | пищевые вещества (гр) | | |
|--------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У |
| 10день | Завтрак | | | | | | | | | |
| 368 | Груша свежая | 100 | 0,5 | 0,3 | 10,3 | 94 | 100 | 0,5 | 0,3 | 10,3 |
| 43 | Суп молочный с перловой крупой | 170 | 15,32 | 10,78 | 45,34 | 360,5 | 200 | 17,96 | 12,14 | 53,16 |
| 10.2 | Бутерброд с маслом сливоч. | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 50 | 3,06 | 9,44 | 18,28 |
| 11.4 | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 |
| | Итого завтрак | 500 | 18,33 | 18,65 | 80,25 | 630,5 | 550 | 21,58 | 21,9 | 92,25 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ | 200 | 9,95 | 4,78 | 23,38 | 82,94 | 250 | 12,71 | 7,97 | 27,7 |
| 171 | Котлета мясная запечённая с соус. | 110 | 8,85 | 16,07 | 12,56 | 220 | 110 | 8,85 | 16,07 | 12,56 |
| 202 | Каша гречневая с маслом | 150 | 5,03 | 7,11 | 45,08 | 284,38 | 180 | 6,03 | 8,33 | 52,81 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 18,04 | 104,4 | 60 | 4,75 | 0,86 | 21,65 |
| 233 | Кисель | 190 | 0,08 | 0,07 | 21,69 | 87,78 | 200 | 0,08 | 0,07 | 22,83 |
| | Итого обед | 700 | 27,87 | 28,75 | 120,75 | 779,5 | 800 | 32,42 | 33,3 | 137,55 |
| | Печенье | 100 | 5,75 | 5,45 | 40,85 | 249,5 | 150 | 7,7 | 7,4 | 48,05 |
| | Молоко 3,2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 103 | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 |
| | Итого | 300 | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 350 | 13,5 | 13,8 | 57,45 |
| | Итого за день | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 |
| | Итого за 10 дней | 15000 | 577,5 | 592,5 | 2512,5 | 17625 | 17000 | 675 | 690 | 2872,5 |
| | Среднее значение | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 1700 | 67,5 | 69 | 287,25 |
| | Норма за 1 д.(75%) | 1500 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | | 90 | 92 | 383 |
| | Сут.норма (100%) | | 77 | 79 | 335 | 2350 | | | | |