

**Согласовано:**  
Начальник лагеря «Забавы»  
Кудрявцева О.Г.

---

**Утверждаю:**  
Директор МБОУ СОШ с. Порез  
Лялина Т.А.  
01.04.2025 г.

## **Примерное 10-дневное меню**

для организации питания детей в пришкольном лагере  
МБОУ СОШ с. Порез Унинского муниципального округа Кировской  
области

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

**от 7 до 11 лет**  
**от 12 лет и старше**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Кофейный напиток на молоке 4. Апельсин	1. Бутерброд с маслом 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с молоком и сахаром 4. Груша	1. Бутерброд с сыром 2. Каша гречневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Банан	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Какао с молоком 4. Мандарин	1. Бутерброд с маслом 2. Каша манная молочная жидкая 3. Кофейный напиток на молоке 4. Яблоко	1. Бутерброд с сыром 2. Каша овсяная молочная вязкая 3. Чай с лимоном и сахаром 4. Банан	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша из смеси круп молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Апельсин	1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша пшеничная молочная жидкая 4. Кофейный напиток на молоке 5. Мандарин	1. Бутерброд с маслом 2. Омлет натуральный 3. Какао с молоком 4. Груша	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша рисовая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Яблоко
<b>Обед</b>									
1. Салат из свежих помидоров 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками 3. Голубцы ленивые 4. Компот из плодов или ягод сушеных(кураги) 5. Хлеб дарницкий	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Котлеты 4. Макароны изделия отварные 5. Чай с лимоном и сахаром 6. Хлеб дарницкий	1. Салат из свежих огурцов 2. Щи из свежей капусты с картофелем и мясными фрикадельками 3. Рыба тушеная в томате с овощами 4. Каша рисовая рассыпчатая 5. Компот из свежих плодов 6. Хлеб дарницкий	1. Салат из белокочанной капусты с яблоками 2. Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками 3. Тефтели из говядины 4. Пюре гороховое 5. Нектар фруктовый 6. Хлеб дарницкий	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 2. Суп картофельный с бобовыми и гренками 3. Биточки 4. Картофельное пюре 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб дарницкий	1. Салат из свежих огурцов 2. Суп из овощей с мясными фрикадельками 3. Котлета «Здоровье» 4. Каша гречневая рассыпчатая 6. Компот из свежих плодов 7. Хлеб дарницкий	1. Салат из свежих помидоров 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Шницель 4. Капуста тушеная 5. Сок 6. Хлеб дарницкий	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками 3. Жаркое домашнему 4. Компот из плодов или ягод сушеных(кураги) 5. Хлеб дарницкий	1. Салат из белокочанной капусты с яблоками 2. Щи из свежей капусты с картофелем и мясными фрикадельками 3. Зразы «Школьные» 4. Макароны изделия отварные 3. Компот из свежих плодов 6. Хлеб дарницкий	1. Салат из свежих огурцов 2. Суп картофельный с бобовыми и гренками с мясными фрикадельками 3. Рулет с луком и яйцом 4. Картофельное пюре 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб дарницкий
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
1298/1494	1282/1542	1215/1483	1410/1582	1226/1603	1245/1479	1351/1478	1240/1532	1215/1541	1350/1479
<b>Средняя калорийность за 10 дней:</b> от 7 до 11 лет - 1283,2 ккал от 12 лет и старше - 1521,3 ккал									

**1 день**

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144,0	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242,0
2016	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5	6,2	7,2	32,2	219,0	250/7	8,7	10,0	44,7	305,0
2016	287	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,8	14,9	94,0	200	2,9	2,8	14,9	94,0
		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	100	0,9	0,2	8,1	36,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,0</b>	<b>17,3</b>	<b>69,7</b>	<b>493,0</b>		<b>21,7</b>	<b>24,6</b>	<b>91,9</b>	<b>677,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,7	3,6	3,6	51,0	100	0,9	4,5	4,5	63,0
2016	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,9	6,4	21,7	179,0	250/40	7,9	6,4	21,7	179,0
2016	119	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	28,6	22,4	17,9	388,0	240	28,6	22,4	17,9	388,0
2016	293	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,3	0,1	32,4	130,0	200	1,3	0,1	32,4	130,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>40,2</b>	<b>32,8</b>	<b>86,5</b>	<b>805,0</b>		<b>42,5</b>	<b>34,6</b>	<b>102,4</b>	<b>817,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>55,2</b>	<b>50,1</b>	<b>156,2</b>	<b>1298,0</b>		<b>64,2</b>	<b>59,2</b>	<b>194,3</b>	<b>1494,0</b>

## 2 день

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,6	14,6	146,0	50/20	4,1	17,0	24,3	269,0
2016	194	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6,5	8,0	30,7	221,0	250/7	9,1	11,1	42,6	307,0
2016	284	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,4	1,4	11,2	61,0	200	1,4	1,4	11,2	61,0
		ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,9	42,0	100	0,4	0,3	10,9	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,7</b>	<b>18,3</b>	<b>67,4</b>	<b>470,0</b>		<b>15,0</b>	<b>29,8</b>	<b>89,0</b>	<b>679,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,6	3,8	2,9	48,0	100	0,8	4,7	3,6	61,0
2016	58	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	6,3	5,4	20,3	158,0	250/30	6,3	5,4	20,3	158,0
2016	98	КОТЛЕТЫ	100	20,6	18,3	17,5	320,0	100	20,6	18,3	17,5	320,0
2016	212	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,9	32,8	192,0	180	6,6	4,7	39,4	230,0
2016	285	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,3	37,0	200	0,1	0,0	9,3	37,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,8</b>	<b>31,7</b>	<b>93,7</b>	<b>812,0</b>		<b>36,1</b>	<b>33,4</b>	<b>101,0</b>	<b>863,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,5</b>	<b>50,0</b>	<b>161,1</b>	<b>1282,1</b>		<b>51,1</b>	<b>63,2</b>	<b>190,0</b>	<b>1542,0</b>

### 3 день

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	5,0	3,0	14,5	107,0	50/20	9,2	5,8	24,2	190,0
2016	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5	7,9	8,1	32,1	234,0	250/7	10,9	11,3	44,5	325,0
2016	283	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,1	35,0	200	0,1	0,0	9,1	35,0
		БАНАН	100	1,5	0,2	21,8	95,0	100	1,5	0,2	21,8	95,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,5</b>	<b>11,3</b>	<b>77,5</b>	<b>471,0</b>		<b>21,7</b>	<b>17,3</b>	<b>99,6</b>	<b>645,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	3,6	2,4	44,0	100	0,8	4,5	3,0	55,0
2016	53	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАЛЕЛЬКАМИ	250/40	6,9	9,5	11,3	159,0	250/40	6,9	9,5	11,3	159,0
2016	80	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	23,2	11,6	4,7	216,0	180	27,9	13,9	5,7	259,0
2016	177	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	3,9	36,8	200,0	180	4,3	4,7	44,1	240,0
2016	295	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	17,2	68,0	200	0,2	0,1	17,2	68,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,2</b>	<b>29,0</b>	<b>83,3</b>	<b>744,0</b>		<b>41,8</b>	<b>33,0</b>	<b>92,2</b>	<b>838,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,7</b>	<b>51,1</b>	<b>174,0</b>	<b>1215,0</b>		<b>63,5</b>	<b>50,3</b>	<b>191,8</b>	<b>1483,0</b>

4 день

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	4	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/40	2,5	8,4	39,8	241,0	30/40	2,5	8,4	39,8	241,0
2016	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5	6,2	7,2	32,2	219,0	250/7	8,7	10,0	44,7	305,0
2016	289	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	13,6	94,0	200	3,3	3,1	13,6	94,0
		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	33,0	100	0,8	0,2	7,5	33,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,8</b>	<b>18,9</b>	<b>93,1</b>	<b>587,0</b>		<b>15,3</b>	<b>21,7</b>	<b>105,6</b>	<b>673,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,5	3,7	7,7	52,0	100	1,8	4,6	9,6	87,0
2016	61	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,3	9,0	15,3	112,0	250/40	7,3	9,0	15,3	112,0
2016	104	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	13,7	21,4	17,6	319,0	100/50	13,7	21,4	17,6	319,0
2016	168	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150/5	14,8	4,8	34,7	243,0	180/5	17,7	5,8	41,6	292,0
		НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0,0	12,0	42,0	200	0,2	0	12,0	42,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>39,2</b>	<b>39,2</b>	<b>98,2</b>	<b>823,0</b>		<b>42,4</b>	<b>41,1</b>	<b>107,0</b>	<b>909,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,0</b>	<b>58,1</b>	<b>191,3</b>	<b>1410,0</b>		<b>57,7</b>	<b>62,8</b>	<b>212,6</b>	<b>1582,0</b>

5 день

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,6	14,6	146,0	50/20	4,1	17,0	24,3	269,0
2016	191	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	5,4	7,2	26,8	194,0	250/7	7,5	10,0	37,2	269,0
2016	287	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,8	14,9	94,0	200	2,9	2,8	14,9	94,0
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,1</b>	<b>19,0</b>	<b>66,1</b>	<b>481,0</b>		<b>14,9</b>	<b>30,2</b>	<b>86,2</b>	<b>679,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,6	3,8	2,9	48,0	100	0,8	4,7	3,6	61,0
2016	63	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250	7,9	4,3	31,5	199,0	250	7,9	4,3	31,5	199,0
2016	98	БИТОЧКИ	100	20,6	18,3	17,5	320,0	100	20,6	18,3	17,5	320,0
2016	138	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/5	3,1	4,9	20,0	138,0	180/5	3,7	5,9	24,0	166,0
2016	294	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	31,2	121,0	200	0,5	0,1	31,2	121,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,4</b>	<b>31,7</b>	<b>114,0</b>	<b>745,0</b>		<b>35,2</b>	<b>33,6</b>	<b>118,7</b>	<b>924,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,5</b>	<b>50,7</b>	<b>180,1</b>	<b>1226,0</b>		<b>50,1</b>	<b>63,8</b>	<b>204,9</b>	<b>1603,0</b>

**6 день**

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	5,0	3,0	14,5	107,0	50/20	9,2	5,8	24,2	190,0
2016	182	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5	7,2	9,1	31,5	238,0	250/7	10,0	12,7	43,7	330,0
2016	285	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,3	37,0	200	0,1	0,0	9,3	37,0
		БАНАН	100	1,5	0,2	21,8	95,0	100	1,5	0,2	21,8	95,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,8</b>	<b>12,3</b>	<b>77,1</b>	<b>477,0</b>		<b>20,8</b>	<b>18,7</b>	<b>99,0</b>	<b>652,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	3,6	2,4	44,0	100	0,8	4,5	3,0	55,0
2016	67	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,0	8,1	13,6	156,0	250/40	7,0	8,1	13,6	156,0
2016	99	КОТЛЕТА «ЗДОРОВЬЕ»	100	15,0	12,2	8,0	203,0	100	15,0	12,2	8,0	203,0
2016	173	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,7	5,7	37,8	240,0	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0
2016	295	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	17,2	68,0	200	0,2	0,1	17,2	68,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33,2</b>	<b>30,0</b>	<b>89,9</b>	<b>768,0</b>		<b>35,1</b>	<b>32,0</b>	<b>98,1</b>	<b>827,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,0</b>	<b>42,3</b>	<b>167,0</b>	<b>1245,0</b>		<b>55,9</b>	<b>50,7</b>	<b>197,1</b>	<b>1479,0</b>

## 7 день

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	4	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/40	2,5	8,4	39,8	241,0	30/40	2,5	8,4	39,8	241,0
2016	187	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП МОЛОЧНАЯ вязкая	180/5	7,8	8,7	32,9	242,0	250/7	10,8	12,1	45,7	336,0
2016	283	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,1	35,0	200	0,1	0,0	9,1	35,0
		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	100	0,9	0,2	8,1	36,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,3</b>	<b>17,3</b>	<b>88,9</b>	<b>554,0</b>		<b>14,3</b>	<b>20,7</b>	<b>102,7</b>	<b>648,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,7	3,6	3,6	51,0	100	0,9	4,5	4,5	63,0
2016	58	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,6	6,4	21,0	175,0	250/40	7,6	6,4	21,0	175,0
2016	98	ШНИЦЕЛЬ	100	20,6	18,3	17,5	320,0	100	20,6	18,3	17,5	320,0
2016	140	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	4,1	14,2	106,0	180	3,9	4,9	17,0	127,0
		СОК	200	1,0	0	23,4	88,0	200	1,0	0	23,4	88,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,9</b>	<b>32,7</b>	<b>90,6</b>	<b>797,0</b>		<b>35,7</b>	<b>34,4</b>	<b>94,3</b>	<b>830,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,2</b>	<b>50,0</b>	<b>179,5</b>	<b>1351,0</b>		<b>50,0</b>	<b>55,1</b>	<b>197,0</b>	<b>1478,0</b>

## 8 день

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144,0	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242,0
2016	194	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6,5	8,0	30,7	221,0	250/7	9,1	11,1	42,6	307,0
2016	287	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,8	14,9	94,0	200	2,9	2,8	14,9	94,0
		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	33,0	100	0,8	0,2	7,5	33,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,2</b>	<b>18,1</b>	<b>67,6</b>	<b>492,0</b>		<b>22,0</b>	<b>25,7</b>	<b>89,2</b>	<b>676,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,6	3,8	2,9	48,0	100	0,8	4,7	3,6	61,0
2016	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,9	6,4	21,7	179,0	250/40	7,9	6,4	21,7	179,0
2016	97	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	140/60	19,3	19,9	18,9	334,0	170/80	25,4	25,8	23,0	429,0
2016	293	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,3	0,1	32,4	130,0	200	1,3	0,1	32,4	130,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,8</b>	<b>30,5</b>	<b>86,8</b>	<b>748,0</b>		<b>37,1</b>	<b>37,3</b>	<b>91,6</b>	<b>856,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,0</b>	<b>48,6</b>	<b>154,4</b>	<b>1240,0</b>		<b>59,1</b>	<b>63,0</b>	<b>180,8</b>	<b>1532,0</b>

9 день

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,6	14,6	146,0	50/20	4,1	17,0	24,3	269,0
2016	219	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,7	18,1	2,1	218,0	200	13,6	22,5	2,4	266,0
2016	289	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	13,6	94,0	200	3,3	3,1	13,6	94,0
		ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,9	42,0	100	0,4	0,3	10,9	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,8</b>	<b>30,1</b>	<b>41,2</b>	<b>500,0</b>		<b>21,4</b>	<b>42,9</b>	<b>51,2</b>	<b>671,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,5	3,7	7,7	52,0	100	1,8	4,6	9,6	87,0
2016	53	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	6,9	9,5	11,3	159,0	250/40	6,9	9,5	11,3	159,0
2016	101	ЗРАЗЫ «ШКОЛЬНЫЕ»	100/10	14,0	17,7	13,1	269,0	100/10	14,0	17,7	13,1	269,0
2016	212	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,9	32,8	192,0	180	6,6	4,7	39,4	230,0
2016	295	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	17,2	68,0	200	0,2	0,1	17,2	68,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,8</b>	<b>35,2</b>	<b>93,0</b>	<b>797,0</b>		<b>31,2</b>	<b>36,9</b>	<b>101,5</b>	<b>870,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,6</b>	<b>65,3</b>	<b>134,2</b>	<b>1215,0</b>		<b>52,6</b>	<b>79,8</b>	<b>152,7</b>	<b>1541,0</b>

**10 день**

			От 7 до 11 лет					От 12 лет и старше				
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>Завтрак</b>												
2016	4	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/40	2,5	8,4	39,8	241,0	30/40	2,5	8,4	39,8	241,0
2016	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5	5,2	7,2	36,1	231,0	250/7	7,2	10,0	50,1	321,0
2016	283	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,1	35,0	200	0,1	0,0	9,1	35,0
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,2</b>	<b>16,0</b>	<b>94,8</b>	<b>554,0</b>		<b>10,2</b>	<b>18,8</b>	<b>108,8</b>	<b>644,0</b>
<b>Обед</b>												
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	3,6	2,4	44,0	100	0,8	4,5	3,0	55,0
2016	63	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	13,1	8,2	34,4	267,0	250/40	13,1	8,2	34,4	267,0
2016	116	РУЛЕТ СЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,1	9,1	8,7	169,0	100	13,1	9,1	8,7	169,0
2016	138	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/5	3,1	4,9	20,0	138,0	180/5	3,7	5,9	24,0	166,0
2016	294	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	31,2	121,0	200	0,5	0,1	31,2	121,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,7	0,3	10,9	57,0	30	1,7	0,3	10,9	57,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,1</b>	<b>26,2</b>	<b>107,6</b>	<b>796,0</b>		<b>32,9</b>	<b>28,1</b>	<b>112,2</b>	<b>835,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,3</b>	<b>42,2</b>	<b>202,4</b>	<b>1350,0</b>		<b>43,1</b>	<b>46,9</b>	<b>221,0</b>	<b>1479,0</b>