утверждаю:
ИП Родичкина Н.А._____
"05" марта 2026 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко_____
"05" марта 2026 г.

# Десятидневное меню
# летний оздоровительный сезон
# 7-11 лет

(сезон -лето)

Утверждено
Дата 05.03.26

# Типовое примерное меню

Школа 2026 год лето, возраст=[7-11 лет], сезон=[летний оздоровительный], категория=[начальные класс]

## 1-я неделя

| Прием пищи, раздел | | 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) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак 1 | закуска | Бутерброд с маслом | 60 | Бутерброд с вареной сгущенкой | 60 | Бутербрд (хлеб,масло,сыр) | 60 | Бутерброд с маслом | 60 | Фруктовая нарезка | 60 |
| | | Яйцо отварное | 45 | | | | | Яйцо отварное | 45 | Йогурт | 100 |
| | горячее блюдо | Каша "Дружба" молочная | 150 | Каша рисовая молочная | 200 | Каша пшенная молочная | 150 | Каша пшеничная молочная | 150 | Запеканка из творога | 150 |
| | напиток | Чай с сахаром | 200 | Какао на молоке | 200 | Чай с лимоном | 180 | Напиток кофейный с молоком | 200 | Чай с молоком | 180 |
| | фрукты | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 |
| | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | |
| Обед | закуска | Овощи свежие(нарезка) | 60 | Овощи свежие(нарезка) | 65 | Кукуруза консервированная | 60 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | Овощи свежие(нарезка) | 60 |
| | первое блюдо | Суп "Рассольник" | 250 | Суп "Щи" | 200 | Суп "Вермишелевый" | 200 | Суп "Гороховый" | 200 | Борщ | 200 |
| | гарнир | Макароны отварные | 200 | Пюре гороховое | 150 | Рис отварной. | 200 | Макароны отварные | 150 | Каша гречневая | 150 |
| | второе блюдо | Курица запеченная | 90 | Котлеты,биточки (мясные) | 90 | Рыба тушеная . | 90 | Биточки мясные | 90 | Биточки,котлеты ( мяса птицы) | 90 |
| | напиток | Компот из свежих яблок | 200 | Компот из сухофруктов | 200 | Компот из св.фруктов | 200 | Компот из апельсинов | 200 | Компот из свежих яблок | 200 |
| | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 35 | Хлеб пшеничный | 55 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 15 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |

## 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 1 | закуска | Бутерброд с маслом | 60 | Бутерброд с вареной сгущенкой | 60 | Бутербрд (хлеб,масло,сыр) | 60 | Бутерброд с маслом | 60 | Фруктовая нарезка | 60 |
| | горячее блюдо | Каша "Дружба" молочная | 150 | Каша пшеничная молочная | 200 | Каша рисовая молочная | 180 | Каша пшенная молочная | 150 | Запеканка из творога | 150 |
| | | Яйцо отварное | 45 | | | | | | | Йогурт | 100 |
| | напиток | Чай с сахаром | 200 | Какао на молоке | 200 | Чай с лимоном | 200 | Напиток кофейный с молоком | 200 | Чай с молоком | 180 |
| | фрукты | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 100 |
| | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | | |
| Обед | закуска | Овощи свежие(нарезка) | 60 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | Горошек зеленый консервированный | 60 |
| | первое блюдо | Суп "Полевой" | 200 | Суп "Уха" | 200 | Суп "Свекольник" | 200 | Суп "Вермишелевый" | 200 | Борщ . | 200 |
| | гарнир | Каша перловая | 150 | Макароны отварные | 150 | Каша гречневая | 150 | Пюре гороховое | 180 | Пюре картофельное. | 200 |
| | второе блюдо | Гуляш | 90 | Биточки,котлеты ( мяса птицы) | 90 | Биточки (мясные) | 90 | тефтели из мяса птицы | 90 | Котлеты,биточки (мясные) | 90 |
| | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | Компот из св.фруктов | 180 | Компот из апельсинов | 200 | Компот из свежих яблок | 200 | Компот из сухофруктов | 200 |
| | хлеб | Хлеб пшеничный | 55 | Хлеб пшеничный | 35 | Хлеб пшеничный | 25 | Хлеб пшеничный | 45 | Хлеб пшеничный | 35 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |

Составил ИП Федоченко Н.П

Дата 05.03.2026

Утверждено
Дата 25.03.26

# Примерное типовое меню
# и пищевая ценность приготовляемых блюд

**День:** 1

**Неделя:** 1

**Рацион:** школа

**Сезон:** летний оздоровительный

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,4 | 25 | 15 | 181,5 | | | | 0,2 | | 10 | 26 | 4 | 0,4 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 |
| 260 | Каша "Дружба" молочная | 150 | 4 | 8,8 | 18,8 | 169,7 | 0,1 | 0,1 | 1 | | | 95 | 105,3 | 23 | 0,1 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 300 | Яйцо отварное | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | 0,1 | | 22 | 77 | 5 | 1 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13,6 | 39,2 | 69,1 | 590 | 0,2 | 0,1 | 16 | 0,3 | | 173,5 | 278,7 | 56,1 | 3,2 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 134 | Суп "Рассольник" | 250 | 2,1 | 5,3 | 16,3 | 121,3 | 0,1 | | 7,7 | | | 15,5 | 63 | 0,3 | 0,9 |
| 291 | Макароны отварные | 200 | 7,5 | 0,1 | 38,7 | 193,2 | 0,1 | | | | | 7,6 | 47,6 | 0,8 | 1 |
| 404 | Курица запеченная | 90 | 21,2 | 14,7 | 0,5 | 218,5 | 0,1 | | 4,2 | | | 32,1 | 142,7 | 20,6 | 1,4 |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4 | | | 22 | 16 | 14 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 91,7 | 0,1 | | | | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| Итого за Обед | | | 37,4 | 21,2 | 113,5 | 823,1 | 0,4 | | 24,9 | | | 113 | 383,7 | 68,5 | 5,7 |
| Итого за день | | | 51 | 60,4 | 182,6 | 1 413,1 | 0,6 | 0,1 | 40,9 | 0,3 | | 286,5 | 662,4 | 124,6 | 8,9 |

[НомерСт ..ницы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

**День:** 2 **Сезон:** летний оздоровительный

**Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

**Рацион:** школа **Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао на молоке | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | | | 1,3 | | | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| 268 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,6 | 8,6 | 32,4 | 229,4 | 0,1 | | 1,6 | 0,1 | | 204 | 180 | 2 | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 120 | | 0,5 | 11,8 | 56,4 | | | 18 | | | 30 | 24 | 10,8 | 0,2 |
| 97 | Бутерброд с вареной сгущенкой | 60 | 1,9 | 6,5 | 31,5 | 85 | | | 0,2 | 0,1 | | 9,3 | 18,5 | 4,6 | 0,6 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13,1 | 19,3 | 110,9 | 583,6 | 0,2 | | 21,1 | 0,2 | | 377,8 | 379,9 | 58,5 | 2,8 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 91,7 | 0,1 | | | | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,6 |
| 381 | Котлеты,биточки (мясные) | 90 | 16 | 15,8 | 12,9 | 257,4 | 0,1 | | | 0,1 | | 35,1 | 166,5 | 23,4 | 2,5 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | | | 0,5 | | | 28 | 19 | 0,7 | |
| 418 | Пюре гороховое | 150 | 14,6 | 4,5 | 29,1 | 214,5 | 0,3 | | | | | 83,7 | 234 | 78,6 | 5 |
| 142 | Суп "Щи" | 200 | 1,4 | 4 | 6,2 | 66,4 | | | 14,8 | | | 27,2 | | 17,8 | 0,1 |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 65 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 9,1 | | | 9,7 | | | 14,9 | 27,3 | 9,1 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82,3 | | | | | | 7 | 22,8 | 4,9 | 0,4 |
| Итого за Обед | | | 38,3 | 25,2 | 107,7 | 831,4 | 0,5 | | 25 | 0,1 | | 209,9 | 532,8 | 153,3 | 10 |
| Итого за день | | | 51,4 | 44,5 | 218,6 | 1 415 | 0,7 | | 46,1 | 0,3 | | 587,7 | 912,7 | 211,8 | 12,8 |

[НомерСт ицы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

**День:** 3

**Неделя:** 1

**Рацион:** школа

**Сезон:** летний оздоровительный

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| 267 | Каша пшенная молочная | 150 | 5,9 | 7,1 | 26,9 | 212,7 | 0,1 | | 1,1 | | | 108,5 | 144,8 | 32,3 | 0,1 |
| 494 | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | | 13,7 | 54,9 | | | 2,5 | | | 12,8 | 3,6 | | 0,4 |
| 90 | Бутербрд (хлеб,масло,сыр) | 60 | 8,9 | 12,7 | 13,2 | 204 | | | 0,1 | 0,1 | | 246,7 | 176 | 17,3 | 0,5 |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 16,9 | 20,6 | 73,8 | 587,4 | 0,2 | | 18,7 | 0,1 | | 403,5 | 391,8 | 72,7 | 2,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Рыба тушеная . | 90 | 8,7 | 4,7 | 2,6 | 87,3 | 0,1 | | 1,4 | | | 28,4 | 169,1 | 2,3 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 3,6 | 0,7 | 18,7 | 126,1 | 0,1 | | | | | 19,3 | 86,9 | 25,9 | 2,1 |
| 415 | Рис отварной. | 200 | 4,6 | 14,4 | 8,1 | 264,2 | | | | 0,1 | | 6,4 | 91,4 | 29 | |
| 507,01 | Компот из св.фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4,5 | 0,1 | | 22 | 16 | 14 | 1,1 |
| 147 | Суп "Вермишелевый" | 200 | 2,2 | 2,3 | 15,1 | 89 | 0,1 | | 6,6 | | | 12,2 | 50,8 | 1,8 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 129,3 | 0,1 | | | | | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,6 |
| 106 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,3 | | 6,7 | 34,8 | 0,2 | 0,1 | | | | 20,4 | 180,6 | 62,4 | 2,2 |
| Итого за Обед | | | 25,1 | 22,7 | 101,4 | 826,7 | 0,6 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | | 119,7 | 630,6 | 143,1 | 6,8 |
| Итого за день | | | 42 | 43,3 | 175,2 | 1 414,1 | 0,8 | 0,1 | 31,2 | 0,3 | | 523,2 | 1 022,4 | 215,8 | 9,2 |

[НомерСт ицы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

**День:** 4

**Неделя:** 1

**Рацион:** школа

**Сезон:** летний оздоровительный

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,4 | 25 | 15 | 181,5 | | | | 0,2 | | 10 | 26 | 4 | 0,4 |
| 501 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 79 | | | 1,3 | | | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 |
| 264 | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,6 | 5,6 | 27,4 | 182,3 | 0,1 | | 1 | | | 102,2 | 151,4 | 29,1 | 1,4 |
| 300 | Яйцо отварное | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | 0,1 | | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 45,8 | | | | | | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 17,6 | 38,5 | 75,3 | 598,6 | 0,1 | | 17,3 | 0,3 | | 292,2 | 396 | 70,5 | 3,9 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 510 | Компот из апельсинов | 200 | 0,1 | 0,2 | 22,2 | 93 | | | 0,1 | | | 19 | 12 | 0,8 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 381,01 | Биточки мясные | 90 | 16 | 15,8 | 12,9 | 257,4 | 0,1 | | | | | 35,1 | 166,5 | 23,4 | 2,5 |
| 291 | Макароны отварные | 150 | 5,7 | 0,1 | 29 | 144,9 | 0,1 | | | | | 5,7 | 35,7 | 0,6 | 0,8 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 15,3 | 103,1 | 0,1 | | | | | 15,8 | 71,1 | 21,2 | 1,8 |
| 145,01 | Суп "Гороховый" | 200 | 3,9 | 4,3 | 16,1 | 118,6 | 0,1 | | 4,7 | | | 33,2 | 110,2 | 0,3 | 1,4 |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| Итого за Обед | | | 32,2 | 21,3 | 116,8 | 819,4 | 0,4 | | 13,8 | | | 130,6 | 446,7 | 60,3 | 8,1 |
| Итого за день | | | 49,8 | 59,8 | 192,1 | 1 418 | 0,5 | | 31,1 | 0,3 | | 422,8 | 842,7 | 130,8 | 12 |

[НомерСт .ицы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

**День:** 5

**Неделя:** 1

**Рацион:** школа

**Сезон:** летний оздоровительный

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 313 | Запеканка из творога | 150 | 22,5 | 23,6 | 22,4 | 328,1 | 0,1 | | 0,6 | 0,2 | | 278,4 | 325,3 | 35,6 | 0,9 |
| 517 | Йогурт | 100 | 5 | 3,2 | 8,5 | 87 | | | 0,6 | | | 119 | 91 | 14 | 0,1 |
| 112,02 | Фруктовая нарезка | 60 | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 57,6 | | | 0,1 | | | 0,5 | 16,8 | 25,2 | 0,4 |
| 495 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 13,9 | 72,9 | | | 1,2 | | | 114,3 | 83,7 | 13,5 | 0,4 |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 29,8 | 28,7 | 67,2 | 592,6 | 0,1 | | 17,5 | 0,2 | | 537,2 | 536,8 | 97,3 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 45,8 | | | | | | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | | | | | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,2 |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4 | | | 22 | 16 | 14 | |
| 412,01 | Биточки,котлеты ( мяса птицы) | 90 | 13,5 | 9,7 | 8,4 | 312 | 0,1 | | 0,8 | 0,1 | | 33,4 | 84,9 | 16,7 | 1 |
| 237 | Каша гречневая | 150 | 8,6 | 7,8 | 37,1 | 253,1 | 0,2 | | | | | 14,3 | 202,7 | 135,3 | 4,5 |
| 128,01 | Борщ | 200 | 1,5 | 4 | 8,5 | 76 | | | 8,2 | | | 27,6 | 42,4 | 21 | 1 |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| Итого за Обед | | | 27 | 22,1 | 92,9 | 826,6 | 0,3 | | 22 | 0,1 | | 121,1 | 412,6 | 206,9 | 7,9 |
| Итого за день | | | 56,8 | 50,8 | 160,1 | 1 419,2 | 0,4 | | 39,5 | 0,3 | | 658,3 | 949,4 | 304,2 | 9,9 |

[НомерСт ицы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**День:** 1

**Неделя:** 2

**Рацион:** школа

**Сезон:** летний оздоровительный

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,4 | 25 | 15 | 181,5 | | | | 0,2 | | 10 | 26 | 4 | 0,4 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 |
| 260 | Каша "Дружба" молочная | 150 | 4 | 8,8 | 18,8 | 169,7 | 0,1 | 0,1 | 1 | | | 95 | 105,3 | 23 | 0,1 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 300 | Яйцо отварное | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | 0,1 | | 22 | 77 | 5 | 1 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13,6 | 39,2 | 69,1 | 590 | 0,2 | 0,1 | 16 | 0,3 | | 173,5 | 278,7 | 56,1 | 3,2 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 155 | Суп "Полевой" | 200 | 1,6 | 5,1 | 17 | 120,2 | | | 0,8 | | | 41,5 | 41,5 | 15,2 | 0,4 |
| 242 | Каша перловая | 150 | 4,6 | 6,8 | 31,5 | 209,3 | 0,1 | | | | | 19,5 | 159,5 | 135,3 | 0,9 |
| 1 | Гуляш | 90 | 8,4 | 8,8 | 9,7 | 150,7 | 0,1 | | 6,3 | | | 15,2 | 84,4 | 23,7 | 1,1 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | | | 0,5 | | | 28 | 19 | 0,7 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 129,3 | 0,1 | | | | | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,6 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 91,7 | 0,1 | | | | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,6 |
| Итого за Обед | | | 22,4 | 21,7 | 127,5 | 819,6 | 0,4 | | 16,6 | | | 143 | 428,6 | 209,8 | 5 |
| Итого за день | | | 36 | 60,9 | 196,6 | 1 409,6 | 0,6 | 0,1 | 32,6 | 0,3 | | 316,5 | 707,3 | 265,9 | 8,2 |

[НомерСт ицы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**День:** 2 **Сезон:** летний оздоровительный

**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

**Рацион:** школа **Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао на молоке | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | | | 1,3 | | | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| 264 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,4 | 7,5 | 36,5 | 243 | 0,1 | | 1,3 | | | 136,2 | 201,8 | 38,8 | 1,9 |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| 97 | Бутерброд с вареной сгущенкой | 60 | 1,9 | 6,5 | 31,5 | 85 | | | 0,2 | 0,1 | | 9,3 | 18,5 | 4,6 | 0,6 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 14,9 | 18,1 | 113 | 587,8 | 0,2 | | 17,8 | 0,1 | | 305 | 397,7 | 93,5 | 4,7 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 412,01 | Биточки,котлеты ( мяса птицы) | 90 | 13,5 | 9,7 | 8,4 | 312 | 0,1 | | 0,8 | 0,1 | | 33,4 | 84,9 | 16,7 | 1 |
| 507,01 | Компот из св.фруктов | 180 | 0,5 | 0,2 | 20,8 | 86,4 | | | 4,1 | 0,1 | | 19,8 | 14,4 | 12,6 | 1 |
| 291 | Макароны отварные | 150 | 5,7 | 0,1 | 29 | 144,9 | 0,1 | | | | | 5,7 | 35,7 | 0,6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82,3 | | | | | | 7 | 22,8 | 4,9 | 0,4 |
| 153 | Суп "Уха" | 200 | 7,4 | 5,8 | 12,8 | 133 | 0,1 | | 6,3 | | | 51 | 132,6 | 38,6 | 0,1 |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,5 | 57,3 | | | | | | 8,8 | 39,5 | 11,8 | 1 |
| Итого за Обед | | | 32 | 16,5 | 98,3 | 824,3 | 0,3 | | 20,2 | 0,2 | | 139,5 | 355,1 | 93,6 | 4,7 |
| Итого за день | | | 46,9 | 34,6 | 211,3 | 1 412,1 | 0,5 | | 38 | 0,3 | | 444,5 | 752,8 | 187,1 | 9,4 |

[НомерСт лицы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

**День:** 3

**Неделя:** 2

**Рацион:** школа

**Сезон:** летний оздоровительный

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| 90 | Бутербрд (хлеб,масло,сыр) | 60 | 8,9 | 12,7 | 13,2 | 204 | | | 0,1 | 0,1 | | 246,7 | 176 | 17,3 | 0,5 |
| 268 | Каша рисовая молочная | 180 | 5 | 7,8 | 29,2 | 206,5 | 0,1 | | 1,4 | 0,1 | | 183,6 | 162 | 1,8 | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | | | 2,8 | | | 14,2 | 4 | | 0,4 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 16 | 21,3 | 77,6 | 587,3 | 0,2 | | 19,3 | 0,2 | | 480 | 409,4 | 42,2 | 2,3 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 80,2 | 0,1 | | | | | 12,3 | 55,3 | 16,5 | 1,4 |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,8 | | | | | | 5 | 16,3 | 3,5 | 0,3 |
| 131 | Суп "Свекольник" | 200 | 1,8 | 3,6 | 9,7 | 77,6 | 0,1 | | 7,4 | | | 30,5 | 56 | 0,2 | 1,2 |
| 510 | Компот из апельсинов | 200 | 0,1 | 0,2 | 22,2 | 93 | | | 0,1 | | | 19 | 12 | 0,8 | 0,8 |
| 381,02 | Биточки (мясные) | 90 | 16 | 15,8 | 12,9 | 257,4 | 0,1 | | | | | 35,1 | 166,5 | 23,4 | 2,5 |
| 237 | Каша гречневая | 150 | 8,6 | 7,8 | 37,1 | 253,1 | 0,2 | | | | | 14,3 | 202,7 | 135,3 | 4,5 |
| Итого за Обед | | | 31,2 | 28,1 | 107,7 | 828,5 | 0,5 | | 16,5 | | | 130 | 534 | 188,1 | 11,1 |
| Итого за день | | | 47,2 | 49,4 | 185,3 | 1 415,8 | 0,7 | | 35,8 | 0,2 | | 610 | 943,4 | 230,3 | 13,4 |

[НомерСт ицы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

**День:** 4 **Сезон:** летний оздоровительный

**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

**Рацион:** школа **Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,4 | 25 | 15 | 181,5 | | | | 0,2 | | 10 | 26 | 4 | 0,4 |
| 267 | Каша пшенная молочная | 150 | 5,9 | 7,1 | 26,9 | 212,7 | 0,1 | | 1,1 | | | 108,5 | 144,8 | 32,3 | 0,1 |
| 501 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 79 | | | 1,3 | | | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,5 | 57,3 | | | | | | 8,8 | 39,5 | 11,8 | 1 |
| 112,01 | Фрукты свежие | 120 | | 0,5 | 11,8 | 56,4 | | | 18 | | | 30 | 24 | 10,8 | 0,2 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13,2 | 35,6 | 78,2 | 586,9 | 0,1 | | 20,4 | 0,2 | | 283,3 | 324,3 | 72,9 | 1,8 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Пюре гороховое | 180 | 17,6 | 5,4 | 34,9 | 257,4 | 0,4 | | | | | 100,4 | 280,8 | 94,3 | 5,9 |
| 412,02 | тефтели из мяса птицы | 90 | 12 | 8,6 | 7,4 | 202 | 0,1 | | 0,7 | | | 29,7 | 75,4 | 14,9 | 0,9 |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| 147 | Суп "Вермишелевый" | 200 | 2,2 | 2,3 | 15,1 | 89 | 0,1 | | 6,6 | | | 12,2 | 50,8 | 1,8 | 0,8 |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4 | | | 22 | 16 | 14 | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,8 | | | | | | 9 | 29,3 | 6,3 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 38,2 | 17,4 | 114,4 | 827,4 | 0,7 | | 20,3 | | | 197,6 | 524,9 | 153,8 | 9,7 |
| Итого за день | | | 51,4 | 53 | 192,6 | 1 414,3 | 0,8 | | 40,7 | 0,2 | | 480,9 | 849,2 | 226,7 | 11,5 |

[НомерСтр ицы]

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

**День:** 5

**Неделя:** 2

**Рацион:** школа

**Сезон:** летний оздоровительный

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Категория:** начальные класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 517 | Йогурт | 100 | 5 | 3,2 | 8,5 | 87 | | | 0,6 | | | 119 | 91 | 14 | 0,1 |
| 495 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 13,9 | 72,9 | | | 1,2 | | | 114,3 | 83,7 | 13,5 | 0,4 |
| 313 | Запеканка из творога | 150 | 22,5 | 23,6 | 22,4 | 328,1 | 0,1 | | 0,6 | 0,2 | | 278,4 | 325,3 | 35,6 | 0,9 |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 |
| 112,02 | Фруктовая нарезка | 60 | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 57,6 | | | 0,1 | | | 0,5 | 16,8 | 25,2 | 0,4 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 29,8 | 28,7 | 67,2 | 592,6 | 0,1 | | 17,5 | 0,2 | | 537,2 | 536,8 | 97,3 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 91,7 | 0,1 | | | | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82,3 | | | | | | 7 | 22,8 | 4,9 | 0,4 |
| 106 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,9 | 0,1 | 3,9 | 24 | 0,1 | | 6 | | | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,4 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | | | 0,5 | | | 28 | 19 | 0,7 | |
| 128 | Борщ . | 200 | 1,5 | 4 | 8,5 | 76 | | | 8,2 | | | 27,6 | 42,4 | 21 | 1 |
| 381 | Котлеты,биточки (мясные) | 90 | 16 | 15,8 | 12,9 | 257,4 | 0,1 | | | 0,1 | | 35,1 | 166,5 | 23,4 | 2,5 |
| 429 | Пюре картофельное. | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,2 | | 6,8 | | | 52 | 1,4 | 38 | |
| Итого за Обед | | | 29,4 | 29,5 | 104,9 | 825,4 | 0,5 | | 21,5 | 0,1 | | 175,7 | 352,5 | 119,4 | 5,9 |
| Итого за день | | | 59,2 | 58,2 | 172,1 | 1 418 | 0,6 | | 39 | 0,3 | | 712,9 | 889,3 | 216,7 | 7,9 |

Составил ИП Фоменко Н.А

Дата 05.03.2026