

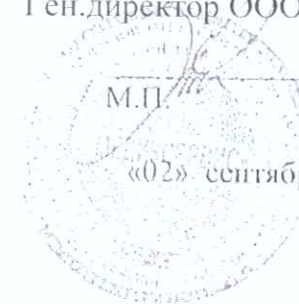
Утверждаю

Ген. директор ООО «Медиксервис»

А.В.Звягинцев

М.П.

«02» сентября 2023г.



Согласовано

Директор МБОУ "СОШ №12"

Смирнова Н.Г.



Примерное 10-дневное меню

для питания детей (категории 12 - 18 лет) в летнем пришкольном лагере

МБОУ "СОШ №12"

с учётом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2024 год

день 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецеп. |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|-------------------------|----------|
| | | | белки | жиры | углев. | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 14,43 | 18,46 | 3,3 | 0,09 | 1,3 | 0,26 | 140,4 | 258,7 | 22,1 | 3,5 | 239,2 | 216 |
| | Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0,1 | 22 | 77 | 5 | 17,5 | 63 | 213 |
| | Батон пшеничный обогащенный микроэлементами | 50 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
| | Чай сладкий | 230 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 39,2 | 22,4 | 17,4 | 2,2 | 0 | 376 |
| Итого за завтрак | | 550 | 22,602 | 26,83 | 23,71 | 0,12 | 1,4 | 0,4 | 202,2 | 359,05 | 44,5 | 11,72 | 434,33 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с курицей | 250 | 2,625 | 3,77 | 13,32 | 0,025 | 0,9 | 0,18 | 19,38 | 69,3 | 21 | 12,6 | 99 | 102 |
| | Котлета мясные рубленая | 90 | 3,2 | 4,1 | 11,7 | 0,04 | 0,81 | 0,12 | 17,43 | 56,42 | 15,3 | 9,07 | 83 | |
| | Картофель отварной с маслом сливочным | 200 | 2,2 | 11,7 | 11,5 | 0 | 14,4 | 0,2 | 34,1 | 46,6 | 18,5 | 0,07 | 167,4 | 298 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | 402 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 60 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | |
| Итого за обед | | 800 | 8,075 | 20,02 | 85,18 | 0,155 | 16,11 | 0,51 | 99,11 | 230,12 | 78,4 | 23,41 | 561,98 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 250 | 0,16 | 0,06 | 23,67 | | | | | | | | 75,43 | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 100 | 7,65 | 10,2 | 62,376 | 0,09 | 57 | 0 | 135 | 0 | 0,09 | 0 | 372 | |
| Итого за полдник | | 260 | 7,65,16 | 10,26 | 86,046 | 0,09 | 57 | 0 | 135 | 0 | 0,09 | 0 | 447,43 | |
| Итого за день: | | | 795,84 | 57,11 | 194,94 | 0,365 | 74,51 | 0,91 | 436,31 | 589,2 | 123 | 35,13 | 1443,74 | |

2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп. | |
|-------------------------|--|------------|------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------|-----|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | Эн.цен | | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 16 | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 220 | 10,6 | 10,4 | 24,2 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,30 | 105,7 | | 0,3 | 235,3 | 217 | |
| | Чай сладкий | 250 | 0,05 | 3,3 | 16,7 | 0,03 | 0,00 | 0,6 | 0 | 101,1 | 23 | 0,6 | 113,2 | 969 | |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 | |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 | 33 | |
| Итого за завтрак | | 550 | 13,742 | 22,2 | 61,05 | 0,03 | 0,1 | 0,78 | 1,2 | 208,7 | 23 | 0,92 | 518,03 | | |
| Обед | Огурец свежий | 50 | 0,6 | 8,76 | 1,02 | 8 | 2,94 | | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 | 85,2 | 98 | |
| | Рассольник Ленинградский на курином бульоне | 250 | 1,63 | 4,5 | 8 | 0 | 11,12 | 0,25 | 37,5 | 38,75 | 19,63 | 1 | 80,63 | | |
| | Гуляш из отварной курицы | 90 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | | 0,92 | | 21,81 | | 22,03 | 3,06 | 221 | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,2 | 4,5 | 34,1 | 0,03 | 0 | 0,03 | 8 | 70 | 23 | 0 | 190 | | 181 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | | 402 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 50 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | | |
| Итого за обед | | 820 | 22,63 | 35 | 94,67 | 8,12 | 14,98 | 0,26 | 105,71 | 184,55 | 96,66 | 6,03 | 789,41 | | |
| Полдник | Йогурт | 150 | 7,1 | 4,7 | 5,2 | 0,06 | 1,29 | 0,03 | 183 | 14,4 | 22,5 | 0,15 | 223,2 | | |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | 20 | | 16 | | 84 | 1,2 | 93,72 | | |
| Итого за полдник | | 350 | 7,9 | 5,5 | 24,8 | 0,06 | 21,29 | 0,03 | 199 | 14,4 | 106,5 | 1,35 | 316,92 | | |
| Итого за день: | | | 44,27 | 62,7 | 180,52 | 8,21 | 36,37 | 1,07 | 305,91 | 407,7 | 226,2 | 8,3 | 1624 | | |

3 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | пеканка творожная с морковью | 200 | 6 | 7,2 | 29,8 | 0,2 | 0,2 | 0 | 85,5 | 128,50 | 36 | 1,1 | 206,7 |
| | Соус молочный | 40 | 1,1 | 3,7 | 3,95 | 0,02 | 0,23 | 0,02 | 27,97 | 23,27 | 4,68 | 0,1 | 53,28 |
| | Чай сладкий | 230 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 |
| Итого за завтрак | | 550 | 13,292 | 21,8 | 71,1 | 0,22 | 0,93 | 0,1 | 224,57 | 107,77 | 57,48 | 1,52 | 533,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с мясом | 300 | 8,84 | 11,15 | | 0 | 12,24 | 2,72 | 48,55 | 103,76 | 27,3 | 1,9 | 174,49 |
| | Рыба (филе) запечёная с гарниром (картофелем) | 250 | 16,9 | 16,1 | 13,4 | 0,1 | 5 | 0,01 | 21,00 | 190 | 36 | 3 | 266 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 60 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |
| Итого за обед | | 810 | 28,99 | 27,7 | 62,06 | 0,19 | 17,24 | 2,74 | 97,75 | 351,56 | 86,9 | 6,57 | 653,07 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный | 250 | 0,2 | 0,2 | 22,14 | 0,67 | 33,9 | 0 | 138,99 | 0 | 0,33 | 0 | 90,4 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 5,06 | 0,39 | 33,31 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 157,25 |
| Итого за полдник | | 350 | 5,26 | 0,59 | 55,45 | 0,67 | 33,9 | 0 | 138,99 | 0 | 0,33 | 0 | 247,65 |
| Итого за день: | | | 47,542 | 50,09 | 188,61 | 1,08 | 52,07 | 2,84 | 461,31 | 459,33 | 144,71 | 8,09 | 1433,83 |

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная | 220 | 4,9 | 9,3 | 35,8 | 0 | 0,4 | 0,1 | 93,5 | 113,4 | 26,9 | 0,5 | 247,6 | 174 |
| | Чай сладкий | 250 | 0,05 | 3,3 | 16,7 | 0,03 | 0,00 | 0,6 | 0 | 101,1 | 23 | 0,6 | 113,2 | 969 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 | 33 |
| Итого за завтрак | | 550 | 8,042 | 21,1 | 72,65 | 0,03 | 0,4 | 0,68 | 94,7 | 216,4 | 49,9 | 1,2 | 530,3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 50 | 0,6 | 8,76 | 1,02 | 8 | 2,94 | | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 | 85,2 | |
| | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 12,5 | 5,65 | 4,52 | 0,22 | 8,02 | 0,22 | 34,01 | 154,13 | 38,64 | | 162,5 | 106 |
| | Птица тушёная в соусе с овощами | 240 | 5,2 | 5,9 | 5,4 | 0 | 9,3 | 0,2 | 18,5 | 74,1 | 17,5 | 0,5 | 95,6 | 267 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,09 | 25,11 | 0,01 | 1,8 | 0 | 4,5 | 7,2 | 0,36 | 0,02 | 101,7 | 411 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 60 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | |
| Итого за обед | | 800 | 21,03 | 20,75 | 53,01 | 8,29 | 22,06 | 0,42 | 74,41 | 288,23 | 72,5 | 2,42 | 526,6 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 250 | 0,16 | 0,06 | 23,67 | | | | | | | | 75,43 | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 100 | 765 | 10,2 | 62,376 | 0,09 | 57 | 0 | 135 | 0 | 0,09 | 0 | 372 | |
| Итого за полдник | | 350 | 765,16 | 10,26 | 86,046 | 0,09 | 57 | 0 | 135 | 0 | 0,09 | 0 | 447,4 | |
| Итого за день: | | | 794,232 | 52,11 | 211,71 | 8,41 | 79,46 | 1,1 | 304,11 | 504,63 | 122,49 | 3,62 | 1504 | |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен. | № рецеп. |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 220 | 5,4 | 6,3 | 26,5 | 0,09 | 1 | 0,04 | 118 | 179 | 27 | 1 | 188 | 184 |
| | Чай сладкий | 250 | 0,05 | 3,3 | 16,7 | 0,03 | 0,00 | 0,6 | 0 | 101,1 | 23 | 0,6 | 113,2 | 379 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 | 33 |
| Итого за завтрак | | 550 | 8,54 | 18,1 | 63,35 | 0,12 | 1 | 0,72 | 119,2 | 282 | 50 | 1,62 | 470,73 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с курой | 250 | 2,625 | 3,77 | 13,32 | 0,025 | 0,9 | 0,18 | 19,38 | 69,3 | 21 | 12,6 | 99 | 102 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 9,2 | янв.00 | 26,64 | 0,1 | 0 | 0,1 | 186,92 | 122,54 | 12,98 | 0,9 | 246,08 | 204 |
| | Биточки мясные рубленые | 100 | 0,5 | 11,2 | 10,6 | 0 | 0 | 0 | 18,5 | 73,9 | 10,1 | 1 | 183,9 | 268 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | 402 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 60 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | |
| Итого за обед | | 810 | 15,575 | 31,22 | 99,22 | 0,215 | 0,9 | 0,29 | 253 | 323,54 | 67,68 | 16,17 | 741,56 | |
| Полдник | Кефир | 250 | 6,94 | 6,27 | 20,34 | 109,83 | 0,14 | 3,62 | | 54,24 | 454,26 | | 166,11 | |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 5,06 | 0,39 | 33,31 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 157,25 | 52 |
| Итого за полдник | | 350 | 12 | 6,66 | 53,65 | 109,83 | 0,14 | 3,62 | 0 | 54,24 | 454,26 | 0 | 323,36 | |
| Итого за день: | | | 36,12 | 55,98 | 216,22 | 110,17 | 2,04 | 4,63 | 372,20 | 659,78 | 571,94 | 17,79 | 1535,65 | |

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 220 | 4,94 | 7,27 | 18,3 | 0,1 | 0,97 | 0,04 | 113,29 | 141,37 | 38,7 | 1,94 | 157,83 | 189 |
| | Чай сладкий | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 39,2 | 22,4 | 17,4 | 2,2 | 0 | 376 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 | 33 |
| завтрак | | 550 | 8,032 | 15,77 | 38,45 | 0,1 | 1,07 | 0,12 | 153,69 | 165,67 | 56,1 | 4,16 | 327,36 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп вермишелевый с курой | 250 | 2,03 | 2,26 | 10,17 | 0,11 | 7,91 | 0,23 | 20 | 56,316 | 23,96 | 1,02 | 92,09 | 77 |
| | Рыба тушёная в томате с овощ | 100 | 2,2 | 11,7 | 11,5 | 0 | 14,4 | 0,2 | 34,1 | 46,6 | 18,5 | 0,07 | 167,4 | 298 |
| | Рис отварной с маслом сливоч | 180 | 2,49 | 3,96 | 24,44 | 0,02 | | 18 | 1,74 | 41 | 12,67 | 0,35 | 168,02 | |
| | Компот из сухофруктов | 220 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | 402 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 50 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | |
| Итого за обед | | 800 | 9,97 | 18,37 | 94,77 | 0,22 | 22,31 | 18,44 | 84,04 | 201,72 | 78,73 | 3,11 | 640,09 | |
| Полдник | Кисель плодово-ягодный | 220 | 0,2 | 0,2 | 19,6 | 0,6 | 30 | 0 | 123 | 0 | 0,3 | 0 | 80 | |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| Итого за полдник | | 280 | 3,252 | 0,44 | 39,67 | 0,6 | 30 | 0 | 123 | 0 | 0,3 | 0 | 174,73 | |
| Итого за день: | | | 21,254 | 34,58 | 172,89 | 0,92 | 53,38 | 18,56 | 360,73 | 367,39 | 135,13 | 7,27 | 1142,2 | |

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------|
| | | | белки | жиры | углев | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 16 |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | 11,5 | | | |
| | Пудинг творожно-морковный | 200 | 10,6 | 10,4 | 24,2 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,30 | 105,7 | | 0,3 | 235,3 | 217 |
| | Соус молочный | 40 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 0,001 | 0 | 20 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0,01 | 33 | |
| | Чай сладкий | 250 | 0,05 | 3,3 | 16,7 | 0,03 | 0,00 | 0,6 | 0 | 101,1 | 23 | 0,6 | 113,2 | 969 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 | 33 |
| Итого за завтрак | | 560 | 13,782 | 25,83 | 61,12 | 0,031 | 0,1 | 20,78 | 2,4 | 210,2 | 34,5 | 0,93 | 551,03 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 50 | 0,6 | 8,76 | 1,02 | 8 | 2,94 | | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 | 85,2 | |
| | Борщ га мясом бульоне | 250 | 4,5 | 11,25 | 9 | 0 | 0 | 0,25 | 49,63 | 71,75 | 23,62 | 1,38 | 157 | 98 |
| | Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 90 | 0,5 | 11,2 | 10,6 | 0 | 0 | 0 | 18,5 | 73,9 | 10,1 | 1 | 183,9 | 268 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 2,7 | 4,6 | 18,5 | 0,1 | 9 | 0 | 3,3 | 72,9 | 25,2 | 1 | 126,2 | 128 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,09 | 25,11 | 0,01 | 1,8 | 0 | 4,5 | 7,2 | 0,36 | 0,02 | 101,7 | 411 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 50 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | |
| Итого за обед | | 820 | 11,03 | 36,25 | 81,19 | 0,17 | 10,8 | 0,25 | 83,13 | 260,55 | 66,88 | 5 | 735,58 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 150 | 7,95 | 4,8 | 5,25 | 0,06 | 1,29 | 0,03 | 183 | 14,4 | 22,5 | 0,15 | 223,2 | |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | 20 | | 16 | | 84 | 1,2 | 93,72 | |
| Итого за полдник | | 350 | 8,75 | 5,6 | 24,85 | 0,06 | 21,29 | 0,03 | 199 | 14,4 | 106,5 | 1,35 | 316,92 | |
| Итого за день: | | | 33,562 | 67,68 | 167,16 | 0,261 | 32,19 | 21,06 | 284,53 | 485,15 | 207,88 | 7,28 | 1603,5 | |

8 день с 8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------|
| | | | белки | жиры | углев | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный на пару | 220 | 5,4 | 7,99 | 20,13 | 0,11 | 1,07 | 0,04 | 124,62 | 155,51 | 42,57 | 2,13 | 173,61 | 189 |
| | Чай сладкий | 250 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 | 379 |
| | Батон пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 | 33 |
| Итого за завтрак | | | 11,592 | 18,89 | 57,48 | 0,11 | 1,57 | 0,12 | 235,72 | 240,01 | 59,37 | 2,45 | 446,74 | |
| | | 550 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп гороховый с гренками | 250 | 11,41 | 10,85 | 10,62 | 0 | 5,2 | 0,33 | 35,6 | 130,06 | 29,04 | 1,92 | 189,28 | 74 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 4,5 | 27,6 | 0,04 | 0 | 0,03 | 20 | 134 | 17 | | 166 | 181 |
| | Котлета рыбная школьная | 90 | 27,6 | 27,9 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 0,1 | 23,1 | 233,7 | 25,7 | 2,3 | 362,7 | 371 |
| | Компот из сухофруктов | 220 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | 402 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 60 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | |
| Итого за обед | | 800 | 46,16 | 43,7 | 87,08 | 0,19 | 6,4 | 0,47 | 106,9 | 555,56 | 95,34 | 5,89 | 930,56 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 250 | 0,16 | 0,06 | 23,67 | | | | | | | | 75,43 | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 100 | 765 | 10,2 | 62,376 | 0,09 | 57 | 0 | 135 | 0 | 0,09 | 0 | 372 | |
| Итого за полдник | | 350 | 765,16 | 10,26 | 86,046 | 0,09 | 57 | 0 | 135 | 0 | 0,09 | 0 | 447,43 | |
| Итого за день: | | | 822,91 | 72,85 | 230,61 | 0,39 | 64,97 | 0,59 | 477,62 | 795,57 | 154,8 | 8,34 | 1824,7 | |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 17 |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" молочная | 230 | 5,52 | 6,4 | 28,6 | 0,06 | 1 | 0,04 | 99 | 95 | 16 | 1 | 193 | 184 |
| | Чай сладкий | 250 | 0,05 | 3,3 | 16,7 | 0,03 | 0,00 | 0,6 | 0 | 101,1 | 23 | 0,6 | 113,2 | 969 |
| | Батон пшеничный обогащенный микроэлементами | 50 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 | 33 |
| Итого за завтрак | | 550 | 8,662 | 18,2 | 65,45 | 0,09 | 1 | 0,72 | 100,2 | 198 | 39 | 1,62 | 475,73 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с фрикадельками рыбными | 250 | 8,125 | 2,88 | 15 | 0,125 | 6,5 | 0,25 | 3,38 | 51,75 | 23,75 | 0,875 | 119,5 | 87 |
| | Котлета мясная рубленая | 90 | 16,9 | 16,1 | 13,4 | 0,1 | 5 | 0,01 | 21,00 | 190 | 36 | 3 | 266 | 250 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 0,08 | 0,09 | 25,11 | 0,01 | 1,8 | 0 | 4,5 | 7,2 | 0,36 | 0,02 | 101,7 | 411 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,09 | 26,9 | 0,02 | 0,73 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0 | 107 | |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 50 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | |
| Итого за обед | | 820 | 28,795 | 19,51 | 97,37 | 0,315 | 14,03 | 0,26 | 68,56 | 283,75 | 85,17 | 5,495 | 675,78 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 250 | 6,94 | 6,27 | 20,34 | 109,8 | 0,14 | 3,62 | | 54,24 | 454,26 | | 166,11 | |
| | Батон пшеничный обогащенный микроэлементами | 100 | 5,06 | 0,39 | 33,31 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 157,25 | 52 |
| Итого за полдник | | 350 | 12 | 6,66 | 53,65 | 109,8 | 0,14 | 3,62 | 0 | 54,24 | 454,26 | 0 | 323,36 | 52 |
| Итого за день: | | | 49,46 | 44,37 | 216,47 | 110,24 | 15,17 | 4,60 | 168,76 | 535,99 | 578,43 | 7,12 | 1474,87 | |

| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
| | | | белки | жиры | углев. | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 220 | 14,43 | 18,46 | 3,3 | 0,09 | 1,3 | 0,26 | 140,4 | 258,7 | 22,1 | 3,5 | 239,2 | 216 |
| | Чай сладкий | 250 | 0,05 | 3,3 | 16,7 | 0,03 | 0,00 | 0,6 | 0 | 101,1 | 23 | 0,6 | 113,2 | 379 |
| | Батон пшеничный обогащенный микроэлементами | 60 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,04 | 8,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,08 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 74,8 | 33 |
| Итого за завтрак | | 550 | 17,572 | 30,26 | 40,15 | 0,12 | 1,3 | 0,94 | 141,6 | 361,7 | 45,1 | 4,12 | 521,93 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп крестьянский на курином бульоне | 250 | 9,51 | 4,63 | 19,37 | 0,18 | 3,25 | 0,056 | 76,47 | 196,89 | 44,7 | 5,52 | 157,84 | 104 |
| | Голубцы ленивые с курой | 250 | 87,01 | 12,13 | 27,18 | 0,08 | 26,88 | 0 | 86,8 | 0 | 59,18 | 2,19 | 293,68 | 297 |
| | Компот из сухофруктов | 250 | 0,75 | 0,125 | 39,63 | 0,025 | 0 | 0,013 | 26,25 | 28,75 | 20 | 0,09 | 163,75 | 402 |
| | Хлеб ржаной обогащенный витаминами | 60 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 | |
| Итого за обед | | 810 | 99,92 | 17,235 | 103,14 | 0,355 | 30,13 | 0,069 | 196,72 | 260,44 | 131,48 | 9,4 | 696,85 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный | 250 | 0,23 | 0,23 | 22,15 | 0,678 | 3,9 | 0 | 138,99 | 0 | 0,339 | 0 | 90,4 | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 100 | 765 | 10,2 | 62,376 | 0,09 | 57 | 0 | 135 | 0 | 0,09 | 0 | 372 | |
| Итого за полдник | | 250 | 765,23 | 10,43 | 84,526 | 0,768 | 60,9 | 0 | 273,99 | 0 | 0,429 | 0 | 462,4 | |
| Итого за день: | | | 882,72 | 57,925 | 227,82 | 1,243 | 92,33 | 1,009 | 612,31 | 622,14 | 177,01 | 13,52 | 1681,2 | |

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. - СПб.: Речь. 2008. - 800 с.