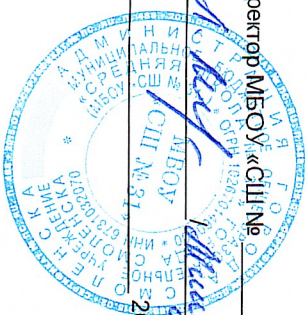


Директор МБОУ «СШ № \_\_\_\_\_» г. Смоленска

  
Михайленко А.А.  
2025 г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»

  
Столовая Е.В.  
2025г.



Примерные варианты рационов питания 10-ти дневного меню для организации питания детей(с 6 лет 6 месяцев до 10 лет)находящихся в каникулярное время (летнее)в лагерях дневного пребывания, организованных на базе муниципальных образовательных организаций города Смоленска 2025 года, сезон: весеннее-летний.

Разработано согласно требованиям СанПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и Методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» в соответствии с рекомендуемым образцом меню Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Поповой А.Ю. с учетом выделенных средств.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.

Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы/под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.



| №<br>рецеп-<br>туры | День 1. Наименование блюда<br>Возраст 6 лет 6 мес. – 10 лет. | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>и ценность | Витамины |      |      |      |      |      |        |      |      |      | Минеральные вещества |       |      |    |  |  |  |  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|----------------------|-------|------|----|--|--|--|--|
|                     |                                                              |                 | Б                | Ж     | У     |                              | В1       | С    | А    | F    |      | D    | B2     | Ca   | P    | I    | K                    | Se    | Mg   | Fe |  |  |  |  |
|                     |                                                              |                 |                  |       |       |                              |          |      |      |      |      |      |        |      |      |      |                      |       |      |    |  |  |  |  |
|                     | Завтрак                                                      |                 |                  |       |       |                              |          |      |      |      |      |      |        |      |      |      |                      |       |      |    |  |  |  |  |
| 62/<br>2015         | Салат моркови с сахаром                                      | 60              | 2,5              | 0,08  | 11,90 | 58,32                        | 0,11     | 5    | 0    | 0,02 | 1,1  | 0,04 | 29,4   | 48,9 | 0,01 | 192  | 0                    | 21,88 | 0,85 |    |  |  |  |  |
| 516/<br>2004        | Макароны с сыром                                             | 185             | 11,34            | 12,96 | 44,74 | 350,75                       | 0,1      | 8,24 | 0    | 0,6  | 1,2  | 0,13 | 167    | 137  | 0    | 73,4 | 0                    | 21,33 | 1,3  |    |  |  |  |  |
| 685/<br>2004        | Чай с сахаром                                                | 215             | 0,2              | 0     | 15    | 58                           | 0        | 0,03 | 0    |      |      | 0    | 11,1   | 2,8  |      | 8,6  |                      | 1,4   | 0,28 |    |  |  |  |  |
| гост                | Хлеб пшеничный.                                              | 40              | 3,4              | 0,4   | 19,6  | 96                           | 0,07     | 0    | 0    | 0    | 0,6  | 0    | 9,2    | 34,8 | 0,02 | 69,8 | 0                    | 13,2  | 0,8  |    |  |  |  |  |
|                     | Итого за завтрак                                             | 500             | 17,44            | 13,44 | 91,24 | 563,07                       | 0,28     | 13,3 | 0    | 0,62 | 2,9  | 0,17 | 216,7  | 224  | 0,03 | 344  | 0                    | 57,81 | 3,23 |    |  |  |  |  |
|                     | Обед                                                         |                 |                  |       |       |                              |          |      |      |      |      |      |        |      |      |      |                      |       |      |    |  |  |  |  |
| 272/<br>1983        | Суп-пюре из бобовых                                          | 250             | 7,56             | 6,96  | 17,28 | 162                          | 0,22     | 5,8  | 0    | 0,05 | 2,1  | 0,06 | 39,14  | 90,5 | 0,01 | 208  | 0                    | 35,7  | 1,64 |    |  |  |  |  |
| 492/<br>2004        | Плов из птицы                                                | 200             | 19,04            | 18,57 | 42,54 | 420,65                       | 0,03     | 5,82 | 33,4 | 0    | 0,69 | 0,33 | 146,91 | 153  | 0    | 68   | 0                    | 10    | 0,3  |    |  |  |  |  |
| 639/<br>2004        | Компот из смеси<br>сухофруктов                               | 200             | 0,6              | 0     | 31,4  | 124                          | 0,01     | 1,08 | 0    |      |      | 0    | 6,4    | 3,6  |      |      |                      | 0     | 0,18 |    |  |  |  |  |
| гост                | Хлеб ржаной.                                                 | 30              | 1,95             | 0,3   | 12,6  | 63                           | 0,04     | 0    | 0    | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8    | 30   | 0    | 2    | 0                    | 9,6   | 0,5  |    |  |  |  |  |
| гост                | Хлеб пшеничный.                                              | 20              | 1,7              | 0,2   | 9,8   | 48                           | 0,04     | 0    | 0    | 0    | 0,3  | 0    | 4,6    | 17,4 | 0,01 | 34,9 | 0                    | 6,6   | 0,4  |    |  |  |  |  |
|                     | Итого за обед                                                | 700             | 29,15            | 25,83 | 103,8 | 769,65                       | 0,3      | 12,7 | 33,4 | 0,4  | 2,83 | 0,39 | 198,25 | 277  | 0,01 | 278  | 0                    | 55,3  | 2,62 |    |  |  |  |  |
|                     | Всего за день                                                |                 | 46,59            | 39,27 | 195,1 | 1332,72                      | 0,58     | 26   | 33,4 | 1,02 | 5,73 | 0,56 | 414,95 | 501  | 0,04 | 622  | 0                    | 113,1 | 5,85 |    |  |  |  |  |



| №<br>рецепт<br>уры | День 2. Наименование блюда<br>Возраст 6 лет 6 мес. - 10 лет. | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическ<br>ая ценность | Витамины |       |        |      |      |      |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |      |  |  |  |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|------|--|--|--|--|
|                    |                                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                             | В1       | С     | А      |      | D    | В2   | Са     | Р      | I     | К      | Se                   | Mg     | Fe   |  |  |  |  |
|                    |                                                              |                 |                  |       |        |                             |          |       | F      |      |      |      |        |        |       |        |                      |        |      |  |  |  |  |
|                    | Завтрак                                                      |                 |                  |       |        |                             |          |       |        |      |      |      |        |        |       |        |                      |        |      |  |  |  |  |
| 2/<br>2015         | Бутерброд с джемом                                           | 40              | 6,1              | 5,52  | 0,34   | 75,41                       | 0,03     | 0     | 100    | 0    | 0,8  | 0,18 | 32     | 76,8   | 0     | 56     | 0                    | 4,8    | 1    |  |  |  |  |
| 302/<br>2004       | Каша вязкая овсяная<br>молочная                              | 200             | 9,37             | 17,25 | 40,75  | 357,5                       | 0,18     | 0,86  | 30     | 0,22 | 1,4  | 0    | 209,2  | 190,87 | 0,005 | 155    | 0                    | 41     | 1,25 |  |  |  |  |
| 686/<br>2004       | Чай с лимоном, 200/15/7                                      | 222             | 0,3              | 0     | 15,2   | 60                          | 0        | 5,25  | 0      |      |      | 0    | 5,25   | 4,4    |       | 21,3   |                      | 4,4    | 0,36 |  |  |  |  |
| гост               | Хлеб пшеничный.                                              | 40              | 3,4              | 0,4   | 19,6   | 96                          | 0,07     | 0     | 0      | 0    | 0,6  | 0    | 9,2    | 34,8   | 0,02  | 69,78  | 0                    | 13,2   | 0,8  |  |  |  |  |
|                    | Итого за завтрак                                             | 502             | 19,17            | 23,17 | 75,89  | 588,91                      | 0,28     | 6,11  | 130,00 | 0,22 | 2,80 | 0,18 | 255,65 | 306,87 | 0,03  | 302,08 | 0,00                 | 63,40  | 3,41 |  |  |  |  |
|                    | Обед                                                         |                 |                  |       |        |                             |          |       |        |      |      |      |        |        |       |        |                      |        |      |  |  |  |  |
| 134/<br>2004       | Суп крестьянский с крупной (со<br>сметаной)                  | 255             | 3,25             | 7,11  | 17,31  | 147,1                       | 0,04     | 5     | 0      | 0,21 | 1,9  | 0    | 61     | 98     | 0,015 | 208,12 | 0                    | 32     | 0,8  |  |  |  |  |
| 498/<br>2004       | Котлеты рубленые из птицы                                    | 60              | 14,4             | 13,61 | 14,11  | 237,78                      | 0,06     | 0,45  | 37,1   | 0    | 0,75 | 0,1  | 87,43  | 72,16  | 0,01  | 114,67 | 0                    | 22,08  | 0,92 |  |  |  |  |
| 516/<br>2004       | Макаронные изделия отварные                                  | 150             | 6,3              | 7,38  | 42,3   | 265                         | 0,068    | 0     | 34     | 0,62 | 0,9  | 0,03 | 116,4  | 101,4  | 0,02  | 44,4   | 0                    | 15,37  | 0,85 |  |  |  |  |
| 685/<br>2004       | Чай с сахаром                                                | 215             | 0,2              | 0     | 15     | 58                          | 0        | 0,03  | 0      |      |      | 0    | 11,1   | 2,8    |       | 8,6    |                      | 1,4    | 0,28 |  |  |  |  |
| гост               | Хлеб ржаной.                                                 | 30              | 1,95             | 0,3   | 12,6   | 63                          | 0,035    | 0     | 0      | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8    | 30     | 0     | 2      | 0                    | 9,6    | 0,5  |  |  |  |  |
|                    | Итого за обед                                                | 710             | 26,1             | 28,4  | 101,3  | 770,88                      | 0,203    | 5,48  | 71,1   | 1,18 | 3,59 | 0,13 | 281,7  | 304,36 | 0,045 | 377,79 | 0                    | 80,45  | 3,35 |  |  |  |  |
|                    | Всего за день                                                |                 | 45,27            | 51,57 | 177,21 | 1359,79                     | 0,48     | 11,59 | 201,10 | 1,40 | 6,39 | 0,31 | 537,37 | 611,23 | 0,07  | 679,87 | 0,00                 | 143,85 | 6,76 |  |  |  |  |



| № рецептур | День 3 Наименование блюда. Возраст 6 лет 6 мес. - 10 лет. | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |      |      |      |       | Минеральные вещества |       |       |    |       |      |  |
|------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|------|------|-------|----------------------|-------|-------|----|-------|------|--|
|            |                                                           |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1       | С     | А     | Р    | Д    | В2   | Ca    | Р                    | І     | К     | Se | Mg    | Fe   |  |
|            | Завтрак                                                   |              |                  |       |        |                         |          |       |       |      |      |      |       |                      |       |       |    |       |      |  |
| 498/2004   | Биточки рубленые из птицы с соусом                        | 90           | 16,29            | 15,12 | 8,01   | 174                     | 0,1      | 0,74  | 18,64 | 0    | 0,98 | 0    | 24    | 72                   | 0     | 94    | 0  | 16,22 | 0,6  |  |
| 510/2004   | Каша вязкая гречневая                                     | 150          | 8,4              | 10,4  | 41,78  | 294,31                  | 0,1      | 0,08  | 20    | 0,3  | 1    | 0,2  | 73,1  | 67                   | 0     | 56    | 0  | 12    | 0,7  |  |
| 686/2004   | Чай с лимоном, 200/15/7                                   | 222          | 0,3              | 0     | 15,2   | 60                      | 0        | 5,25  | 0     |      |      | 0    | 5,25  | 4,4                  |       | 21,3  |    | 4,4   | 0,36 |  |
| гост       | Хлеб ржаной.                                              | 40           | 1,95             | 0,3   | 12,6   | 63                      | 0,035    | 0     | 0     | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8   | 30                   | 0     | 2     | 0  | 9,6   | 0,5  |  |
|            | Итого за завтрак                                          | 502          | 26,94            | 25,82 | 77,59  | 591,31                  | 0,235    | 6,07  | 38,64 | 0,65 | 2,02 | 0,2  | 108,2 | 173,4                | 0,001 | 173,3 | 0  | 42,22 | 2,16 |  |
|            | Обед                                                      |              |                  |       |        |                         |          |       |       |      |      |      |       |                      |       |       |    |       |      |  |
| 143/2004   | Суп с макаронными изделиями и картофелем                  | 250          | 3,24             | 3,48  | 11,88  | 92,4                    | 0,13     | 9,9   | 0     |      |      | 0,07 | 35,04 | 81,08                | 0,01  | 578   | 0  | 32,76 | 1,3  |  |
| 390/2004   | Котлета рыбная любительская                               | 70           | 11,76            | 8,89  | 13,91  | 185,33                  | 0,09     | 3,25  | 0     | 0    | 1,4  | 0,02 | 168   | 124,7                | 0     | 107   | 0  | 23    | 0,9  |  |
| 520/2004   | Пюре картофельное                                         | 150          | 2,3              | 4,8   | 20,7   | 132,48                  | 0,03     | 1,4   | 16    | 0,4  | 1,1  | 0    | 102,9 | 64,6                 | 0     | 84,3  | 0  | 16,1  | 0,4  |  |
| 631/2004   | Компот из яблок                                           | 200          | 0,2              | 0     | 35,8   | 142                     | 0,001    | 3,38  | 0     |      |      | 0,01 | 4,4   | 2,8                  |       |       |    | 1,4   | 5,76 |  |
| гост       | Хлеб ржаной.                                              | 30           | 1,95             | 0,3   | 12,6   | 63                      | 0,035    | 0     | 0     | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8   | 30                   | 0     | 2     | 0  | 9,6   | 0,5  |  |
|            | Итого за обед                                             | 700          | 19,45            | 17,47 | 94,89  | 615,21                  | 0,286    | 17,93 | 16    | 0,75 | 2,54 | 0,1  | 316,1 | 303,2                | 0,01  | 771   | 0  | 82,86 | 8,86 |  |
|            | Всего за день                                             |              | 46,39            | 43,29 | 172,48 | 1206,52                 | 0,521    | 24    | 54,64 | 1,4  | 4,56 | 0,3  | 424,3 | 476,6                | 0,011 | 944,4 | 0  | 125,1 | 11   |  |



| № рецепту<br>ры | День 4. Наименование блюда<br>Возраст 6 лет 6 мес. - 10 лет. | Масса порций | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность | Витамины |       |       |      |      |      | Минеральные вещества |       |       |       |   |       |      |    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|-------|-------|------|------|------|----------------------|-------|-------|-------|---|-------|------|----|
|                 |                                                              |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1       | С     | А     | F    |      | D    | B2                   | Ca    | P     | I     | K | Se    | Mg   | Fe |
|                 |                                                              |              |                  |       |       |                                |          |       |       |      |      |      |                      |       |       |       |   |       |      |    |
|                 | Завтрак                                                      |              |                  |       |       |                                |          |       |       |      |      |      |                      |       |       |       |   |       |      |    |
| ГОСТ            | Фрукты свежие                                                | 100          | 2                | 0     | 12    | 70                             | 0,1      | 21    | 0     | 0,64 | 1,4  | 0,18 | 24,6                 | 19,2  | 0     | 6     | 0 | 8     | 1,8  |    |
| 302/<br>2004    | Каша вязкая пшениная<br>молочная                             | 200          | 9,16             | 12,44 | 39,5  | 306,6                          | 0,18     | 0,86  | 30    | 0,22 | 1,4  | 0    | 209                  | 190,9 | 0,005 | 155   | 0 | 41    | 1,25 |    |
| 685/<br>2004    | Чай с сахаром                                                | 215          | 0,2              | 0     | 15    | 58                             | 0        | 0,03  | 0     |      |      | 0    | 11,1                 | 2,8   |       | 8,6   |   | 1,4   | 0,28 |    |
| ГОСТ            | Хлеб пшеничный.                                              | 20           | 1,7              | 0,2   | 9,8   | 48                             | 0,035    | 0     | 0     | 0    | 0,3  | 0    | 4,6                  | 17,4  | 0,01  | 34,89 | 0 | 6,6   | 0,4  |    |
|                 | Итого за завтрак                                             | 535          | 13,06            | 12,64 | 76,3  | 482,6                          | 0,215    | 0,89  | 30    | 0,22 | 1,7  | 0    | 225                  | 211,1 | 0,015 | 198,5 | 0 | 49    | 1,93 |    |
|                 | Обед                                                         |              |                  |       |       |                                |          |       |       |      |      |      |                      |       |       |       |   |       |      |    |
| 272/<br>1983    | Суп-пюре из бобовых                                          | 250          | 7,56             | 6,96  | 17,28 | 162                            | 0,22     | 5,8   | 0     | 0,05 | 2,1  | 0,06 | 39,1                 | 90,48 | 0,01  | 208,3 | 0 | 35,7  | 1,64 |    |
| 492/<br>2004    | Плов из птицы                                                | 200          | 19,04            | 18,57 | 42,54 | 420,65                         | 0,03     | 5,82  | 33,42 | 0    | 0,69 | 0,33 | 147                  | 153,4 | 0     | 68    | 0 | 10    | 0,3  |    |
| 699/<br>2004    | Напиток лимонный                                             | 200          | 0,1              | 0     | 25,2  | 96                             | 0        | 3,69  | 0     | 0,02 |      | 0    | 5,71                 | 10,5  |       | 21,3  |   | 1,02  | 0,05 |    |
| ГОСТ            | Хлеб ржаной.                                                 | 30           | 1,95             | 0,3   | 12,6  | 63                             | 0,035    | 0     | 0     | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8                  | 30    | 0     | 2     | 0 | 9,6   | 0,5  |    |
| ГОСТ            | Хлеб пшеничный.                                              | 20           | 1,7              | 0,2   | 9,8   | 48                             | 0,035    | 0     | 0     | 0    | 0,3  | 0    | 4,6                  | 17,4  | 0,01  | 34,89 | 0 | 6,6   | 0,4  |    |
|                 | Итого за обед                                                | 700          | 30,35            | 26,03 | 107,4 | 789,65                         | 0,32     | 15,31 | 33,42 | 0,42 | 3,13 | 0,39 | 202                  | 301,8 | 0,02  | 334,5 | 0 | 62,92 | 2,89 |    |
|                 | Всего за день                                                |              | 43,41            | 38,67 | 183,7 | 1272,3                         | 0,535    | 16,2  | 63,42 | 0,64 | 4,83 | 0,39 | 427                  | 512,9 | 0,035 | 533   | 0 | 111,9 | 4,82 |    |



| №<br>рецен<br>туры | Денё 6. Наименование блюда<br>Возраст 6 лет 6 мес. - 10 лет. | Масса<br>порций | Пищевые вещества |      |        | Энергетическ<br>ая ценность | Витамины |       |    |      |      |      |        | Минеральные вещества |      |       |   |      |     |    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------|-----------------------------|----------|-------|----|------|------|------|--------|----------------------|------|-------|---|------|-----|----|
|                    |                                                              |                 | Б                | Ж    | У      |                             | В1       | С     | А  | F    |      | D    | B2     | Ca                   | P    | I     | K | Se   | Mg  | Fe |
|                    |                                                              |                 |                  |      |        |                             |          |       |    |      |      |      |        |                      |      |       |   |      |     |    |
|                    | Завтрак                                                      |                 |                  |      |        |                             |          |       |    |      |      |      |        |                      |      |       |   |      |     |    |
| 658/<br>1983       | Котлеты (мясные) с соусом                                    | 90              | 10,04            | 12,5 | 17,29  | 221,82                      | 0,19     | 0,1   | 20 | 0    | 0,98 | 0,02 | 98,1   | 37,15                | 0    | 4     | 0 | 16,7 | 0,5 |    |
| 516/<br>2004       | Макаронные изделия<br>отварные                               | 150             | 9,3              | 10   | 44,2   | 304                         | 0,068    | 0     | 34 | 0,62 | 0,9  | 0,03 | 116,39 | 101,4                | 0,02 | 44,4  | 0 | 15,4 | 0,9 |    |
| 685/<br>2004       | Чай с сахаром                                                | 215             | 0,2              | 0    | 15     | 58                          | 0        | 0,03  | 0  |      |      | 0    | 11,1   | 2,8                  |      | 8,6   |   | 1,4  | 0,3 |    |
| гост               | Хлеб пшеничный.                                              | 20              | 1,7              | 0,2  | 9,8    | 48                          | 0,035    | 0     | 0  | 0    | 0,3  | 0    | 4,6    | 17,4                 | 0,01 | 34,89 | 0 | 6,6  | 0,4 |    |
| гост               | Хлеб ржаной.                                                 | 30              | 1,95             | 0,3  | 12,6   | 63                          | 0,035    | 0     | 0  | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8    | 30                   | 0    | 2     | 0 | 9,6  | 0,5 |    |
|                    | Итого за завтрак                                             | 505             | 23,19            | 23   | 98,89  | 694,82                      | 0,328    | 0,13  | 54 | 0,97 | 2,22 | 0,05 | 235,99 | 188,8                | 0,03 | 93,89 | 0 | 49,7 | 2,6 |    |
|                    | Обед                                                         |                 |                  |      |        |                             |          |       |    |      |      |      |        |                      |      |       |   |      |     |    |
| 138/<br>2004       | Суп картофельный с крупой                                    | 250             | 3                | 3,6  | 21,96  | 135,6                       | 0,11     | 9,9   | 0  | 0,03 | 1,3  | 0,06 | 32,04  | 67,16                | 0    | 557   | 0 | 27,2 | 0,9 |    |
| ТТК                | Капуста тушенная по -<br>домашнему с мясным<br>фаршем        | 200             | 9                | 10,3 | 46,8   | 315,9                       | 0,1      | 0,08  | 20 | 0,3  | 1    | 0,2  | 173,1  | 167                  | 0    | 56    | 0 | 12   | 0,7 |    |
| 685/<br>2004       | Чай с сахаром                                                | 215             | 0,2              | 0    | 15     | 58                          | 0        | 0,03  | 0  |      |      | 0    | 11,1   | 2,8                  |      | 8,6   |   | 1,4  | 0,3 |    |
| гост               | Хлеб ржаной.                                                 | 30              | 1,95             | 0,3  | 12,6   | 63                          | 0,035    | 0     | 0  | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8    | 30                   | 0    | 2     | 0 | 9,6  | 0,5 |    |
| гост               | Хлеб пшеничный.                                              | 20              | 1,7              | 0,2  | 9,8    | 48                          | 0,035    | 0     | 0  | 0    | 0,3  | 0    | 4,6    | 17,4                 | 0,01 | 34,89 | 0 | 6,6  | 0,4 |    |
|                    | Итого за обед                                                | 715             | 15,85            | 14,4 | 106,16 | 620,5                       | 0,28     | 10,01 | 20 | 0,68 | 2,64 | 0,26 | 226,64 | 284,4                | 0,01 | 658,5 | 0 | 56,8 | 2,8 |    |
|                    | Всего за день                                                |                 | 39,04            | 37,4 | 205,05 | 1315,32                     | 0,608    | 10,14 | 74 | 1,65 | 4,86 | 0,31 | 462,63 | 473,1                | 0,04 | 752,4 | 0 | 107  | 5,3 |    |



| № рецептуры | День 7. Наименование блюда<br>Возраст 6 лет 6 мес. - 10 лет. | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |      |      |      |       |       | Минеральные вещества |       |    |      |      |  |  |
|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|----------------------|-------|----|------|------|--|--|
|             |                                                              |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1       | С     | А     | В    | В2   | Ca   | P     | I     | K                    | Se    | Mg | Fe   |      |  |  |
|             | Завтрак                                                      |              |                  |       |        |                         |          |       |       |      |      |      |       |       |                      |       |    |      |      |  |  |
| 302/2004    | Каша вязкая пшеничная молочная                               | 220          | 9,16             | 12,44 | 39,5   | 306,6                   | 0,18     | 0,86  | 30    | 0,22 | 1,4  | 0    | 209,2 | 190,9 | 0,01                 | 155   | 0  | 41   | 1,25 |  |  |
| 686/2004    | Чай с лимоном, 200/15/7                                      | 222          | 0,3              | 0     | 15,2   | 60                      | 0        | 5,25  | 0     |      |      | 0    | 5,25  | 4,4   |                      | 21,3  |    | 4,4  | 0,36 |  |  |
| гост        | Масло сливочное                                              | 10           | 0,01             | 8,3   | 0,06   | 77                      | 0        | 0     | 0,4   | 0,3  | 0    | 0    | 2,4   | 3     | 0                    | 0     | 0  | 0    | 0    |  |  |
| 15/2015     | Сыр твердый                                                  | 15           | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 62,84                   | 0,03     | 0     | 100   | 0    | 0,8  | 0,18 | 32    | 76,8  | 0                    | 56    | 0  | 4,8  | 1    |  |  |
| гост        | Хлеб пшеничный.                                              | 40           | 3,4              | 0,4   | 19,6   | 96                      | 0,07     | 0     | 0     | 0    | 0,6  | 0    | 9,2   | 34,8  | 0,02                 | 69,78 | 0  | 13,2 | 0,8  |  |  |
|             | Итого за завтрак                                             | 507          | 17,95            | 25,74 | 74,64  | 602,44                  | 0,28     | 6,11  | 130,4 | 0,52 | 2,8  | 0,18 | 258,1 | 309,9 | 0,03                 | 302,1 | 0  | 63,4 | 3,41 |  |  |
|             | Обед                                                         |              |                  |       |        |                         |          |       |       |      |      |      |       |       |                      |       |    |      |      |  |  |
| 135/2004    | Суп из овощей со сметаной                                    | 255          | 2,77             | 6,03  | 15,03  | 126,7                   | 0,07     | 6,6   | 0     | 0,02 | 0,87 | 0,04 | 21,36 | 44,77 | 0                    | 371   | 0  | 18,2 | 0,6  |  |  |
| 658/1983    | Шницель (мясной)                                             | 60           | 10,04            | 12,5  | 17,29  | 221,82                  | 0,19     | 0,1   | 20    | 0    | 0,98 | 0,02 | 98,1  | 37,15 | 0                    | 4     | 0  | 16,7 | 0,53 |  |  |
| 518/2004    | Картофель отварной                                           | 150          | 3                | 6,15  | 24,3   | 166,5                   | 0,068    | 0     | 34    | 0,62 | 0,9  | 0,03 | 116,4 | 101,4 | 0,02                 | 44,4  | 0  | 15,4 | 0,85 |  |  |
| 639/2004    | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200          | 0,6              | 0     | 31,4   | 124                     | 0,01     | 1,08  | 0     |      |      | 0    | 6,4   | 3,6   |                      |       | 0  | 0,18 |      |  |  |
| гост        | Хлеб ржаной.                                                 | 30           | 1,95             | 0,3   | 12,6   | 63                      | 0,035    | 0     | 0     | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8   | 30    | 0                    | 2     | 0  | 9,6  | 0,5  |  |  |
| гост        | Хлеб пшеничный.                                              | 20           | 1,7              | 0,2   | 9,8    | 48                      | 0,035    | 0     | 0     | 0    | 0,3  | 0    | 4,6   | 17,4  | 0,01                 | 34,89 | 0  | 6,6  | 0,4  |  |  |
|             | Итого за обед                                                | 715          | 20,06            | 25,18 | 110,42 | 750,02                  | 0,408    | 7,78  | 54    | 0,99 | 3,09 | 0,09 | 252,7 | 234,3 | 0,03                 | 456,3 | 0  | 66,4 | 3,06 |  |  |
|             | Всего за день                                                |              | 38,01            | 50,92 | 185,06 | 1352,46                 | 0,688    | 13,89 | 184,4 | 1,51 | 5,89 | 0,27 | 510,7 | 544,2 | 0,06                 | 758,4 | 0  | 130  | 6,47 |  |  |



| №<br>расп-<br>туры | День 8. Наименование блюда<br>Возраст 6 лет 6 мес. - 10 лет. | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческий<br>ценность | Витамины |       |       |      |      |      |      |       |      |        | Минеральные вещества |      |      |    |  |  |  |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|----------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|--------|----------------------|------|------|----|--|--|--|--|
|                    |                                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1       | С     | А     | F    |      | D    | B2   | Ca    | P    | I      | K                    | Se   | Mg   | Fe |  |  |  |  |
|                    |                                                              |                 |                  |       |        |                                 |          |       |       |      |      |      |      |       |      |        |                      |      |      |    |  |  |  |  |
|                    |                                                              |                 |                  |       |        |                                 |          |       |       |      |      |      |      |       |      |        |                      |      |      |    |  |  |  |  |
| 70-71/<br>2015     | Салат из свеклы                                              | 60              | 0,48             | 0     | 1,68   | 8,64                            | 0,03     | 3,3   | 0     | 0    | 0,4  | 0    | 12,2 | 16,2  | 0,02 | 0      | 0                    | 7    | 0,1  |    |  |  |  |  |
| ТТК                | Гречка по -купечески                                         | 180             | 11,6             | 15,11 | 40,37  | 343,88                          | 0,07     | 8,8   | 48,75 | 0,05 | 1,46 | 0,09 | 78   | 48,5  | 0    | 86,19  | 0                    | 9,17 | 0,68 |    |  |  |  |  |
| 686/<br>2004       | Чай с лимоном, 200/15/7                                      | 222             | 0,3              | 0     | 15,2   | 60                              | 0        | 5,25  | 0     |      |      | 0    | 5,25 | 4,4   |      | 21,3   |                      | 4,4  | 0,36 |    |  |  |  |  |
| гост               | Хлеб пшеничный.                                              | 40              | 3,4              | 0,4   | 19,6   | 96                              | 0,07     | 0     | 0     | 0    | 0,6  | 0    | 9,2  | 34,8  | 0,02 | 69,78  | 0                    | 13,2 | 0,8  |    |  |  |  |  |
|                    | Итого за завтрак                                             | 502             | 15,78            | 15,51 | 76,85  | 508,52                          | 0,17     | 17,35 | 48,75 | 0,05 | 2,46 | 0,09 | 105  | 103,9 | 0,04 | 177,3  | 0                    | 33,8 | 1,94 |    |  |  |  |  |
|                    | Обед                                                         |                 |                  |       |        |                                 |          |       |       |      |      |      |      |       |      |        |                      |      |      |    |  |  |  |  |
| 139/<br>2004       | Суп картофельный с<br>бобовыми                               | 250             | 7,44             | 6,72  | 26,76  | 200,4                           | 0,28     | 7     | 0     | 0,03 | 2,4  | 0,08 | 51,2 | 105,7 | 0    | 567,3  | 0                    | 42,7 | 2,46 |    |  |  |  |  |
| 498/<br>2004       | Котлеты рубленые из птицы<br>(с соусом)                      | 90              | 11,48            | 12,17 | 19,8   | 234,65                          | 0,06     | 0,45  | 37,1  | 0    | 0,75 | 0,1  | 87,4 | 72,16 | 0,01 | 114,67 | 0                    | 22,1 | 0,92 |    |  |  |  |  |
| 516/<br>2004       | Макаронные изделия<br>отварные                               | 150             | 8,4              | 9     | 39,8   | 273,8                           | 0,068    | 0     | 34    | 0,62 | 0,9  | 0,03 | 116  | 101,4 | 0,02 | 44,4   | 0                    | 15,4 | 0,85 |    |  |  |  |  |
| 685/<br>2004       | Чай с сахаром                                                | 215             | 0,2              | 0     | 15     | 58                              | 0        | 0,03  | 0     |      |      | 0    | 11,1 | 2,8   |      | 8,6    |                      | 1,4  | 0,28 |    |  |  |  |  |
| гост               | Хлеб ржаной.                                                 | 30              | 1,95             | 0,3   | 12,6   | 63                              | 0,035    | 0     | 0     | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8  | 30    | 0    | 2      | 0                    | 9,6  | 0,5  |    |  |  |  |  |
| гост               | Хлеб пшеничный.                                              | 20              | 1,7              | 0,2   | 9,8    | 48                              | 0,035    | 0     | 0     | 0    | 0,3  | 0    | 4,6  | 17,4  | 0,01 | 34,89  | 0                    | 6,6  | 0,4  |    |  |  |  |  |
|                    | Итого за обед                                                | 755             | 31,17            | 28,39 | 123,76 | 877,85                          | 0,478    | 7,48  | 71,1  | 1    | 4,39 | 0,21 | 277  | 329,5 | 0,04 | 771,9  | 0                    | 97,8 | 5,41 |    |  |  |  |  |
|                    | Всего за день                                                |                 | 46,95            | 43,9  | 200,61 | 1386,37                         | 0,648    | 24,83 | 119,9 | 1,05 | 6,85 | 0,3  | 381  | 433,4 | 0,08 | 949,1  | 0                    | 132  | 7,35 |    |  |  |  |  |



| № рецептуры | День 9. Наименование блюда<br>Возраст 6 лет 6 мес. - 10 лет. | Масса порций | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | Витамины |       |    |      |      |      | Минеральные вещества |       |       |       |   |    |       |      |  |
|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|----------|-------|----|------|------|------|----------------------|-------|-------|-------|---|----|-------|------|--|
|             |                                                              |              | Б                | Ж     | У     |                         | В1       | С     | А  | F    |      | D    | B2                   | Ca    | P     | I     | K | Se | Mg    | Fe   |  |
|             |                                                              |              |                  |       |       |                         |          |       |    |      |      |      |                      |       |       |       |   |    |       |      |  |
|             | Завтрак                                                      |              |                  |       |       |                         |          |       |    |      |      |      |                      |       |       |       |   |    |       |      |  |
| 338/2015    | Фрукты свежие                                                | 80           | 2                | 0     | 12    | 70                      | 0,1      | 21    | 0  | 0,64 | 1,4  | 0,18 | 24,6                 | 19,2  | 0     | 6     | 0 | 0  | 8     | 1,8  |  |
| 302/2004    | Каша вязкая овсяная молочная                                 | 200          | 9,37             | 17,25 | 40,75 | 357,5                   | 0,18     | 0,86  | 30 | 0,22 | 1,4  | 0    | 209                  | 190,9 | 0,005 | 155   | 0 | 0  | 41    | 1,25 |  |
| 685/2004    | Чай с сахаром                                                | 215          | 0,2              | 0     | 15    | 58                      | 0        | 0,03  | 0  |      |      | 0    | 11,1                 | 2,8   |       | 8,6   |   |    | 1,4   | 0,28 |  |
| гост        | Хлеб пшеничный.                                              | 20           | 1,7              | 0,2   | 9,8   | 48                      | 0,035    | 0     | 0  | 0    | 0,3  | 0    | 4,6                  | 17,4  | 0,01  | 34,89 | 0 | 0  | 6,5   | 0,4  |  |
|             | Итого за завтрак                                             | 515          | 13,27            | 17,45 | 77,55 | 533,5                   | 0,315    | 21,89 | 30 | 0,86 | 3,1  | 0,18 | 250                  | 230,3 | 0,015 | 204,5 | 0 | 0  | 57    | 3,73 |  |
|             | Обед                                                         |              |                  |       |       |                         |          |       |    |      |      |      |                      |       |       |       |   |    |       |      |  |
| 143/2004    | Суп с макаронными изделиями и картофелем                     | 250          | 3,24             | 3,48  | 11,88 | 92,4                    | 0,13     | 9,9   | 0  |      |      | 0,07 | 35                   | 81,08 | 0,01  | 577,7 | 0 | 0  | 32,76 | 1,3  |  |
| 436/2004    | Жаркое по домашнему                                          | 200          | 17,8             | 9,8   | 21,16 | 250                     | 0,19     | 0,1   | 20 | 0    | 0,98 | 0,02 | 98,1                 | 37,15 | 0,001 | 4     | 0 | 0  | 16,7  | 0,53 |  |
| 699/2004    | Напиток лимонный                                             | 200          | 0,1              | 0     | 25,2  | 96                      | 0        | 3,69  | 0  | 0,02 |      | 0    | 5,71                 | 10,5  |       | 21,3  |   |    | 1,02  | 0,05 |  |
| гост        | Хлеб пшеничный.                                              | 20           | 1,7              | 0,2   | 9,8   | 48                      | 0,035    | 0     | 0  | 0    | 0,3  | 0    | 4,6                  | 17,4  | 0,01  | 34,89 | 0 | 0  | 6,5   | 0,4  |  |
| гост        | Хлеб ржаной.                                                 | 30           | 1,95             | 0,3   | 12,6  | 63                      | 0,035    | 0     | 0  | 0,35 | 0,04 | 0    | 5,8                  | 30    | 0     | 2     | 0 | 0  | 9,5   | 0,5  |  |
|             | Итого за обед                                                | 700          | 24,79            | 13,78 | 80,64 | 549,4                   | 0,39     | 13,69 | 20 | 0,37 | 1,32 | 0,09 | 149                  | 176,1 | 0,021 | 639,9 | 0 | 0  | 66,68 | 2,78 |  |
|             | Всего за день                                                |              | 38,06            | 31,23 | 158,2 | 1082,9                  | 0,705    | 35,58 | 50 | 1,23 | 4,42 | 0,27 | 399                  | 406,4 | 0,036 | 844,4 | 0 | 0  | 123,7 | 6,51 |  |



| №<br>рецепт<br>уры | День 10 . Наименование Блюда<br>Возраст 6 лет 6 мес. - 10 лет. | Масса<br>порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>ческая<br>ценность | Витамины |       |       |      |     |      | Минеральные вещества |       |        |       |      |        |       |  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|----------|-------|-------|------|-----|------|----------------------|-------|--------|-------|------|--------|-------|--|
|                    |                                                                |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1       | С     | А     | F    | D   | B2   | Ca                   | P     | I      | K     | Se   | Mg     | Fe    |  |
|                    |                                                                |                 |                  |       |        |                                 |          |       |       |      |     |      |                      |       |        |       |      |        |       |  |
|                    | Завтрак                                                        |                 |                  |       |        |                                 |          |       |       |      |     |      |                      |       |        |       |      |        |       |  |
| 388/<br>2004       | Котлеты рыбные ( с соусом)                                     | 90              | 14,3             | 12,6  | 16,1   | 235                             | 0,1      | 6,4   | 20    | 0,05 | 1   | 0,04 | 63,5                 | 77    | 0,01   | 135   | 0    | 12,5   | 1,1   |  |
| 510/<br>2004       | Каша вязкая рисовая                                            | 150             | 3,6              | 8,13  | 42,8   | 258,77                          | 0,05     | 4,76  | 22,66 | 0    | 0,9 | 0,09 | 38,53                | 28,33 | 0      | 107,3 | 0    | 10,2   | 0,17  |  |
| 686/<br>2004       | Чай с лимоном, 200/15/7                                        | 222             | 0,3              | 0     | 15,2   | 60                              | 0        | 5,25  | 0     |      |     | 0    | 5,25                 | 4,4   |        | 21,3  |      | 4,4    | 0,36  |  |
| гост               | Хлеб ржаной.                                                   | 40              | 2,6              | 0,4   | 16,8   | 84                              | 0,035    | 0     | 0     | 0,35 | 0   | 0    | 5,8                  | 30    | 0      | 2     | 0    | 9,6    | 0,5   |  |
|                    | Итого за завтрак                                               | 502             | 20,8             | 21,13 | 90,9   | 637,77                          | 0,185    | 16,41 | 42,66 | 0,4  | 1,9 | 0,13 | 113,1                | 139,7 | 0,01   | 265,6 | 0    | 36,7   | 2,13  |  |
|                    | Обед                                                           |                 |                  |       |        |                                 |          |       |       |      |     |      |                      |       |        |       |      |        |       |  |
| 132/<br>2004       | Рассольник Ленинградский со<br>сметаной                        | 255             | 3,73             | 6,15  | 24,27  | 169,9                           | 0,15     | 15,75 | 38,75 | 0,15 | 1,7 | 0,15 | 104                  | 84    | 0      | 107   | 0    | 22,1   | 1,2   |  |
| 670/<br>1983       | Фрикадельки с соусом                                           | 90              | 15               | 14,2  | 14,4   | 248                             | 0,1      | 0,74  | 18,64 | 0    | 1   | 0    | 24                   | 72    | 0,0013 | 94    | 0,03 | 16,22  | 0,6   |  |
| 520/<br>2004       | Пюре картофельное                                              | 150             | 2,3              | 4,8   | 20,7   | 132,48                          | 0,03     | 1,4   | 16    | 0,4  | 1,1 | 0    | 102,9                | 64,6  | 0      | 84,3  | 0    | 16,1   | 0,4   |  |
| 631/<br>2004       | Компот из яблок                                                | 200             | 0,2              | 0     | 35,8   | 142                             | 0,001    | 3,38  | 0     |      |     | 0,01 | 4,4                  | 2,8   |        |       |      | 1,4    | 5,76  |  |
| гост               | Хлеб ржаной.                                                   | 30              | 1,95             | 0,3   | 12,6   | 63                              | 0,035    | 0     | 0     | 0,35 | 0   | 0    | 5,8                  | 30    | 0      | 2     | 0    | 9,6    | 0,5   |  |
| гост               | Хлеб пшеничный.                                                | 20              | 1,7              | 0,2   | 9,8    | 48                              | 0,035    | 0     | 0     | 0    | 0,3 | 0    | 4,6                  | 17,4  | 0,01   | 34,89 | 0    | 6,6    | 0,4   |  |
|                    | Итого за обед                                                  | 745             | 24,88            | 25,65 | 117,57 | 803,38                          | 0,351    | 21,27 | 73,39 | 0,9  | 4,1 | 0,16 | 245,7                | 270,8 | 0,0113 | 322,2 | 0,03 | 72,02  | 8,86  |  |
|                    | Всего за день                                                  |                 | 45,68            | 46,78 | 208,47 | 1441,2                          | 0,536    | 37,68 | 116,1 | 1,3  | 6,1 | 0,29 | 358,8                | 410,5 | 0,0213 | 587,8 | 0,03 | 108,72 | 10,99 |  |