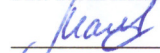


СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

 М.Ю.Малкова  
«18» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МКОУ ООШ г.

Сосновка Вятскополянского района

Кировской области

 Тутынина Н.В.

«18» апреля 2025 г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для летнего оздоровительного лагеря  
МКОУ ООШ г. Сосновка**

2025 г.

ДЕНЬ: 1  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                  | номер<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>цен-ть,<br>Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|------|-------|------------------------------|--------|-------|
|                                                     |                         |                 | Б                | Ж     | У      |                           | В 1           | В 2  | С     | Са                           | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК                                             |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Каша овсяная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | 206                     | 180/5           | 6,90             | 9,10  | 28,80  | 231,00                    | 0,18          | 0,16 | 0,47  | 128,65                       | 51,73  | 1,47  |
| Сок фруктовый                                       |                         | 200             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Косичка с повидлом                                  |                         | 100             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Груша                                               |                         | 200             | 0,00             | 0,60  | 19,00  | 68,38                     | 0,00          | 0,00 | 4,52  | 38,00                        | 8,86   | 3,52  |
| ОБЕД                                                |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Суп картофельный гороховый                          | 65                      | 250             | 7,30             | 4,40  | 30,80  | 204,00                    | 0,20          | 0,08 | 4,66  | 38,30                        | 42,23  | 2,23  |
| Макаронные изделия отварные                         | 227                     | 180/5           | 6,50             | 4,40  | 40,00  | 233,00                    | 0,08          | 0,02 | 0,00  | 11,06                        | 8,77   | 0,88  |
| Наггетсы куриные со сливочным<br>маслом             |                         | 120/6           | 17,28            | 22,14 | 17,55  | 338,00                    | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00                         | 0,00   | 0,00  |
| Свежий огурец порционно                             |                         | 60              | 0,43             | 0,05  | 1,74   | 6,60                      | 0,00          | 0,00 | 1,20  | 12,00                        | 3,00   | 0,30  |
| Компот из кураги                                    | 310                     | 200             | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00                    | 0,06          | 0,19 | 0,11  | 14,19                        | 8,07   | 0,89  |
| Хлеб местный                                        | 1.6                     | 50              | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                        | 25,85  | 2,15  |
| Итого:                                              |                         |                 | 42,54            | 41,46 | 187,16 | 1310,13                   | 0,60          | 0,48 | 10,96 | 261,45                       | 148,51 | 11,44 |

ДЕНЬ:

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

С 7 до 11 лет

| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет              |                  |              |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
|--------------------------------------------------|------------------|--------------|------------------|-------|--------|---------------------|---------------|------|-------|---------------------------|--------|------|
| Наименование блюда                               | номер рецеп-туры | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг. цен-ть, Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |
|                                                  |                  |              | Б                | Ж     | У      |                     | В 1           | В 2  | С     | Са                        | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК                                          |                  |              |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
| Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом | 191              | 180/5        | 5,20             | 7,20  | 35,20  | 229,00              | 0,05          | 0,13 | 0,19  | 104,22                    | 29,30  | 0,48 |
| Сок фруктовый                                    |                  | 200          |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
| Коржик молочный                                  |                  | 75           |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
| Банан                                            |                  | 200          | 2,97             | 1,00  | 42,00  | 171,46              | 0,00          | 0,00 | 11,30 | 16,00                     | 37,51  | 0,00 |
| ОБЕД                                             |                  |              |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
| Щи из свежей капусты со сметаной                 | 55               | 250/11       | 2,00             | 5,40  | 8,80   | 96,00               | 0,06          | 0,06 | 12,01 | 40,62                     | 19,86  | 0,73 |
| Картофельное пюре                                | 146              | 180          | 3,70             | 5,90  | 24,00  | 166,00              | 0,14          | 0,12 | 12,45 | 42,72                     | 34,08  | 1,24 |
| Биточек куриный со сливочным маслом              | 136              | 100/6        | 15,00            | 21,40 | 15,50  | 316,00              | 0,07          | 0,11 | 0,39  | 22,00                     | 22,69  | 1,79 |
| Свежий огурец порционно                          |                  | 60           | 0,43             | 0,05  | 1,74   | 6,60                | 0,00          | 0,00 | 1,20  | 12,00                     | 3,00   | 0,3  |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 310              | 200          | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00              | 0,06          | 0,19 | 0,11  | 14,19                     | 8,07   | 0,89 |
| Хлеб местный                                     | 1.6              | 50           | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15              | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                     | 25,85  | 2,15 |
| Итого:                                           |                  |              | 33,43            | 41,72 | 176,51 | 1214,21             | 0,46          | 0,64 | 37,65 | 271,00                    | 180,36 | 7,58 |

**ДЕНЬ:** 3  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                 | номер<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>цен-ть,<br>Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |
|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|------|-------|------------------------------|--------|-------|
|                                                    |                         |                 | Б                | Ж     | У      |                           | В 1           | В 2  | С     | Ca                           | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК                                            |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | 205                     | 180/5           | 5,50             | 7,40  | 27,30  | 200,00                    | 0,06          | 0,14 | 0,49  | 116,74                       | 17,38  | 0,38  |
| Сок фруктовый                                      |                         | 200             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Косичка с повидлом                                 |                         | 100             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Груша                                              |                         | 200             | 0,00             | 0,60  | 19,00  | 68,38                     | 0,00          | 0,00 | 4,52  | 38,00                        | 8,86   | 3,52  |
| ОБЕД                                               |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Суп картофельный с овсяной<br>крупой               | 63                      | 250             | 2,60             | 2,10  | 19,30  | 113,00                    | 0,08          | 0,06 | 7,00  | 15,74                        | 24,01  | 0,92  |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 183                     | 180/5           | 10,60            | 6,80  | 46,30  | 312,00                    | 0,31          | 0,16 | 0,00  | 17,21                        | 162,83 | 5,58  |
| Котлета мясная со сливочным<br>маслом              | 99                      | 100/5           | 20,60            | 18,30 | 17,50  | 320,00                    | 0,08          | 0,15 | 0,38  | 43,35                        | 35,77  | 1,85  |
| Свежий огурец порционно                            |                         | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,50   | 8,40                      | 0,02          | 0,02 | 6,00  | 13,80                        | 8,40   | 0,36  |
| Компот из кураги                                   | 310                     | 200             | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00                    | 0,06          | 0,19 | 0,11  | 14,19                        | 8,07   | 0,89  |
| Хлеб местный                                       | 1.6                     | 50              | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                        | 25,85  | 2,15  |
| Итого:                                             |                         |                 | 43,91            | 36,03 | 180,17 | 1250,93                   | 0,69          | 0,75 | 18,50 | 278,28                       | 291,17 | 15,65 |

**ДЕНЬ:** 4  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 7 до 11 лет

| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет                 |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|------|-------|------------------------------|--------|------|
| Наименование блюда                                  | номер<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>цен-ть,<br>Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |      |
|                                                     |                         |                 | Б                | Ж     | У      |                           | В 1           | В 2  | С     | Са                           | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК                                             |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Каша пшенная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | 208                     | 180/5           | 6,70             | 7,60  | 32,60  | 222,00                    | 0,12          | 0,16 | 0,47  | 120,25                       | 32,58  | 1,65 |
| Сок фруктовый                                       |                         | 200             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Коржик молочный                                     |                         | 75              |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Банан                                               |                         | 200             | 2,97             | 1,00  | 42,00  | 171,46                    | 0,00          | 0,00 | 11,30 | 16,00                        | 37,51  | 0,00 |
| ОБЕД                                                |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Борщ из свежей капусты со<br>сметаной               | 58                      | 250/11          | 2,00             | 5,40  | 12,80  | 111,00                    | 0,05          | 0,06 | 7,95  | 40,71                        | 22,90  | 1,08 |
| Картофельное пюре                                   | 146                     | 180             | 3,70             | 5,90  | 24,00  | 166,00                    | 0,14          | 0,12 | 12,45 | 42,72                        | 34,08  | 1,24 |
| Шницель рыбный со сливочным<br>маслом               | 83                      | 100/5           | 24,00            | 11,67 | 13,83  | 259,00                    | 0,14          | 0,15 | 0,20  | 62,00                        | 53,32  | 1,25 |
| Свежий огурец порционно                             |                         | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,50   | 8,40                      | 0,02          | 0,02 | 6,00  | 13,80                        | 8,40   | 0,36 |
| Компот из смеси сухофруктов                         | 310                     | 200             | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00                    | 0,09          | 0,19 | 0,11  | 14,19                        | 8,07   | 0,89 |
| Хлеб местный                                        | 1,6                     | 50              | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                        | 25,85  | 2,15 |
| Итого:                                              |                         |                 | 43,98            | 32,40 | 176,00 | 1167,01                   | 0,64          | 0,73 | 38,48 | 328,92                       | 222,71 | 8,62 |

**ДЕНЬ:** 5  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                     | номер<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>цен-ть,<br>Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |      |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|------|-------|------------------------------|--------|------|
|                                                        |                         |                 | Б                | Ж     | У      |                           | В 1           | В 2  | С     | Ca                           | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК                                                |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Каша гречневая вязкая на молоке<br>со сливочным маслом | 192                     | 180/5           | 8,00             | 8,20  | 32,70  | 247,00                    | 0,19          | 0,20 | 0,45  | 111,44                       | 97,07  | 3,04 |
| Сок фруктовый                                          |                         | 200             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Косичка с повидлом                                     |                         | 75              |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Банан                                                  |                         | 168             | 2,50             | 0,84  | 35,28  | 144,00                    | 0,00          | 0,00 | 9,49  | 13,44                        | 31,51  | 0,00 |
| ОБЕД                                                   |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Суп картофельный с рисовой<br>крупой                   | 63                      | 250             | 2,60             | 2,10  | 19,30  | 113,00                    | 0,08          | 0,06 | 7,00  | 15,74                        | 24,01  | 0,92 |
| Каша рисовая рассыпчатая                               | 187                     | 180/5           | 4,40             | 4,70  | 45,00  | 248,00                    | 0,04          | 0,03 | 0,00  | 5,57                         | 30,52  | 0,63 |
| Котлета куриная со сливочным<br>маслом                 | 136                     | 100/6           | 15,00            | 21,40 | 15,50  | 316,00                    | 0,07          | 0,11 | 0,39  | 22,00                        | 22,69  | 1,79 |
| Свежий огурец порционно                                |                         | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,50   | 8,40                      | 0,02          | 0,02 | 6,00  | 13,80                        | 8,40   | 0,36 |
| Компот из кураги                                       | 310                     | 200             | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00                    | 0,06          | 0,19 | 0,11  | 14,19                        | 8,07   | 0,89 |
| Хлеб местный                                           | 1.6                     | 50              | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                        | 25,85  | 2,15 |
| Итого:                                                 |                         |                 | 37,11            | 38,07 | 198,55 | 1305,55                   | 0,54          | 0,64 | 23,44 | 215,43                       | 248,12 | 9,78 |

**ДЕНЬ:** 6  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                  | номер<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>цен-ть,<br>Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|------|-------|------------------------------|--------|-------|
|                                                     |                         |                 | Б                | Ж     | У      |                           | В 1           | В 2  | С     | Ca                           | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК                                             |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Каша овсяная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | 206                     | 180/5           | 6,90             | 9,10  | 28,80  | 231,00                    | 0,18          | 0,16 | 0,47  | 128,65                       | 51,73  | 1,47  |
| Сок фруктовый                                       |                         | 200             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Косичка с повидлом                                  |                         | 100             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Груша                                               |                         | 200             | 0,00             | 0,60  | 19,00  | 68,38                     | 0,00          | 0,00 | 4,52  | 38,00                        | 8,86   | 3,52  |
| ОБЕД                                                |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Суп картофельный гороховый                          | 65                      | 250             | 7,30             | 4,40  | 30,80  | 204,00                    | 0,20          | 0,08 | 4,66  | 38,30                        | 42,23  | 2,23  |
| Макаронные изделия отварные                         | 227                     | 180/5           | 6,50             | 4,40  | 40,00  | 233,00                    | 0,08          | 0,02 | 0,00  | 11,06                        | 8,77   | 0,88  |
| Наггетсы куриные со сливочным<br>маслом             |                         | 120/6           | 17,28            | 22,14 | 17,55  | 338,00                    | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00                         | 0,00   | 0,00  |
| Свежий огурец порционно                             |                         | 60              | 0,43             | 0,05  | 1,74   | 6,60                      | 0,00          | 0,00 | 1,20  | 12,00                        | 3,00   | 0,30  |
| Компот из кураги                                    | 310                     | 200             | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00                    | 0,06          | 0,19 | 0,11  | 14,19                        | 8,07   | 0,89  |
| Хлеб местный                                        | 1.6                     | 50              | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                        | 25,85  | 2,15  |
| Итого:                                              |                         |                 | 42,54            | 41,46 | 187,16 | 1310,13                   | 0,60          | 0,48 | 10,96 | 261,45                       | 148,51 | 11,44 |

**ДЕНЬ:** 7  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 7 до 11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

| Наименование блюда                               | номер рецеп-туры | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг. цен-ть, Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |
|--------------------------------------------------|------------------|--------------|------------------|-------|--------|---------------------|---------------|------|-------|---------------------------|--------|------|
|                                                  |                  |              | Б                | Ж     | У      |                     | В 1           | В 2  | С     | Ca                        | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК                                          |                  |              |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
| Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом | 191              | 180/5        | 5,20             | 7,20  | 35,20  | 229,00              | 0,05          | 0,13 | 0,19  | 104,22                    | 29,30  | 0,48 |
| Сок фруктовый                                    |                  | 200          |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
| Коржик молочный                                  |                  | 75           |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
| Банан                                            |                  | 200          | 2,97             | 1,00  | 42,00  | 171,46              | 0,00          | 0,00 | 11,30 | 16,00                     | 37,51  | 0,00 |
| ОБЕД                                             |                  |              |                  |       |        |                     |               |      |       |                           |        |      |
| Щи из свежей капусты со сметаной                 | 55               | 250/11       | 2,00             | 5,40  | 8,80   | 96,00               | 0,06          | 0,06 | 12,01 | 40,62                     | 19,86  | 0,73 |
| Картофельное пюре                                | 146              | 180          | 3,70             | 5,90  | 24,00  | 166,00              | 0,14          | 0,12 | 12,45 | 42,72                     | 34,08  | 1,24 |
| Биточек куриный со сливочным маслом              | 136              | 100/6        | 15,00            | 21,40 | 15,50  | 316,00              | 0,07          | 0,11 | 0,39  | 22,00                     | 22,69  | 1,79 |
| Свежий огурец порционно                          |                  | 60           | 0,43             | 0,05  | 1,74   | 6,60                | 0,00          | 0,00 | 1,20  | 12,00                     | 3,00   | 0,3  |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 310              | 200          | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00              | 0,06          | 0,19 | 0,11  | 14,19                     | 8,07   | 0,89 |
| Хлеб местный                                     | 1.6              | 50           | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15              | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                     | 25,85  | 2,15 |
| Итого:                                           |                  |              | 33,43            | 41,72 | 176,51 | 1214,21             | 0,46          | 0,64 | 37,65 | 271,00                    | 180,36 | 7,58 |

**ДЕНЬ:** 8  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                 | номер<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>цен-ть,<br>Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |
|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|------|-------|------------------------------|--------|-------|
|                                                    |                         |                 | Б                | Ж     | У      |                           | В 1           | В 2  | С     | Са                           | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК                                            |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | 205                     | 180/5           | 5,50             | 7,40  | 27,30  | 200,00                    | 0,06          | 0,14 | 0,49  | 116,74                       | 17,38  | 0,38  |
| Сок фруктовый                                      |                         | 200             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Косичка с повидлом                                 |                         | 100             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Груша                                              |                         | 200             | 0,00             | 0,60  | 19,00  | 68,38                     | 0,00          | 0,00 | 4,52  | 38,00                        | 8,86   | 3,52  |
| ОБЕД                                               |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |       |
| Суп картофельный с овсяной<br>крупой               | 63                      | 250             | 2,60             | 2,10  | 19,30  | 113,00                    | 0,08          | 0,06 | 7,00  | 15,74                        | 24,01  | 0,92  |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 183                     | 180/5           | 10,60            | 6,80  | 46,30  | 312,00                    | 0,31          | 0,16 | 0,00  | 17,21                        | 162,83 | 5,58  |
| Котлета мясная со сливочным<br>маслом              | 99                      | 100/5           | 20,60            | 18,30 | 17,50  | 320,00                    | 0,08          | 0,15 | 0,38  | 43,35                        | 35,77  | 1,85  |
| Свежий огурец порционно                            |                         | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,50   | 8,40                      | 0,02          | 0,02 | 6,00  | 13,80                        | 8,40   | 0,36  |
| Компот из кураги                                   | 310                     | 200             | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00                    | 0,06          | 0,19 | 0,11  | 14,19                        | 8,07   | 0,89  |
| Хлеб местный                                       | 1.6                     | 50              | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                        | 25,85  | 2,15  |
| Итого:                                             |                         |                 | 43,91            | 36,03 | 180,17 | 1250,93                   | 0,69          | 0,75 | 18,50 | 278,28                       | 291,17 | 15,65 |

**ДЕНЬ:** 9  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                   | номер<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>цен-ть,<br>Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |      |
|------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|------|-------|------------------------------|--------|------|
|                                                      |                         |                 | Б                | Ж     | У      |                           | В 1           | В 2  | С     | Ca                           | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК                                              |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Каша пшениная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | 208                     | 180/5           | 6,70             | 7,60  | 32,60  | 222,00                    | 0,12          | 0,16 | 0,47  | 120,25                       | 32,58  | 1,65 |
| Сок фруктовый                                        |                         | 200             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Коржик молочный                                      |                         | 75              |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Банан                                                |                         | 200             | 2,97             | 1,00  | 42,00  | 171,46                    | 0,00          | 0,00 | 11,30 | 16,00                        | 37,51  | 0,00 |
| ОБЕД                                                 |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Борщ из свежей капусты со<br>сметаной                | 58                      | 250/11          | 2,00             | 5,40  | 12,80  | 111,00                    | 0,05          | 0,06 | 7,95  | 40,71                        | 22,90  | 1,08 |
| Картофельное пюре                                    | 146                     | 180             | 3,70             | 5,90  | 24,00  | 166,00                    | 0,14          | 0,12 | 12,45 | 42,72                        | 34,08  | 1,24 |
| Шницель рыбный со сливочным<br>маслом                | 83                      | 100/5           | 24,00            | 11,67 | 13,83  | 259,00                    | 0,14          | 0,15 | 0,20  | 62,00                        | 53,32  | 1,25 |
| Свежий огурец порционно                              |                         | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,50   | 8,40                      | 0,02          | 0,02 | 6,00  | 13,80                        | 8,40   | 0,36 |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 310                     | 200             | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00                    | 0,09          | 0,19 | 0,11  | 14,19                        | 8,07   | 0,89 |
| Хлеб местный                                         | 1,6                     | 50              | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                        | 25,85  | 2,15 |
| Итого:                                               |                         |                 | 43,98            | 32,40 | 176,00 | 1167,01                   | 0,64          | 0,73 | 38,48 | 328,92                       | 222,71 | 8,62 |

**ДЕНЬ:** 10  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 7 до 11 лет

| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет    |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
|----------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|------|-------|------------------------------|--------|------|
| Наименование блюда                     | номер<br>рецеп-<br>туры | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>цен-ть,<br>Ккал | Витамины (мг) |      |       | Минеральные<br>вещества (мг) |        |      |
|                                        |                         |                 | Б                | Ж     | У      |                           | В 1           | В 2  | С     | Ca                           | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК                                |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Каша гречневая вязкая на молоке        | 192                     | 180/5           | 8,00             | 8,20  | 32,70  | 247,00                    | 0,19          | 0,20 | 0,45  | 111,44                       | 97,07  | 3,04 |
| Сок фруктовый                          |                         | 200             |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Косичка с повидлом                     |                         | 75              |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Банан                                  |                         | 168             | 2,50             | 0,84  | 35,28  | 144,00                    | 0,00          | 0,00 | 9,49  | 13,44                        | 31,51  | 0,00 |
| ОБЕД                                   |                         |                 |                  |       |        |                           |               |      |       |                              |        |      |
| Суп картофельный с рисовой<br>крупой   | 63                      | 250             | 2,60             | 2,10  | 19,30  | 113,00                    | 0,08          | 0,06 | 7,00  | 15,74                        | 24,01  | 0,92 |
| Каша рисовая рассыпчатая               | 187                     | 180/5           | 4,40             | 4,70  | 45,00  | 248,00                    | 0,04          | 0,03 | 0,00  | 5,57                         | 30,52  | 0,63 |
| Котлета куриная со сливочным<br>маслом | 136                     | 100/6           | 15,00            | 21,40 | 15,50  | 316,00                    | 0,07          | 0,11 | 0,39  | 22,00                        | 22,69  | 1,79 |
| Свежий огурец порционно                |                         | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,50   | 8,40                      | 0,02          | 0,02 | 6,00  | 13,80                        | 8,40   | 0,36 |
| Компот из кураги                       | 310                     | 200             | 0,50             | 0,10  | 30,90  | 123,00                    | 0,06          | 0,19 | 0,11  | 14,19                        | 8,07   | 0,89 |
| Хлеб местный                           | 1.6                     | 50              | 3,63             | 0,67  | 18,37  | 106,15                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 19,25                        | 25,85  | 2,15 |
| Итого:                                 |                         |                 | 37,11            | 38,07 | 198,55 | 1305,55                   | 0,54          | 0,64 | 23,44 | 215,43                       | 248,12 | 9,78 |

**Примечание:**

1. Все овощи и фрукты обрабатываются теплой, кипяченой водой;
2. Используется йодированная соль и хлеб с добавлением йодированной соли;
3. Проводится витаминизация 3-ех блюд;
4. Примерное меню составлено с использованием " Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа 2021 г. в 2-ух частях ООО Фирма "Партнер"