

Утверждаю:

Директор МАУ "Верхнедубровская СОШ"

С.Б. Медянцева.

29.02.2024

ПРИМЕРНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ  
ЗАВТРАК, ОБЕД НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД с 01.03.2024

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,80	7,40	27,20	206,00	8/4	2019
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,76	1,45	0,00	24,74	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	23,28	92,15		
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,31</b>	<b>18,00</b>	<b>82,76</b>	<b>550,49</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,60	4,06	1,44	63,00	18	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,90	4,09	13,35	100,11	91	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	12,50	13,60	2,00	180,80	289	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,80	31,10	186,00	209	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,00	70,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24,87</b>	<b>27,16</b>	<b>98,40</b>	<b>749,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,18</b>	<b>45,16</b>	<b>181,16</b>	<b>1 299,49</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТВОРОЖНЫЙ ДЕССЕРТ (МЕКСИКАНСКИЙ ФЛАН)	150	15,21	17,02	11,71	282,33	227	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,79</b>	<b>17,53</b>	<b>70,46</b>	<b>545,98</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,80	1,20	9,90	69,06	38/2	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	14,44	18,20	4,44	222,20	38	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,05	4,97	20,70	140,00	335	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	22,62	93,27	388	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>24,80</b>	<b>25,20</b>	<b>111,46</b>	<b>778,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,59</b>	<b>42,73</b>	<b>181,92</b>	<b>1 324,07</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,55	5,80	34,60	233,53	417	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,90	3,20	14,40	95,00	30/10	
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,20</b>	<b>18,15</b>	<b>81,28</b>	<b>556,13</b>		

**Обед**

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ, МОРКОВЬЮ, РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И МАСЛОМ	60	0,49	3,51	0,97	37,78	0003	2021
СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200/25	1,31	8,24	9,79	118,79	222	2008
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	11,61	10,10	2,30	132,10	2\9	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,70	4,60	28,40	159,20	181	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0,00	0,00	12,10	84,20	65	2003
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>23,73</b>	<b>27,06</b>	<b>105,07</b>	<b>771,16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,93</b>	<b>45,21</b>	<b>186,35</b>	<b>1 327,29</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,46	18,24	2,73	186,30	214	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,20	7,99		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
ФРУКТ	100	1,50	0,50	21,00	87,10		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>17,94</b>	<b>19,25</b>	<b>83,68</b>	<b>545,04</b>		

**Обед**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,55	6,08	1,77	25,80	23	2008
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	7,50	5,10	16,40	185,00	22\2	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	90	10,78	9,18	5,65	204,17	239	2003
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,70	17,54	148,00	333	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>26,55</b>	<b>25,67</b>	<b>98,57</b>	<b>817,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,49</b>	<b>44,92</b>	<b>182,25</b>	<b>1 362,10</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	200	7,56	10,00	26,80	224,00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,92	0,00	36,01	15	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	3,20	14,40	96,00	32\10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>16,26</b>	<b>16,62</b>	<b>83,60</b>	<b>551,81</b>		

**Обед**

СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,47	0,06	1,46	8,15		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,49	4,76	9,98	91,26	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,10	21,20	34,50	325,30	311	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,70	0,30	18,10	103,00	441	2008
ФРУКТ	100	1,50	0,50	21,00	87,10		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,88</b>	<b>27,43</b>	<b>116,55</b>	<b>763,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,14</b>	<b>44,05</b>	<b>200,15</b>	<b>1 315,71</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,10	8,00	34,85	243,25	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,76	1,45	0,00	24,74	15	2011

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	16,30	76,24		
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,61</b>	<b>18,60</b>	<b>83,43</b>	<b>571,83</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,75	6,05	5,02	77,84	7	2003
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,68	4,69	14,24	98,29	87	2011
ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	14,00	7,58	5,00	144,15	11\8	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,80	31,10	186,00	209	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,00	70,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,30</b>	<b>23,73</b>	<b>105,87</b>	<b>725,37</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,91</b>	<b>42,33</b>	<b>189,30</b>	<b>1 297,20</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТВОРОЖНЫЙ ДЕССЕРТ (МЕКСИКАНСКИЙ ФЛАН)	150	15,21	17,02	11,71	282,33	227	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,79</b>	<b>17,53</b>	<b>70,46</b>	<b>545,98</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,42	0,12	2,29	12,20		2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	1,66	4,00	1,65	68,88	31\2	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,29	15,23	7,20	222,25	40\8	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,70	4,60	28,40	159,20	181	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0,00	0,00	26,02	99,21	65	2003
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>26,69</b>	<b>24,56</b>	<b>117,07</b>	<b>800,83</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,48</b>	<b>42,09</b>	<b>187,53</b>	<b>1 346,81</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	15,10	14,35	6,10	234,32	4\6	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	2,80	2,80	36,00		2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,12	1,80	18,60	88,00	30\10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,52</b>	<b>19,45</b>	<b>69,90</b>	<b>554,12</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ	60	0,54	3,61	2,40	43,34	21\1	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,20	5,50	14,70	121,00	76	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	12,50	9,56	2,00	180,80	289	2011
СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР	150	3,41	5,70	18,55	140,50	128,139	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	293	2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>23,27</b>	<b>24,98</b>	<b>108,52</b>	<b>802,14</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,79</b>	<b>44,43</b>	<b>178,42</b>	<b>1 356,26</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур

прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества			ценность, ккал	туры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,97	5,01	34,70	223,12	41\3	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,76	1,45	0,00	24,74	15	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	3,20	14,40	96,00	32\10	
ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	43,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,08</b>	<b>18,61</b>	<b>79,68</b>	<b>567,46</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,66	3,60	2,75	47,22		2011
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	7,50	7,10	16,40	185,00	22\2	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	90	10,78	9,18	16,65	204,17	239	2003
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	0,20	4,82	0,71	46,60	327	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,10	13,10	43,20	388	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>24,07</b>	<b>25,41</b>	<b>101,12</b>	<b>765,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,15</b>	<b>44,02</b>	<b>180,80</b>	<b>1 332,74</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,76	7,21	32,42	232,00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,92	0,00	36,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,00	70,00		
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,81</b>	<b>19,28</b>	<b>83,70</b>	<b>565,61</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ПОЛОНЬНСКИЙ"	60	0,66	2,30	2,22	66,02	28	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1,44	2,40	7,44	54,40	6\2	
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	90	15,23	16,20	6,09	137,54	321	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,70	17,54	148,00	333	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>25,13</b>	<b>26,22</b>	<b>101,15</b>	<b>712,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,94</b>	<b>45,50</b>	<b>184,85</b>	<b>1 278,51</b>		

### 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	12,45	9,96	27,05	265,55	187	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	23,28	92,15		
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,20</b>	<b>19,11</b>	<b>82,61</b>	<b>585,30</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВЕСНА	60	0,65	2,54	1,44	40,41	28	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,90	4,09	13,35	100,11	91	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,29	15,23	7,20	222,25	40\8	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,80	31,10	186,00	209	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		

ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,00	70,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,71</b>	<b>27,27</b>	<b>103,60</b>	<b>767,86</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,91</b>	<b>46,38</b>	<b>186,21</b>	<b>1 353,16</b>		

### 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТВОРОЖНЫЙ ДЕССЕРТ (МЕКСИКАНСКИЙ ФЛАН)	150	15,19	17,00	11,70	281,98	227	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,77</b>	<b>17,51</b>	<b>70,45</b>	<b>545,63</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,31	1,34	1,20	62,40	17	2008
СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	200	4,40	2,51	16,96	108,19	137	1996
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	14,44	18,20	4,44	222,20	38	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,05	4,97	20,70	140,00	335	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0,00	0,00	26,02	104,00	65	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,82</b>	<b>27,63</b>	<b>100,83</b>	<b>785,88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,59</b>	<b>45,14</b>	<b>171,28</b>	<b>1 331,51</b>		

### 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,30	9,40	27,20	206,00	8/4	2019
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,34	3,01	0,00	37,10	15	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,90	3,20	13,42	95,00	30/10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>16,84</b>	<b>16,11</b>	<b>83,02</b>	<b>533,90</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ, МОРКОВЬЮ РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И МАСЛОМ	60	0,49	3,51	0,97	37,78	0003	2021
НАШЕ СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/25	2,50	7,40	14,02	154,00	099	2008
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	11,61	10,10	2,30	132,10	2/9	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,70	4,60	28,40	159,20	181	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>25,12</b>	<b>26,22</b>	<b>102,90</b>	<b>737,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,96</b>	<b>42,33</b>	<b>185,92</b>	<b>1 271,07</b>		

### 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	15,11	15,31	13,55	249,97	4/6	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,20	7,99		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	9,90	40,00	377	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>18,91</b>	<b>15,81</b>	<b>67,05</b>	<b>493,76</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,68	6,06	2,00	65,86	29	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,08	5,48	10,12	98,00	95	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	90	14,59	9,18	5,65	204,17	239	2003
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	2,49	3,20	24,40	136,00	327	2008

ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,27	0,18	26,42	109,56	4\10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>24,73</b>	<b>24,71</b>	<b>100,10</b>	<b>762,68</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,64</b>	<b>40,52</b>	<b>167,15</b>	<b>1 256,44</b>		

### 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,10	8,00	26,85	215,21	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,76	1,45	0,00	24,74	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	23,28	92,15		
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,61</b>	<b>18,60</b>	<b>82,41</b>	<b>559,70</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	2,10	6,06	1,44	63,00	18	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,20	5,50	14,70	121,03	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	14,60	14,20	16,20	288,00	258	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	293	2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>23,52</b>	<b>26,37</b>	<b>103,21</b>	<b>788,53</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,13</b>	<b>44,97</b>	<b>185,62</b>	<b>1 348,23</b>		

### 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,65	7,80	34,60	233,53	417	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	2008
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,68</b>	<b>16,96</b>	<b>83,23</b>	<b>528,98</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВЕСНА	60	0,65	2,54	1,44	40,41	28	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	3,44	2,40	7,44	54,40	6\2	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	12,50	13,60	2,00	180,80	289	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,05	4,97	20,70	155,00	335	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК ИЗ КЛУБНИКИ СВ.МОРОЖЕННОЙ	200	0,80	0,00	24,20	48,00	2025	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>25,06</b>	<b>24,12</b>	<b>107,29</b>	<b>717,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,74</b>	<b>41,08</b>	<b>190,52</b>	<b>1 246,68</b>		

### 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,86	12,60	26,61	232,00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,76	1,45	0,00	24,74	15	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	3,20	14,40	96,00	32\10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,02</b>	<b>17,75</b>	<b>83,41</b>	<b>548,54</b>		
<b>Обед</b>							

САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,75	6,05	5,02	77,84	7	2003
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,68	4,69	14,24	76,86	87	2011
ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	14,00	7,58	5,00	144,15	11\8	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,80	31,10	186,00	209	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0,00	0,00	26,02	104,00	65	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,30</b>	<b>23,73</b>	<b>112,89</b>	<b>737,94</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,32</b>	<b>41,48</b>	<b>196,30</b>	<b>1 286,48</b>		

### 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТВОРОЖНЫЙ ДЕССЕРТ (МЕКСИКАНСКИЙ ФЛАН)	150	15,21	17,02	11,71	282,33	227	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,00	0,20	14,00	67,10		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,30	0,30	8,40	38,70		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	20,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,79</b>	<b>17,53</b>	<b>70,46</b>	<b>545,98</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47	2011
НАШЕ СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/25	2,50	7,40	14,02	154,00	099	2008
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	11,61	10,10	2,30	132,10	2\9	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,70	4,60	28,40	159,20	181	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3,00	0,30	21,07	100,72		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>25,99</b>	<b>26,17</b>	<b>116,67</b>	<b>798,97</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,78</b>	<b>43,70</b>	<b>187,13</b>	<b>1 344,95</b>		

МАОУ "Верхнедубровская СОШ"

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	769,67	786,04	3 322,86	23 678,70
Среднее значение за период	42,76	43,67	184,60	1 315,48
Содержание белков, жиров, углеводов в 100 г	13,0	29,9	57,1	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	
7-11 ЛЕТ	609	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 548923307783482480876436394463496321380627608337

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 14.07.2023 по 13.07.2024