

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАСЛОВСКАЯ ШКОЛА- ДЕТСКИЙ САД»  
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ  
«Масловская школа - детский сад»

А.С. Ханас  
Приказ № 192-б (а) от 22.05.2026 г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ДО 11 лет  
1-4 КЛАССОВ (завтрак, обед) для лагеря с дневным пребыванием детей**

## МЕНЮ

### 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ            | 80           | 0.5              | 0.0         | 3.0          | 11.2                          | 71          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                     | 30/5/20      | 6.0              | 8.5         | 14.9         | 161.8                         | 3           | 2011             |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                             | 100          | 16.0             | 11.2        | 9.2          | 200.9                         | 235         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                     | 180          | 4.4              | 4.4         | 25.1         | 158.1                         | 311         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ  | 200          | 3.8              | 3.0         | 24.5         | 141.1                         | 382         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2.3              | 0.2         | 14.8         | 70.5                          | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           | 2.0              | 0.2         | 12.8         | 61.2                          | к/к         | 2025             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ - КОНФЕТЫ (С ПОМАДНЫМИ КОРПУСАМИ) | 60           | 0.9              | 4.4         | 49.1         | 239.4                         | к/к         | 2025             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>710</b>   | <b>35.9</b>      | <b>31.9</b> | <b>153.4</b> | <b>1,044.2</b>                |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ                     | 60           | 1.0              | 3.6         | 8.4          | 70.6                          | 51          | 2011             |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ | 200/15       | 5.9              | 6.1         | 14.7         | 137.0                         | 112         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С                       | 90/10        | 15.6             | 25.5        | 14.3         | 348.5                         | 294         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 150          | 3.5              | 3.9         | 15.3         | 111.4                         | 321         | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 150/50/15    | 1.7              | 1.4         | 17.0         | 85.8                          | 378         | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ                                  | 200          | 3.0              | 1.0         | 42.0         | 192.0                         | 338         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3.1              | 0.3         | 19.7         | 94.0                          | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1.7              | 0.7         | 9.7          | 51.8                          | к/к         | 2025             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                                    | 2            | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0                           | к/к         | 2025             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>912</b>   | <b>35.5</b>      | <b>42.5</b> | <b>141.1</b> | <b>1,091.1</b>                |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                  |              | <b>71.4</b>      | <b>74.4</b> | <b>294.5</b> | <b>2,135.3</b>                |             |                  |

### 2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                         | 30/10        | 2.4              | 7.5     | 14.9        | 136.6                         | 1           | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 17           | 3.9              | 5.0     | 0.0         | 61.9                          | 15          | 2011             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ | 80           | 0.5              | 0.0     | 3.0         | 11.2                          | 71          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                     | 130          | 17.7             | 12.9    | 12.9        | 239.6                         | 261         | 2011             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                           | 150          | 5.4              | 4.4     | 35.0        | 200.6                         | 309         | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 150/50/15    | 1.7              | 1.4     | 17.0        | 85.8                          | 378         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8        | 69.6                          | СРБ         | 2025             |
| ЙОГУРТ                                      | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0         | 113.0                         | 386         | 2011             |

|   |            |             |             |              |                |       |      |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------|------|
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ                       | 200        | 3.0         | 1.0         | 42.0         | 192.0          | 338   | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>987</b> | <b>41.9</b> | <b>37.5</b> | <b>148.6</b> | <b>1,110.3</b> |       |      |
| <b>Обед</b>                                 |            |             |             |              |                |       |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ | 80         | 0.5         | 0.0         | 3.0          | 11.2           | 71    | 2011 |
| БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ  | 250/20/7   | 6.7         | 11.1        | 10.0         | 167.5          | 81    | 2011 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                   | 100        | 16.8        | 15.1        | 15.8         | 266.2          | 268   | 2011 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ                               | 75         | 1.6         | 3.1         | 4.4          | 52.4           | 679/3 | 2022 |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ              | 180        | 5.3         | 5.4         | 24.4         | 166.5          | 303.1 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)  | 200        | 1.0         | 0.1         | 24.9         | 105.0          | 348   | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40         | 3.1         | 0.3         | 19.7         | 94.0           | к/к   | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 22         | 0.1         | 0.2         | 9.4          | 44.9           | к/к   | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                         | 2          | 0.0         | 0.0         | 0.0          | 0.0            | к/к   | 2025 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>949</b> | <b>35.1</b> | <b>35.3</b> | <b>111.6</b> | <b>907.7</b>   |       |      |
| <b>Всего за день:</b>                       |            | <b>77.0</b> | <b>72.8</b> | <b>260.2</b> | <b>2,018.0</b> |       |      |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ    | 60           | 0.8              | 3.0         | 6.6          | 58.1                          | 61          | 2011             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                            | 40           | 4.9              | 4.5         | 0.3          | 60.9                          | 209         | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ     | 250/10/10    | 7.5              | 10.5        | 42.2         | 293.6                         | 181         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200/15/7     | 0.3              | 0.1         | 14.9         | 61.9                          | 377         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 30/5/16      | 6.0              | 8.5         | 14.9         | 161.8                         | 3           | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 25           | 1.4              | 0.3         | 12.4         | 58.0                          | СРБ         | 2025             |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                         | 75           | 5.5              | 9.4         | 40.4         | 268.5                         | 469         | 2012             |
| ЙОГУРТ                                   | 200          | 5.6              | 5.0         | 9.0          | 113.0                         | 386         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>880</b>   | <b>32.0</b>      | <b>41.3</b> | <b>140.7</b> | <b>1,075.8</b>                |             |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ- ТОМАТЫ         | 80           | 0.5              | 0.0         | 3.0          | 11.2                          | 71          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/50       | 10.0             | 3.5         | 18.6         | 147.8                         | 106         | 2011             |
| ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ        | 250          | 26.2             | 36.0        | 23.9         | 525.6                         | 292         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1.0              | 0.2         | 20.2         | 92.0                          | 389         | 2011             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ            | 200          | 3.0              | 1.0         | 42.0         | 192.0                         | 338         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3.1              | 0.3         | 19.7         | 94.0                          | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2.0              | 0.2         | 12.8         | 61.2                          | к/к         | 2025             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                      | 2            | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0                           | к/к         | 2025             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>1052</b>  | <b>45.8</b>      | <b>41.2</b> | <b>140.2</b> | <b>1,123.8</b>                |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>77.8</b>      | <b>82.5</b> | <b>280.9</b> | <b>2,199.6</b>                |             |                  |

### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ - ТОМАТЫ  | 80           | 0.5              | 0.0         | 3.0          | 11.2                          | 71          | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      | 90/200       | 28.4             | 37.4        | 53.5         | 664.1                         | 291         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ ПАСТЕРИЗОВАННЫМ    | 200          | 3.8              | 3.0         | 24.5         | 141.1                         | 382         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40           | 3.1              | 0.3         | 19.7         | 94.0                          | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 1.7              | 0.3         | 14.8         | 69.6                          | СРБ         | 2025             |
| ЙОГУРТ                             | 200          | 5.6              | 5.0         | 9.0          | 113.0                         | 386         | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ - ЯБЛОКИ              | 130          | 0.5              | 0.5         | 12.7         | 61.1                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>770</b>   | <b>43.6</b>      | <b>46.5</b> | <b>137.2</b> | <b>1,154.1</b>                |             |                  |
| <b>Обед</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100          | 1.8              | 4.3         | 8.2          | 77.1                          | 53          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ      | 250/20/7     | 7.7              | 11.3        | 13.2         | 184.9                         | 94          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С М/С    | 90/10        | 15.1             | 20.8        | 14.2         | 303.7                         | 268         | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"       | 180          | 4.6              | 4.9         | 28.2         | 175.1                         | 303.3       | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА        | 200          | 0.7              | 0.3         | 28.8         | 132.5                         | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 50           | 3.8              | 0.4         | 24.6         | 117.5                         | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 2.0              | 0.2         | 12.8         | 61.2                          | к/к         | 2025             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ  | 200          | 1.0              | 0.2         | 20.2         | 92.0                          | 389         | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                | 2            | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0                           | к/к         | 2025             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>1102</b>  | <b>36.7</b>      | <b>42.4</b> | <b>150.2</b> | <b>1,144.0</b>                |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>              |              | <b>80.3</b>      | <b>88.9</b> | <b>287.4</b> | <b>2,298.1</b>                |             |                  |

### 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ              | 80           | 0.5              | 0.0         | 0.3          | 11.2                          | 71          | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ                                 | 90/75        | 14.2             | 21.2        | 19.1         | 322.8                         | 278         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 180          | 3.9              | 5.8         | 25.8         | 170.8                         | 312         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                        | 200          | 1.0              | 0.2         | 20.2         | 92.0                          | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2.3              | 0.2         | 14.8         | 70.5                          | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           | 1.7              | 0.3         | 14.8         | 69.6                          | СРБ         | 2025             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ - ЗЕФИР                             | 50           | 1.3              | 2.6         | 37.3         | 192.5                         | к/к         | 2025             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>660</b>   | <b>24.9</b>      | <b>30.3</b> | <b>132.3</b> | <b>929.4</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ | 60           | 1.0              | 3.0         | 5.5          | 54.0                          | 45          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ                           | 200/30       | 9.5              | 10.0        | 15.6         | 189.8                         | 77          | 2012             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                        | 150          | 15.5             | 8.1         | 8.9          | 171.9                         | 229         | 2011             |

|  |             |             |             |              |                |     |      |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ             | 160         | 4.8         | 5.3         | 21.6         | 152.1          | 303 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА) | 200         | 1.0         | 0.1         | 24.9         | 105.0          | 348 | 2011 |
| МАФФИН С АБРИКОСОВОЙ НАЧИНКОЙ              | 90          | 4.2         | 7.5         | 42.8         | 254.6          | СРБ | 2026 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 27          | 1.8         | 0.3         | 11.4         | 55.1           | к/к | 2025 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40          | 3.1         | 0.3         | 19.7         | 94.0           | к/к | 2025 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - ЯБЛОКИ              | 130         | 0.5         | 0.5         | 12.7         | 61.1           | 338 | 2011 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                        | 2           | 0.0         | 0.0         | 0.0          | 0.0            | к/к | 2025 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>1059</b> | <b>41.4</b> | <b>35.1</b> | <b>163.1</b> | <b>1,137.6</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                      |             | <b>66.3</b> | <b>65.4</b> | <b>295.4</b> | <b>2,067.0</b> |     |      |

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры            | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                        |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |                        |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                   | 50/10/15     | 7.4              | 12.1        | 24.7         | 238.2                         | 3                      | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 250/10/10    | 7.5              | 10.5        | 42.2         | 293.6                         | 181                    | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200          | 3.3              | 2.4         | 26.7         | 142.2                         | 379                    | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 27           | 1.5              | 0.3         | 13.3         | 62.6                          | СРБ                    | 2025             |
| ПЛЮШКА СДОБНАЯ                       | 100          | 7.0              | 10.0        | 45.0         | 300.0                         | СРБ                    | 2026             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ      | 200          | 3.0              | 1.0         | 42.0         | 192.0                         | 338                    | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>827</b>   | <b>29.7</b>      | <b>36.3</b> | <b>193.9</b> | <b>1,228.6</b>                |                        |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |                        |                  |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ                    | 60           | 0.4              | 0.0         | 2.3          | 8.4                           | 54-3з (от 7 до 11 лет) | 2022             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ     | 200/10/5     | 4.5              | 7.4         | 9.0          | 119.4                         | 99                     | 2011             |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                     | 150/5/15     | 9.1              | 8.5         | 36.0         | 255.2                         | 204                    | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 10           | 0.1              | 7.3         | 0.1          | 66.1                          | 14                     | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ    | 200          | 1.0              | 0.2         | 20.2         | 92.0                          | 389                    | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2.0              | 0.2         | 12.8         | 61.2                          | к/к                    | 2025             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 3.1              | 0.3         | 19.7         | 94.0                          | к/к                    | 2025             |
| МАФФИН НАЧИНКОЙ "ЛЕСНОЙ" ОРЕХ"       | 90           | 4.2              | 7.5         | 42.8         | 254.6                         | СРБ                    | 2026             |
| ЙОГУРТ                               | 200          | 5.6              | 5.0         | 9.0          | 113.0                         | 386                    | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                  | 2            | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0                           | к/к                    | 2025             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>982</b>   | <b>30.0</b>      | <b>36.4</b> | <b>151.9</b> | <b>1,063.9</b>                |                        |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>59.7</b>      | <b>72.7</b> | <b>345.8</b> | <b>2,292.5</b>                |                        |                  |

### 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|-------|------------------|--|--|-------------------------|-------------|------------------|
|--------------------------------|-------|------------------|--|--|-------------------------|-------------|------------------|

| Прием пищи, наименование блюда                  | масса порции | Пищевые вещества |             |              | энергетическая ценность, ккал | рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |           |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                               |           |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                   | 40           | 4.9              | 4.5         | 0.3          | 60.9                          | 209       | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ        | 190/50       | 37.6             | 26.8        | 59.6         | 635.4                         | 223       | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 150/50/15    | 1.7              | 1.4         | 17.0         | 85.8                          | 378       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2.3              | 0.2         | 14.8         | 70.5                          | к/к       | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1.7              | 0.7         | 9.7          | 51.8                          | к/к       | 2025             |
| ЙОГУРТ  | 200          | 5.6              | 5.0         | 9.0          | 113.0                         | 386       | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>630</b>   | <b>53.8</b>      | <b>38.6</b> | <b>110.4</b> | <b>1,017.4</b>                |           |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |              |                               |           |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ - ОГУРЦЫ               | 60           | 0.4              | 0.1         | 1.1          | 6.6                           | 71        | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ | 250/20       | 7.1              | 7.9         | 16.9         | 167.9                         | 101       | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С М/С                        | 100/10       | 13.2             | 9.2         | 9.0          | 170.3                         | 240       | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                              | 180          | 4.4              | 4.4         | 25.1         | 158.1                         | 311       | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ               | 200          | 1.0              | 0.2         | 20.2         | 92.0                          | 389       | 2011             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - АПЕЛЬСИНЫ              | 120          | 1.1              | 0.2         | 9.7          | 51.6                          | 338       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40           | 3.1              | 0.3         | 19.7         | 94.0                          | к/к       | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30           | 2.0              | 0.2         | 12.8         | 61.2                          | к/к       | 2025             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                             | 2            | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0                           | к/к       | 2025             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>982</b>   | <b>32.3</b>      | <b>22.5</b> | <b>114.5</b> | <b>801.7</b>                  |           |                  |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>86.1</b>      | <b>61.1</b> | <b>224.9</b> | <b>1,819.1</b>                |           |                  |

### 8 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 60           | 0.4              | 0.1         | 1.1          | 6.6                           | 71          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                     | 130          | 17.7             | 12.9        | 12.9         | 239.6                         | 261         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 5.4              | 4.4         | 35.0         | 200.6                         | 309         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3.3              | 2.4         | 14.1         | 91.9                          | 379         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2.3              | 0.2         | 14.8         | 51.0                          | СРБ         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 22           | 1.3              | 0.7         | 9.7          | 51.8                          | к/к         | 2025             |
| БУЛОЧКА БУБЛИККУС С МАКОВОЙ НАЧИНКОЙ        | 150          | 10.5             | 12.0        | 90.0         | 510.0                         | СРБ         | 2026             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ             | 200          | 3.0              | 1.0         | 42.0         | 192.0                         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>942</b>   | <b>43.9</b>      | <b>33.7</b> | <b>219.6</b> | <b>1,343.5</b>                |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ | 60           | 0.4              | 0.0         | 2.3          | 8.4                           | 70          | 2011             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ  | 200/20/5     | 6.8              | 10.0        | 12.5         | 167.0                         | 83          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                   | 100          | 16.8             | 15.1        | 15.8         | 266.2                         | 268         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                             | 180          | 4.3              | 4.7         | 18.0         | 134.0                         | 321         | 2011             |

|                             |             |             |             |              |                |     |      |
|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|------|
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ       | 200         | 0.0         | 0.0         | 6.8          | 27.1           | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 25          | 1.4         | 0.3         | 12.4         | 58.0           | к/к | 2025 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 40          | 3.0         | 0.3         | 19.7         | 94.0           | к/к | 2025 |
| РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША    | 200         | 5.8         | 5.0         | 8.4          | 108.0          | 386 | 2011 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН         | 2           | 0.0         | 0.0         | 0.0          | 0.0            | к/к | 2025 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>1007</b> | <b>38.5</b> | <b>35.4</b> | <b>95.9</b>  | <b>862.7</b>   |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |             | <b>82.4</b> | <b>69.1</b> | <b>315.5</b> | <b>2,206.2</b> |     |      |

### 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ              | 80           | 0.5              | 0.0         | 3.0          | 11.2                          | 71          | 2011             |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ  | 110          | 17.7             | 18.7        | 14.2         | 296.2                         | 281         | 2011             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ   | 200          | 4.0              | 15.1        | 21.1         | 237.8                         | 143         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 200/15/7     | 0.3              | 0.1         | 14.9         | 61.9                          | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2.3              | 0.2         | 14.8         | 70.5                          | к/к         | 2025             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ - КОНФЕТЫ                           | 60           | 0.9              | 4.4         | 49.1         | 239.4                         | к/к         | 2026             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                                      | 1            | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0                           | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1.7              | 0.7         | 9.7          | 51.8                          | к/к         | 2025             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ                          | 200          | 3.0              | 1.0         | 42.0         | 192.0                         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>901</b>   | <b>30.4</b>      | <b>40.2</b> | <b>168.8</b> | <b>1,160.8</b>                |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ | 60           | 1.0              | 3.0         | 5.5          | 54.0                          | 45          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                              | 250          | 2.6              | 3.8         | 15.7         | 107.7                         | 108         | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                      | 70/150       | 25.5             | 25.0        | 20.7         | 408.6                         | 259         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                     | 200          | 0.5              | 0.1         | 33.0         | 137.0                         | 346         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3.1              | 0.3         | 19.7         | 94.0                          | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30           | 2.0              | 0.2         | 12.8         | 61.2                          | к/к         | 2025             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                                      | 2            | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0                           | к/к         | 2025             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>652</b>   | <b>34.7</b>      | <b>32.4</b> | <b>107.4</b> | <b>862.5</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>65.1</b>      | <b>72.6</b> | <b>276.2</b> | <b>2,023.3</b>                |             |                  |

### 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150/50       | 27.0             | 20.3    | 65.7        | 554.2                         | 222         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 200/15/7     | 0.3              | 0.1     | 14.9        | 61.9                          | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1.7              | 0.7     | 9.7         | 51.8                          | к/к         | 2025             |

|  |             |             |             |              |                |         |      |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------|------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.5           | к/к     | 2025 |
| ЙОГУРТ   | 200         | 5.6         | 5.0         | 9.0          | 113.0          | 386     | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>672</b>  | <b>36.9</b> | <b>26.3</b> | <b>114.1</b> | <b>851.4</b>   |         |      |
| <b>Обед</b>  |             |             |             |              |                |         |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ - ТОМАТЫ                          | 80          | 0.5         | 0.0         | 3.0          | 11.2           | 71      | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ | 200/5/15    | 5.3         | 8.7         | 7.4          | 129.1          | 88      | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                 | 90          | 12.2        | 9.9         | 14.2         | 195.3          | 234/332 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МОЛОДОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 170/10      | 3.5         | 12.1        | 27.9         | 233.6          | 310     | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                          | 200         | 1.0         | 0.2         | 20.2         | 92.0           | 389     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40          | 3.1         | 0.3         | 19.7         | 94.0           | к/к     | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30          | 2.0         | 0.2         | 12.8         | 61.2           | к/к     | 2025 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ -БАНАНЫ                               | 200         | 3.0         | 1.0         | 42.0         | 192.0          | 338     | 2011 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН  | 2           | 0.0         | 0.0         | 0.0          | 0.0            | к/к     | 2025 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>1012</b> | <b>30.6</b> | <b>32.4</b> | <b>147.2</b> | <b>1,008.4</b> |         |      |
| <b>Всего за день:</b>                                      |             | <b>67.5</b> | <b>58.7</b> | <b>261.3</b> | <b>1,859.8</b> |         |      |