


ГБОУ РХ «Черногорская школа-интернат»

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей «Страна детства»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря  
ГБОУ РХ «Черногорская  
школа-интернат»

  
Е.А. Ржиханова  
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ГБОУ РХ «Черногорская  
школа-интернат»

  
Е.В.Молостов

12 » марта 2026 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**для детей В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 до 11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)**

**Пришкольный лагерь**

**г.ЧЕРНОГОРСК**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Основное меню разработано, в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- При разработке основного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в образовательном учреждении. Питание обучающихся, соответствует принципам щадящего питания. Реализация основного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей со временем пребывания в образовательном учреждении.
- При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продуктов в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.
- В основном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей 7-11 лет и 12 и старше в соответствии (Приложения № 9), суммарный объем блюд по приему пищи (Таблица 3), потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (Приложение № 10, таблица 1), распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемы пищи в зависимости от времени пребывания в учебном заведении (Приложение № 10, таблица № 3), согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль
- В основном меню не содержатся продукты, не рекомендуемые для питания детей школьного возраста. Меню разработано с использованием Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. Сборник рекомендован НИИ питания РАМН. Год выпуска сборника 2011, г. Москва, «Дели принт».

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,0	120
Сыр Российский	20	4,64	5,9	0	72,0	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,46</b>	<b>15,2</b>	<b>66,03</b>	<b>499,5</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп рыбный из консервы	200	6,89	6,72	11,47	133,8	20
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
Шницель из говядины и соус молочный	100/50	16,73	17,66	17,61	259,44	268/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>38,84</b>	<b>31,51</b>	<b>143,75</b>	<b>978,26</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>59,3</b>	<b>46,71</b>	<b>209,78</b>	<b>1477,76</b>	

День: 2 вторник

Неделя: первая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,14	11,18	33,48	260,0	175
Сыр российский порциями	16	3,71	4,71	-	57,6	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
Фрукт свежий	150	0,37	0,37	13,18	43,48	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>626</b>	<b>15,69</b>	<b>18,11</b>	<b>86,11</b>	<b>558,98</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
Картофельное пюре	150	3,09	9,16	17,99	172,86	312
Птица тушеная в молочном соусе.	120	20,56	15,3	2,13	228,45	290/326
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	36	2,02	0,4	17,78	82,77	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>746</b>	<b>30,6</b>	<b>29,49</b>	<b>94,68</b>	<b>778,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1372</b>	<b>46,29</b>	<b>47,6</b>	<b>180,79</b>	<b>1336,98</b>	

День: 3 среда

Неделя: первая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	18,58	17,68	44,8	328,8	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Яйцо вареное	1\40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30,86</b>	<b>32,71</b>	<b>85,31</b>	<b>675,3</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с горохом	200	3,51	4,07	10,58	94,88	102
Печень по- строгановски	100/50	13,26	11,23	3,52	185,0	255/332
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
Сок фруктовый	200	1,0	-	22,4	84,8	Г,п
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>31,09</b>	<b>22,27</b>	<b>115,78</b>	<b>797,75</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>56,87</b>	<b>50,38</b>	<b>201,09</b>	<b>1473,05</b>	

День: 4 четверг

Неделя: первая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	5,87	10,31	31,14	241,34	181
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Фрукт свежий	150	0,37	0,37	13,18	43,48	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14,35</b>	<b>21,97</b>	<b>86,18</b>	<b>586,32</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Борщ с капустой, картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83,0	82
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	302
Птица тушеная в соусе молочном	120	20,56	15,3	2,13	228,45	290/326
Кисель из сока плодового	180	0,28	0,00	35,46	144,0	358
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>35,48</b>	<b>26,06</b>	<b>119,23</b>	<b>861,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>49,83</b>	<b>48,03</b>	<b>205,41</b>	<b>1447,62</b>	

День: 5 пятница

Неделя: первая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,32	11,02	49,37	287,04	173
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,52</b>	<b>18,8</b>	<b>89,75</b>	<b>567,54</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,27	13,97	94,6	103
Рис припущенный	190	3,88	6,99	14,99	146,3	305
Шницель рыбный натуральный в соусе молочном	100/50	13,89	13,45	4,0	192,74	235/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>26,53</b>	<b>23,75</b>	<b>108,99</b>	<b>774,91</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>47,05</b>	<b>42,55</b>	<b>198,74</b>	<b>1342,45</b>	

День: 6 суббота

Неделя: первая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная пшенная с маслом	210	7,27	11,31	35,7	273,97	173
Сыр российский порциями	20	4,64	5,9	-	72,0	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
Повидло	20	0,08	0	13,06	56,56	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,46</b>	<b>19,06</b>	<b>88,81</b>	<b>600,43</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,7	1,1	1,9	12,0	71
Рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,15	91,6	95
Котлеты, биточки мясные	100	14,31	20,26	12,12	271,55	268
Картофельное пюре	160	5,7	6,57	3,19	184,38	312
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>28,5</b>	<b>33,11</b>	<b>99,26</b>	<b>882,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>45,96</b>	<b>52,17</b>	<b>188,07</b>	<b>1483,03</b>	

День: 7 воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с гречневой крупой с маслом	200	4,28	5,16	16,52	127,44	121
Йогурт 2,5%	100	5,13	1,88	11,38	71,25	Г.п.
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п.
Повидло	20	0,08	0	13,06	56,56	Г.п.
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,68</b>	<b>25,58</b>	<b>82,95</b>	<b>622,75</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	3,02	12,29	84,8	104
Плов из птицы	280	16,94	17,46	35,73	305,8	291
Сок фруктовый	200	1,0	-	22,4	84,8	Г.п.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п.
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п.
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>25,65</b>	<b>21,43</b>	<b>114,44</b>	<b>683,37</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>43,33</b>	<b>47,01</b>	<b>197,39</b>	<b>1306,12</b>	

День: 8 понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,14	11,18	33,48	260,0	175
Сыр российский порциями	15	3,48	4,42	-	54,0	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Кондитерские изделия	25	2,85	1,23	8,28	60,0	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,5</b>	<b>20,87</b>	<b>83,49</b>	<b>609,5</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	170,45	309
Котлеты, биточки мясные, с-с молочный	100/50	16,73	17,66	17,61	259,44	268/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>30,48</b>	<b>27,29</b>	<b>129,67</b>	<b>856,96</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>50,98</b>	<b>48,16</b>	<b>213,16</b>	<b>1466,46</b>	

День: 9 вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с рисовой крупой	200	2,97	3,57	21,14	171,2	121
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Фрукт свежий	180	0,44	0,44	15,81	52,17	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>15,61</b>	<b>11,79</b>	<b>77,33</b>	<b>503,87</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Борщ с капустой, картофелем	200	1,8	4,9	10,94	103,74	82
Гарнир сложный картофельное пюре, капуста тушенная	100/80	3,96	5,04	12,6	108,72	312/321
Тефтели рыбные, соус молочный	100/50	13,5	14,49	19,56	262,54	239/328
Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,4	160,0	358
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>25,53</b>	<b>25,38</b>	<b>126,52</b>	<b>843,47</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>41,14</b>	<b>37,17</b>	<b>203,85</b>	<b>1347,34</b>	

День: 10 среда

Неделя: вторая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	18,58	17,68	44,8	328,8	223
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Яйцо вареное	1\40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>31,77</b>	<b>33,57</b>	<b>86,94</b>	<b>693,3</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный рыбный (консервы)	250	8,61	8,4	14,34	167,25	106
Рагу из птицы	280	20,09	18,75	24,32	347,2	289
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>34,82</b>	<b>28,26</b>	<b>110,56</b>	<b>837,52</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>66,59</b>	<b>61,83</b>	<b>197,5</b>	<b>1530,82</b>	

День: 11 четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,32	11,02	49,37	287,04	173
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Фрукт свежий	200	0,49	0,49	17,57	57,97	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>14,36</b>	<b>20,61</b>	<b>107,12</b>	<b>608,91</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с крупой и томатом	200	0,57	3,83	1,53	42,0	116
Картофельное пюре	200	7,12	8,21	3,99	230,48	312
Котлеты, биточки рыбные	100	8,6	7,0	12,1	145,0	234
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>22,91</b>	<b>20,08</b>	<b>93,65</b>	<b>758,75</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>37,27</b>	<b>40,69</b>	<b>200,77</b>	<b>1367,66</b>	

День: 12 пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	5,87	10,31	31,14	241,34	181
Сыр российский порциями	15	3,48	4,42	-	54,0	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Кондитерские изделия	25	2,85	1,23	8,28	60,0	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,32</b>	<b>19,14</b>	<b>79,52</b>	<b>572,84</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	4,72	64,0	88
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Печень по-строгановски	100/50	13,26	11,23	3,52	185,0	255/326
Кисель из сока плодового	180	0,28	0,00	35,46	144,0	358
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,42</b>	<b>20,61</b>	<b>114,17</b>	<b>769,92</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>45,74</b>	<b>39,75</b>	<b>193,69</b>	<b>1342,76</b>	

День: 13 суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с рисовой крупой	200	2,97	3,57	21,14	171,2	121
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Яйцо вареное	1\40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,25</b>	<b>18,6</b>	<b>61,65</b>	<b>517,7</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,0	0,18	3,45	20	71
Борщ с капустой, картофелем	200	1,8	4,9	10,94	103,74	82
Котлеты, биточки мясные	100	14,31	20,26	12,12	271,55	268
Картофельное пюре	200	7,12	8,21	3,99	230,48	312
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>30,35</b>	<b>34,66</b>	<b>102,4</b>	<b>948,84</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>45,6</b>	<b>53,26</b>	<b>164,05</b>	<b>1466,54</b>	

День: 14 воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория- от 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная пшеничная с маслом	210	7,27	11,31	35,7	273,97	171
Повидло	10	0,04	0	6,53	28,28	Г.п.
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Йогурт 2,5%	100	5,13	1,88	11,38	71,25	Г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,43</b>	<b>17,23</b>	<b>94,98</b>	<b>609,0</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	3,02	12,29	84,8	104
Плов из птицы	280	16,94	17,46	35,73	305,3	291
Сок фруктовый	200	1,0	-	22,4	84,8	Г,п
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	56	3,14	0,62	27,6	128,74	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>776</b>	<b>25,99</b>	<b>21,5</b>	<b>117,34</b>	<b>697,16</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1346</b>	<b>46,42</b>	<b>38,73</b>	<b>212,32</b>	<b>1306,16</b>	
<b>Среднее значение за 14 дней</b>	<b>1353</b>	<b>48,7</b>	<b>46,7</b>	<b>197,6</b>	<b>1406,8</b>	
<b>Среднее значение за 14 дней в %</b>		<b>63</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	

Распределение средней калорийности по приемам пищи (в процентах) :

Дни недели	Завтрак	Обед
1 день	21,3	41,6
2 день	23,8	33,1
3 день	28,7	33,9
4 день	24,9	36,7
5 день	24,2	33
6 день	25,6	37,6
7 день	26,5	29,1
Среднее значение	25	35
8 день	25,9	36,5
9 день	21,4	35,9
10 день	29,5	35,6
11 день	25,9	32,3
12 день	24,4	34,6
13 день	22	40,4
14 день	25,9	29,7
Среднее значение	25	35

## Сводная таблица химического состава блюд

Дни	Пищевые вещества			
	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг.ценность, ккал
1	59,3	46,71	209,78	1477,76
2	46,29	47,6	180,79	1336,98
3	56,87	50,38	201,09	1410,05
4	49,83	48,03	205,41	1447,62
5	47,05	42,55	198,74	1342,45
6	45,96	52,17	188,07	1483,03
7	43,33	47,01	197,39	1306,12
8	50,98	48,16	213,16	1466,46
9	41,14	37,17	203,85	1347,34
10	66,59	61,83	197,5	1530,82
11	37,27	40,69	200,77	1367,66
12	45,74	39,75	193,69	1342,76
13	45,6	53,26	164,05	1466,54
14	46,42	38,73	212,32	1306,16
Средняя за 14 дней	48,7	46,7	197,6	1406,8