

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Номер рецептуры или |
|---------------|--|-----------|------------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | 1 день |
| | Каша из крупы «Геркулес» вязкая | г | 180 | 7.400 | 8.000 | 28.000 | 212.800 | 212 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2.800 | 2.500 | 13.600 | 88.000 | 465 |
| | Бутерброд с сыром | г | 40 | 6.900 | 9.000 | 10.000 | 149.000 | 63 |
| | Яблоко | г | 100 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 44.000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520.000 | 17.500 | 19.900 | 61.400 | 493.800 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор) | г | 60 | 0.660 | 0.120 | 2.280 | 14.400 | 148 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6.100 | 7.480 | 10.600 | 131.000 | 100 |
| | Котлеты рыбные | г | 100 | 13.000 | 1.600 | 10.000 | 234.900 | 307 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4.000 | 2.600 | 35.000 | 182.000 | 241 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 9.700 | 40.000 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 760 | 27.840 | 12.740 | 88.060 | 709.000 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок апельсиновый | г | 210 | 1.42 | 0.42 | 21.80 | 94.500 | 501 |
| | Печенье | г | 30 | 2.200 | 2.900 | 22.200 | 124.500 | 582 |
| | Итого за полдник: | г | 240 | 3.62 | 3.32 | 44.00 | 219.000 | |
| | Итого за день: | г | 1,520.000 | 48.960 | 35.960 | 193.460 | 1,421.800 | |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с джемом | г | 170 | 24.00 | 11.55 | 35.50 | 343.400 | 279 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0.300 | 0.100 | 9.500 | 40.000 | 459 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 | 111 |
| | Мандарин | г | 100 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 500.000 | 27.350 | 12.720 | 67.900 | 500.000 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | г | 60 | 0.900 | 4.000 | 5.000 | 55.000 | 26 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9.000 | 5.110 | 11.700 | 130.000 | 113 |
| | Печень говяжья по-строгановски | г | 100 | 19.500 | 9.400 | 7.600 | 193.000 | 356/408 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8.550 | 7.800 | 37.000 | 253.000 | 202 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 200 | 0.60 | 0.00 | 9.70 | 40.000 | 494 |

| | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 760 | 42.03 | 27.25 | 91.48 | 777.700 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0.200 | 0.100 | 9.300 | 38.000 | 457 |
| | Баранки сдобные | г | 30 | 2.49 | 2.4 | 18.12 | 103.8 | 577 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 2.69 | 2.50 | 27.42 | 141.800 | |
| | Итого за день: | | 1,490.000 | 72.070 | 42.470 | 186.800 | 1,419.500 | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5.200 | 5.700 | 32.400 | 208.430 | 217 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3.300 | 2.900 | 13.800 | 94.000 | 462 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0.080 | 7.200 | 0.130 | 73.180 | 79 |
| | Груша | г | 100.000 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 510.000 | 10.480 | 16.680 | 66.910 | 475.010 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат витаминный | г | 60 | 0.720 | 3.000 | 3.300 | 44.000 | 2 |
| | Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | г | 200 | 5.44 | 5.2 | 8 | 100.6 | 114 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5.000 | 202 | 326 |
| | Макароны отварные | г | 150 | 5.55 | 4.95 | 29.55 | 184.500 | 256 |
| | Сок яблочный | г | 205 | 1.025 | 0.205 | 20.7 | 90.3 | 501 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 765 | 31.22 | 27.295 | 87.030 | 728.100 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Йогурт | г | 200 | 10.000 | 6.400 | 17.000 | 174.000 | 470 |
| | Сушки | г | 30 | 3.210 | 0.360 | 21.300 | 101.400 | 578 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 13.21 | 6.760 | 38.300 | 275.400 | |
| | Итого за день: | | 1,575.000 | 54.905 | 50.735 | 192.240 | 1,478.510 | |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий) | г | 60 | 0.4 | 0.06 | 1.14 | 35.6 | 148 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13.000 | 20.000 | 3.200 | 246.000 | 268 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0.200 | 0.100 | 6.600 | 27.900 | 54-3гн |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2.800 | 2.500 | 13.600 | 88.000 | 465 |
| | Апельсин | г | 100 | 0.900 | 0.200 | 8.100 | 49.200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 530 | 18.6 | 23.880 | 36.32 | 471.200 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | г | 60 | 1.000 | 3.700 | 4.000 | 52.800 | 47 |
| | Суп картофельный с рыбой | г | 200 | 9 | 8 | 10.000 | 110 | 119 |
| | Плов из отварной птицы | г | 240 | 14.76 | 10 | 30 | 352.5 | 375 |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 20.100 | 84.000 | 495 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 750 | 28.840 | 22.640 | 84.580 | 706.000 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок мультифруктовый | г | 205 | 0.21 | 0.00 | 24.60 | 102.500 | 501 |
| | Пряник | г | 30 | 1.770 | 1.410 | 22.500 | 109.800 | 581 |
| | Итого за полдник: | г | 235 | 1.975 | 1.410 | 47.100 | 212.300 | |
| | Итого за день: | | 1,515.000 | 49.415 | 47.930 | 168.000 | 1,389.500 | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Макаронны отварные с сыром | г | 170 | 10.050 | 8.600 | 26.500 | 336.000 | 259 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0.200 | 0.100 | 9.300 | 38.000 | 457 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 | 111 |
| | Яблоко | г | 100 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 44.000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 500.000 | 12.900 | 9.970 | 61.000 | 496.600 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г | 60 | 1.050 | 3.710 | 5.550 | 60.000 | 42 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6.23 | 8 | 11 | 120 | 95 |
| | Рыба, запеченная под молочным соусом | г | 140 | 10.400 | 6.500 | 10.700 | 180.000 | 312 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 4.050 | 6.000 | 8.700 | 161.000 | 377 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0.700 | 0.300 | 18.300 | 78.000 | 496 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | | 800 | 25.910 | 25.450 | 74.730 | 705.700 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Снежок | г | 200 | 5.800 | 5.000 | 8.000 | 101.000 | 470 |
| | Сухари | г | 30 | 2.550 | 3.240 | 20.000 | 119.400 | 579 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 8.350 | 8.240 | 28.000 | 220.400 | |
| | Итого за день: | г | 1,530.000 | 47.160 | 43.660 | 163.730 | 1,422.700 | |
| 7 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | г | 180 | 5.000 | 6.000 | 24.100 | 207.000 | 229 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2.800 | 2.500 | 13.600 | 88.000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 | 111 |
| | Сыр | г | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 | 75 |
| | Груша | г | 100.000 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 525.000 | 13.950 | 14.070 | 63.400 | 474.300 | |
| | Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | г | 60 | 0.600 | 5.000 | 2.100 | 44.000 | 18 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6.100 | 7.480 | 10.600 | 131.000 | 100 |
| | Гуляш из отварной говядины | г | 100 | 20.000 | 19.500 | 3.300 | 258.000 | 327 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8.550 | 7.800 | 37.000 | 253.000 | 202 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 9.700 | 40.000 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 760 | 39.330 | 40.720 | 83.180 | 832.700 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок персиковый | г | 205 | 0.62 | 0.00 | 33.83 | 139.400 | 501 |
| | Сушки | г | 30 | 3.210 | 0.360 | 21.300 | 101.400 | 578 |
| | Итого за полдник: | г | 235 | 3.825 | 0.360 | 55.125 | 240.800 | |
| | Итого за день: | | 1,520.000 | 57.105 | 55.150 | 201.705 | 1,547.800 | |
| 8 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со сгущенным молоком | г | 170 | 25.290 | 13.250 | 33.700 | 357.000 | 279 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0.200 | 0.100 | 9.300 | 38.000 | 457 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 | 111 |
| | Яблоко | г | 100 | 0.400 | 0.400 | 9.800 | 44.000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 500 | 28.140 | 14.620 | 68.200 | 517.600 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с соленым огурцом | г | 60 | 0.800 | 3.700 | 3.700 | 73.000 | 31 |
| | Уха с крупой | г | 200 | 6.000 | 2.000 | 8.000 | 73.000 | 121 |
| | Биточек из курицы | г | 90 | 18.000 | 16.200 | 10.000 | 256.000 | 372 |
| | Рагу из овощей | г | 150 | 2.80 | 6.40 | 21.00 | 127.500 | 177 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0.700 | 0.300 | 18.300 | 78.000 | 496 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 750 | 31.780 | 29.540 | 81.480 | 714.200 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Йогурт | г | 200 | 10.000 | 6.400 | 17.000 | 174.000 | 470 |
| | Пряник | г | 30 | 1.770 | 1.410 | 22.500 | 109.800 | 581 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 11.770 | 7.810 | 39.500 | 283.800 | |
| | Итого за день: | | 1,480.000 | 71.690 | 51.970 | 189.180 | 1,515.600 | |
| 9 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | г | 60 | 1.7 | 2.1 | 21 | 40 | 157 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13.000 | 20.000 | 3.200 | 246.000 | 268 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|---|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| | Какао с молоком | г | 200 | 3.300 | 2.900 | 13.800 | 94.000 | 462 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Мандарин | г | 100 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 530 | 20.300 | 25.780 | 55.780 | 470.400 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор свежий) | г | 60 | 0.660 | 0.120 | 2.280 | 14.400 | 148 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6.23 | 8 | 11 | 120 | 95 |
| | Азу из говядины "по-Татарски" | г | 240 | 13.3 | 12.7 | 4.000 | 325.5 | 364 |
| | Сок виноградный | г | 205 | 0.62 | 0.41 | 33.40 | 143.500 | 501 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | | 755 | 24.285 | 22.170 | 71.160 | 710.100 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Снежок | г | 200 | 5.800 | 5.000 | 8.000 | 101.000 | 470 |
| | Баранки сдобные | г | 30 | 2.49 | 2.4 | 18.12 | 103.8 | 577 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 8.290 | 7.400 | 26.120 | 204.800 | |
| | Итого за день: | | 1,585.000 | 52.875 | 55.350 | 153.060 | 1,385.300 | |
| 10 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Птица отварная | г | 100 | 16.200 | 12.000 | 0.300 | 174.000 | 366 |
| | Макаронны отварные | г | 150 | 5.55 | 4.95 | 29.55 | 184.500 | 256 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2.800 | 2.500 | 13.600 | 88.000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Апельсин | г | 100 | 0.900 | 0.200 | 8.100 | 49.200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 570.000 | 26.950 | 20.230 | 61.830 | 548.100 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты белокачанной | г | 60 | 0.870 | 3.600 | 5.040 | 56.400 | 1 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9.000 | 5.110 | 11.700 | 130.000 | 113 |
| | Оладьи из печени по-кунцевуски | г | 90 | 17.000 | 5.000 | 14.000 | 173.000 | 357 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4.000 | 2.600 | 35.000 | 182.000 | 241 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 20.100 | 84.000 | 495 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | | 750 | 34.950 | 17.250 | 106.320 | 732.100 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок ананасовый | г | 200 | 0.80 | 0.20 | 26.00 | 106.000 | 501 |
| | Печенье | г | 30 | 2.250 | 2.940 | 22.300 | 124.500 | 582 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 3.050 | 3.140 | 48.300 | 230.500 | |
| | Итого за день: | | 1,550.000 | 64.950 | 40.620 | 216.450 | 1,510.700 | |
| 11 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5.200 | 5.700 | 32.400 | 208.430 | 217 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0.300 | 0.100 | 9.500 | 40.000 | 459 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0.080 | 7.200 | 0.130 | 73.180 | 79 |

| | | | | | | | | |
|--|--|-----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| | Батон нарезной | г | 30 | 2.250 | 0.870 | 15.400 | 78.600 | 111 |
| | Банан | г | 100 | 1.800 | 0.600 | 22.800 | 96.000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520 | 9.630 | 14.470 | 80.230 | 496.210 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий) | г | 60 | 0.4 | 0.06 | 1.14 | 6.6 | 148 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | г | 200 | 17.400 | 6.400 | 3.090 | 136.000 | 104 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | г | 130 | 9.000 | 5.000 | 4.430 | 177.360 | 299 |
| | Картофель отварной | г | 150 | 4.100 | 7.700 | 15.400 | 180.000 | 152 |
| | Сок мультифруктовый | г | 205 | 0.21 | 0.00 | 24.60 | 102.500 | 501 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1.980 | 0.360 | 10.200 | 54.300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1.500 | 0.580 | 10.280 | 52.400 | 111 |
| | Итого обед: | | 795 | 34.585 | 20.100 | 69.140 | 709.160 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0.600 | 0.000 | 9.700 | 40.000 | 494 |
| | Пряник | г | 30 | 1.770 | 1.410 | 22.500 | 109.800 | 581 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 2.370 | 1.410 | 32.200 | 149.800 | |
| | Итого за день: | | 1,545.000 | 46.585 | 35.980 | 181.570 | 1,355.170 | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
| | За две недели в день | | | 56 | 49 | 192 | 1,494 | |
| | | | | 564 | 460 | 1,846 | 17,925 | |
| | | | | 77 | 79 | 335 | 2350 | |
| | | Не менее | | 46.2 | 47.4 | 201 | 1410 | |