

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Кировской области в Уржумском районе

А.В. Липатников



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с. Швариха

с. Швариха

20 марта 2025 г.

/Кочкин А.В./

**Примерный 10-дневный вариант  
рациона питания детей для двух возрастных групп  
(7-11 лет и с 12 лет и старше)  
в летнем оздоровительном лагере  
при МКОУ ООШ с. Швариха  
Нолинского района**

| №<br>рецеп<br>та                       | Прием пищи<br>Наименование блюд               | Масса порции (г.) | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------------------|
|                                        |                                               |                   | Б                | Ж             | У              |                                       |
| 1                                      | 2                                             | 3                 | 4                | 5             | 6              | 7                                     |
| <b>День 1</b> для детей от 7 до 11 лет |                                               |                   |                  |               |                |                                       |
|                                        | <b>Завтрак:</b>                               |                   |                  |               |                |                                       |
| 72                                     | Каша молочная манная с маслом                 | 180/5             | 4,8              | 2,8           | 30,4           | 222,00                                |
| 2                                      | Бутерброд с маслом и сыром                    | 30/4/12           | 5,94             | 9,906         | 20,376         | 196,8                                 |
| 155                                    | Чай с сахаром                                 | 200               | 0,20             | 0,02          | 9,9            | 35,00                                 |
|                                        | Хлеб пшеничный                                | 70                | 10,8             | 1,2           | 61,4           | 304,00                                |
|                                        | Фрукты                                        | 200               | 1,4              | 0             | 23,3           | 102,00                                |
|                                        | <b>Итого</b>                                  |                   | <b>23,14</b>     | <b>13,926</b> | <b>145,376</b> | <b>859,8</b>                          |
| 38                                     | <b>Обед:</b> Салат из моркови с яблоками      | 100               | 0,86             | 5,22          | 7,87           | 81,90                                 |
| 33                                     | Борщ с капустой и картофелем, сметаной        | 200/10            | 10,3             | 8,7           | 16,5           | 283,00                                |
| 536                                    | Сосиски (сардельки) отварные                  | 80                | 8,32             | 16,00         | 16,96          | 179,20                                |
| 124                                    | Макароны отварные                             | 180/5             | 6,6              | 4,7           | 26,45          | 168,45                                |
|                                        | Хлеб пшеничный, ржаной                        | 70/80             | 10,8             | 1,2           | 61,4           | 304,00                                |
| 144                                    | Компот из свежих плодов                       | 200               | 1,72             | 0             | 35,8           | 163,80                                |
|                                        | Фрукты                                        | 200               | 1,4              | 0             | 23,3           | 102,00                                |
|                                        | <b>Итого</b>                                  |                   | <b>38,92</b>     | <b>35,64</b>  | <b>188,28</b>  | <b>1282,35</b>                        |
|                                        | <b>Всего за день для детей от 7 до 10 лет</b> |                   | <b>62,06</b>     | <b>49,566</b> | <b>33,656</b>  | <b>2142,15</b>                        |

|     |                                                  |                                    |              |               |                |                |
|-----|--------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
|     | <b>День 1</b>                                    | <b>для детей с 12 лет и старше</b> |              |               |                |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                  |                                    |              |               |                |                |
| 72  | Каша молочная манная с маслом                    | 250/5                              | 6,0          | 10,3          | 38             | 278            |
| 2   | Бутерброд с маслом и сыром                       | 30/4/12                            | 5,94         | 9,906         | 20,376         | 196,8          |
| 155 | Чай с сахаром                                    | 200                                | 0,20         | 0,00          | 14,00          | 28,00          |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                           | 100/120                            | 17,4         | 2,8           | 98,4           | 405,00         |
|     | Фрукты                                           | 200                                | 1,4          | 0             | 23,3           | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                     |                                    | <b>30,94</b> | <b>23,006</b> | <b>194,076</b> | <b>1009,8</b>  |
| 38  | <b>Обед:</b> Салат из моркови с яблоками         | 100                                | 0,86         | 5,22          | 7,87           | 81,90          |
| 33  | Борщ с капустой и картофелем, сметаной           | 250/10                             | 13,3         | 10,7          | 20,5           | 353,75         |
| 536 | Сосиски(сардельки) отварные, с соусом            | 100/20                             | 10,40        | 20,00         | 21,20          | 224,00         |
| 124 | Макароны отварные                                | 200                                | 7,36         | 6,02          | 35,26          | 224,60         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                           | 120/120                            | 17,4         | 2,8           | 98,4           | 488            |
| 144 | Компот из свежих плодов                          | 200                                | 1,72         | 0             | 35,8           | 163,8          |
|     | Фрукты                                           | 200                                | 1,4          | 0             | 23,3           | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                     |                                    | <b>52,44</b> | <b>44,74</b>  | <b>242,33</b>  | <b>1638,05</b> |
|     | <b>Всего за день для детей с 11 лет и старше</b> |                                    | <b>83,38</b> | <b>67,746</b> | <b>436,406</b> | <b>2647,85</b> |

|     |                                                             |       |              |              |               |               |
|-----|-------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|     | <b>День 2</b><br>для детей от 7 до 11 лет                   |       |              |              |               |               |
|     | <b>Завтрак:</b>                                             |       |              |              |               |               |
| 134 | Каша молочная «Дружба» с маслом                             | 200/5 | 10,44        | 11,11        | 41,30         | 307,00        |
| 3   | Бутерброд с сыром                                           | 30    | 4,56         | 2,58         | 14,22         | 100,8         |
| 159 | Какао с молоком                                             | 200   | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,20        |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                                      | 70/80 | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304           |
|     | Фрукты                                                      | 200   | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00        |
|     | <b>Итого</b>                                                |       | <b>30,72</b> | <b>18,61</b> | <b>165,71</b> | <b>959,00</b> |
| 13  | <b>Обед:</b> Салат из свежих огурцов                        | 100   | 0,76         | 6,09         | 2,38          | 67,30         |
| 44  | Суп с рыбными консервами                                    | 200   | 6,89         | 6,72         | 11,47         | 133,80        |
| 520 | Пюре гороховое                                              | 150   | 23,2         | 5,43         | 50,8          | 417           |
| 108 | Котлета мясная                                              | 75    | 9,6          | 17,9         | 8,3           | 187           |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                                      | 70/80 | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304           |
|     | Фрукты                                                      | 200   | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00        |
| 149 | Кисель из концентрата на плодовых или<br>ягодных экстрактах | 200   | 0            | 0            | 20            | 76            |
|     | <b>Итого</b>                                                |       | <b>52,65</b> | <b>37,34</b> | <b>177,65</b> | <b>1287,1</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                                        |       | <b>83,37</b> | <b>55,95</b> | <b>343,36</b> | <b>2246,1</b> |

|     |                                                          |                                    |               |              |               |                |
|-----|----------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 2</b>                                            | <b>для детей с 12 лет и старше</b> |               |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                          |                                    |               |              |               |                |
| 134 | Каша молочная «Дружба» с маслом                          | 200/5                              | 10,44         | 11,11        | 41,30         | 307,00         |
| 3   | Бутерброд с сыром                                        | 30                                 | 4,56          | 2,58         | 14,22         | 100,8          |
| 159 | Какао с молоком                                          | 200                                | 3,52          | 3,72         | 25,49         | 145,20         |
|     | Хлеб пшеничный                                           | 45                                 | 17,4          | 2,8          | 98,4          | 405,00         |
|     | Фрукты                                                   | 200                                | 1,4           | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                             |                                    | <b>37,32</b>  | <b>20,21</b> | <b>202,71</b> | <b>1060,00</b> |
| 13  | <b>Обед:</b> Салат из свежих огурцов                     | 150                                | 1,14          | 9,14         | 3,57          | 100,95         |
| 44  | Суп с рыбными консервами                                 | 250                                | 8,61          | 8,40         | 11,34         | 167,25         |
| 520 | Пюре гороховое                                           | 200                                | 46,4          | 10,83        | 100,16        | 628,00         |
| 108 | Котлета мясная                                           | 75                                 | 12,8          | 23,9         | 11,1          | 187,00         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                                   | 100/120                            | 17,4          | 2,8          | 98,4          | 405,00         |
|     | Фрукты                                                   | 200                                | 1,4           | 0            | 23,3          | 102,00         |
| 149 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200                                | 0             | 0            | 20            | 76             |
|     | <b>Итого</b>                                             |                                    | <b>87,75</b>  | <b>55,07</b> | <b>267,87</b> | <b>1666,2</b>  |
|     | <b>Всего за день</b>                                     |                                    | <b>125,07</b> | <b>75,28</b> | <b>470,58</b> | <b>2726,2</b>  |

|     |                                            |        |              |              |               |                |
|-----|--------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 3</b> для детей от 7 до 11 лет     |        |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                            |        |              |              |               |                |
| 71  | Каша молочная ячневая, с маслом            | 200/15 | 4,4          | 8,2          | 28,20         | 209,6          |
| 1   | Бутерброд с маслом                         | 30/12  | 2,4          | 10,02        | 14,28         | 158,4          |
|     | Хлеб пшеничный                             | 70     | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
| 146 | Компот из смеси сухофруктов                | 200    | 1,16         | 0,00         | 47,26         | 196,38         |
|     | Фрукты                                     | 200    | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                               |        | <b>20,16</b> | <b>19,42</b> | <b>174,44</b> | <b>970,38</b>  |
| 13  | <b>Обед:</b> Салат из белокочанной капусты | 60     | 0,85         | 3,05         | 5,41          | 52,44          |
| 39  | Суп рассольник ленинградский               | 200    | 0,22         | 3,6          | 14,00         | 98,40          |
| 126 | Картофельное пюре                          | 150    | 4,08         | 7,04         | 26            | 186,96         |
| 101 | Гуляш                                      | 80/80  | 29,2         | 29,8         | 4,7           | 404            |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 70/80  | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
|     | Сок                                        | 200    | 0,6          | 0            | 36,4          | 144            |
|     | Фрукты                                     | 200    | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                               |        | <b>47,15</b> | <b>44,69</b> | <b>171,21</b> | <b>1291,80</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                       |        | <b>67,31</b> | <b>64,11</b> | <b>345,65</b> | <b>2262,18</b> |

|     |                                            |         |              |              |               |                |
|-----|--------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 3</b> для детей от 12 лет и старше |         |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                            |         |              |              |               |                |
| 71  | Каша молочная ячневая, с маслом            | 250/15  | 5,28         | 9,84         | 33,84         | 251,52         |
| 1   | Бутерброд с маслом                         | 30/12   | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,80          |
| 146 | Компот из смеси сухофруктов                | 200     | 1,16         | 0,00         | 47,26         | 196,38         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 100/120 | 13,3         | 4,2          | 102           | 405,00         |
|     | Фрукты                                     | 200     | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                               |         | <b>25,78</b> | <b>19,94</b> | <b>206,40</b> | <b>1027,70</b> |
| 13  | <b>Обед:</b> Салат из белокочанной капусты | 100     | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 94,12          |
| 39  | Суп рассольник ленинградский               | 250     | 0,27         | 4,5          | 17,5          | 123,00         |
| 126 | Картофельное пюре                          | 200     | 7,36         | 6,02         | 35,26         | 302            |
| 101 | Гуляш                                      | 80/80   | 29,2         | 29,87        | 4,7           | 404            |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 120/120 | 17,4         | 2,8          | 98,4          | 488,00         |
|     | Сок                                        | 200     | 0,6          | 0            | 36,4          | 144            |
|     | Фрукты                                     | 200     | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                               |         | <b>57,64</b> | <b>48,27</b> | <b>224,58</b> | <b>1657,12</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                       |         | <b>83,42</b> | <b>68,21</b> | <b>430,98</b> | <b>2685,05</b> |

|     |                                                  |         |              |              |               |                |
|-----|--------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 4</b> для детей от 7 до 11 лет           |         |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                  |         |              |              |               |                |
| 71  | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом        | 150/15  | 6,5          | 4,9          | 34,7          | 224,90         |
| 2   | Бутерброд с маслом и сыром                       | 30/4/12 | 5,94         | 9,91         | 20,38         | 196,8          |
|     | Хлеб пшеничный                                   | 70/80   | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304,00         |
| 155 | Чай с сахаром                                    | 200     | 0,2          | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|     | Фрукты                                           | 200     | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                     |         | <b>24,84</b> | <b>16,01</b> | <b>169,79</b> | <b>855,7</b>   |
| 21  | <b>Обед:</b> Салат из свежих помидоров и огурцов | 100     | 0,98         | 7,15         | 3,73          | 94,20          |
| 40  | Суп из овощей                                    | 200     | 1,68         | 5,98         | 9,35          | 98,37          |
| 108 | Котлеты (биточки, шницели)                       | 80      | 12,44        | 9,24         | 12,56         | 183,00         |
| 66  | Каша гречневая рассыпчатая, с соусом             | 150/20  | 7,46         | 5,61         | 32,84         | 230,45         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                           | 70/80   | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304,00         |
| 159 | Какао с молоком                                  | 200     | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2          |
|     | Фрукты                                           | 200     | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                     |         | <b>38,28</b> | <b>32,9</b>  | <b>168,67</b> | <b>1157,22</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                             |         | <b>63,12</b> | <b>48,91</b> | <b>338,46</b> | <b>2012,92</b> |

|     |                                                  |         |              |              |               |                |
|-----|--------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 4</b> для детей от 12 лет и старше       |         |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                  |         |              |              |               |                |
| 71  | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом        | 150/15  | 6,5          | 4,9          | 34,7          | 224,90         |
| 2   | Бутерброд с маслом и сыром                       | 30\4\12 | 5,94         | 9,91         | 20,38         | 196,8          |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                           | 100/120 | 13,3         | 4,2          | 102,00        | 405,00         |
| 155 | Чай с сахаром                                    | 200     | 0,2          | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|     | Фрукты                                           | 200     | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                     |         | <b>27,34</b> | <b>19,01</b> | <b>194,38</b> | <b>956,7</b>   |
| 16  | <b>Обед:</b> Салат из свежих помидоров и огурцов | 150     | 1,47         | 9,22         | 5,60          | 111,30         |
| 40  | Суп из овощей                                    | 250     | 2,10         | 7,48         | 11,69         | 122,96         |
| 108 | Котлеты (биточки, шницели)                       | 100     | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         |
| 66  | Каша гречневая рассыпчатая, с соусом             | 150/20  | 7,46         | 5,61         | 32,84         | 230,45         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                           | 120/120 | 13,3         | 4,2          | 102,00        | 488,00         |
| 159 | Какао с молоком                                  | 200     | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2          |
|     | Фрукты                                           | 200     | 1,4          | 0            | 23,30         | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                     |         | <b>44,8</b>  | <b>41,78</b> | <b>216,62</b> | <b>1428,66</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                             |         | <b>72,14</b> | <b>60,79</b> | <b>411,00</b> | <b>2385,36</b> |

|     |                                                             |                                 |              |              |               |                |
|-----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 5</b>                                               | <b>для детей от 7 до 11 лет</b> |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                             |                                 |              |              |               |                |
| 72  | Каша молочная пшенная с маслом                              | 250/5                           | 6,0          | 10,3         | 38            | 278            |
|     | Коржик                                                      | 75                              | 4,9          | 4,3          | 51,4          | 256,8          |
| 146 | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200                             | 1,16         | 0,00         | 47,26         | 196,38         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                                      | 70/80                           | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
|     | Фрукты                                                      | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                                |                                 | <b>24,28</b> | <b>15,8</b>  | <b>221,36</b> | <b>1137,18</b> |
| 22  | <b>Обед:</b> Винегрет овощной                               | 100                             | 1,35         | 6,16         | 7,69          | 91,6           |
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками                    | 200/20                          | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,80         |
| 121 | Рис отварной                                                | 150                             | 3,2          | 5,4          | 46,2          | 307,66         |
| 89  | Рыба припущенная                                            | 100                             | 30           | 14,5         | 2,17          | 259,17         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                                      | 70/80                           | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
| 149 | Кисель из концентрата на плодовых или<br>ягодных экстрактах | 200                             | 0,24         | 0,0          | 20            | 76             |
|     | Фрукты                                                      | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                                |                                 | <b>52,82</b> | <b>31,82</b> | <b>174,35</b> | <b>1259,23</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                                        |                                 | <b>77,1</b>  | <b>47,62</b> | <b>395,71</b> | <b>2396,41</b> |

|     |                                                          |                                     |              |              |               |                |
|-----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 5</b>                                            | <b>для детей от 12 лет и старше</b> |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                          |                                     |              |              |               |                |
| 72  | Каша молочная пшенная с маслом                           | 250/5                               | 6,0          | 10,3         | 38            | 278            |
|     | Коржик                                                   | 75                                  | 4,9          | 4,3          | 51,4          | 256,8          |
| 146 | Компот из смеси сухофруктов                              | 200                                 | 1,16         | 0,00         | 47,26         | 196,38         |
|     | Хлеб пшеничный                                           | 100                                 | 13,3         | 4,2          | 102           | 405            |
|     | Фрукты                                                   | 200                                 | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                             |                                     | <b>26,76</b> | <b>18,8</b>  | <b>261,96</b> | <b>1238,18</b> |
| 22  | <b>Обед:</b> Винегрет овощной                            | 150                                 | 1,78         | 9,96         | 11,53         | 136,9          |
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками                 | 250/25                              | 7,29         | 5,70         | 16,99         | 148,50         |
| 121 | Рис отварной                                             | 200                                 | 4,8          | 7,2          | 61,6          | 410,22         |
| 89  | Рыба припущенная                                         | 120                                 | 36           | 17,5         | 2,5           | 311            |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                                   | 100/120                             | 13,3         | 4,2          | 102           | 405            |
| 149 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200                                 | 0,24         | 0,0          | 20            | 76             |
|     | Фрукты                                                   | 200                                 | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                             |                                     | <b>64,81</b> | <b>44,56</b> | <b>237,92</b> | <b>1589,62</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                                     |                                     | <b>91,57</b> | <b>63,36</b> | <b>499,88</b> | <b>2827,8</b>  |

|     |                                               |                                 |              |              |               |                |
|-----|-----------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 6</b>                                 | <b>для детей от 7 до 11 лет</b> |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                               |                                 |              |              |               |                |
| 134 | Каша молочная «Дружба»                        | 200                             | 10,44        | 11,11        | 41,30         | 307,00         |
| 3   | Бутерброд с сыром                             | 30\10                           | 4,56         | 2,58         | 14,22         | 100,8          |
|     | Хлеб пшеничный                                | 70                              | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
| 164 | Кофейный напиток на молоке                    | 200                             | 0,6          | 0            | 36,4          | 144            |
|     | Фрукты                                        | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                  |                                 | <b>27,8</b>  | <b>14,89</b> | <b>176,62</b> | <b>957,8</b>   |
| 37  | <b>Обед:</b> салат из помидор с зеленым луком | 80                              | 4,9          | 5,4          | 11,00         | 112,5          |
| 114 | Борщ с картофелем, мясом, сметаной            | 200/25/10                       | 10,3         | 8,7          | 16,5          | 283,00         |
| 37  | Картофель отварной                            | 200                             | 7,8          | 15,08        | 61,4          | 411,44         |
| 494 | Печень по - строгановски                      | 120                             | 9,25         | 8,47         | 1,89          | 171,11         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                        | 70/80                           | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
| 155 | Чай с сахаром                                 | 200                             | 0,2          | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|     | Фрукты                                        | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                  |                                 | <b>44,65</b> | <b>47,55</b> | <b>189,49</b> | <b>1412,05</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                          |                                 | <b>72,45</b> | <b>62,44</b> | <b>366,11</b> | <b>2369,85</b> |

|     |                                               |                                 |              |              |               |                |
|-----|-----------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 6</b>                                 | <b>для детей от 12 и старше</b> |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                               |                                 |              |              |               |                |
| 134 | Каша молочная «Дружба»                        | 250                             | 12,53        | 13,33        | 49,56         | 365,40         |
| 3   | Бутерброд с сыром                             | 30\10                           | 4,56         | 2,58         | 14,22         | 100,8          |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                        | 70/80                           | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
|     | Сок                                           | 200                             | 0,6          | 0            | 36,4          | 144            |
|     | Фрукты                                        | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                  |                                 | <b>29,89</b> | <b>17,11</b> | <b>184,88</b> | <b>1016,2</b>  |
| 37  | <b>Обед:</b> салат из помидор с зеленым луком | 80                              | 4,9          | 5,4          | 11,00         | 112,5          |
| 114 | Борщ с картофелем, мясом, сметаной            | 250/25/10                       | 10,3         | 9,8          | 19,7          | 353,7          |
| 37  | Картофель отварной                            | 200                             | 7,8          | 15,08        | 61,4          | 411,44         |
| 494 | Печень по - строгановски                      | 120                             | 9,25         | 8,47         | 1,89          | 171,11         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                        | 100/120                         | 17,4         | 2,8          | 98,4          | 405            |
| 155 | Чай с сахаром                                 | 200                             | 0,2          | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|     | Фрукты                                        | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                  |                                 | <b>51,25</b> | <b>41,55</b> | <b>229,69</b> | <b>1583,75</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                          |                                 | <b>81,14</b> | <b>58,66</b> | <b>414,57</b> | <b>2599,95</b> |

|     |                                            |                                 |             |             |               |                |
|-----|--------------------------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 7</b>                              | <b>для детей от 7 до 11 лет</b> |             |             |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                            |                                 |             |             |               |                |
| 71  | Каша молочная ячневая, с маслом            | 200/15                          | 4,4         | 8,2         | 28,20         | 209,60         |
|     | Пряники                                    | 40                              | 2,4         | 1,4         | 38,7          | 177,5          |
|     | Йогурт молочный натуральный                | 200                             | 5,6         | 6,2         | 7,7           | 113,9          |
|     | Хлеб пшеничный                             | 70                              | 10,8        | 1,2         | 61,4          | 304,00         |
|     | Фрукты                                     | 200                             | 1,4         | 0           | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                               |                                 | <b>24,6</b> | <b>17</b>   | <b>159,3</b>  | <b>907</b>     |
| 6   | <b>Обед:</b> Салат из белокочанной капусты | 100                             | 1,41        | 5,08        | 9,02          | 87,40          |
| 81  | Суп картофельный с бобовыми, с мясом       | 200/20                          | 5,83        | 4,56        | 13,59         | 118,80         |
| 103 | Плов                                       | 200                             | 15,2        | 20,26       | 43            | 418,66         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 70/80                           | 10,8        | 1,2         | 61,4          | 304,00         |
| 146 | Компот из смеси сухофруктов                | 200                             | 1,16        | 0,0         | 47,26         | 196,38         |
|     | Фрукты                                     | 200                             | 1,4         | 0           | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                               |                                 | <b>35</b>   | <b>31,1</b> | <b>197,57</b> | <b>1227,24</b> |
|     | <b>Всего</b>                               |                                 | <b>59,6</b> | <b>48,1</b> | <b>356,87</b> | <b>2134,24</b> |

|     |                                            |         |              |              |               |                |
|-----|--------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 7</b> для детей от 12 и старше     |         |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                            |         |              |              |               |                |
| 71  | Каша молочная ячневая, с маслом            | 250/15  | 5,28         | 9,84         | 33,84         | 251,52         |
|     | Пряники                                    | 40      | 2,4          | 1,4          | 38,7          | 177,5          |
|     | Йогурт молочный натуральный                | 200     | 5,6          | 6,2          | 7,7           | 113,9          |
|     | Хлеб пшеничный                             | 100     | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 405,00         |
|     | Фрукты                                     | 200     | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                               |         | <b>25,48</b> | <b>18,64</b> | <b>164,94</b> | <b>1049,92</b> |
| 6   | <b>Обед:</b> Салат из белокочанной капусты | 150     | 1,88         | 6,4          | 12,02         | 117,40         |
| 81  | Суп картофельный с бобовыми, с мясом       | 250/25  | 7,29         | 5,70         | 16,99         | 148,50         |
| 103 | Плов                                       | 200     | 15,2         | 20,26        | 43            | 418,66         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 120/120 | 13,3         | 4,2          | 102           | 488            |
| 146 | Компот из смеси сухофруктов                | 200     | 1,16         | 0,00         | 47,26         | 196,38         |
|     | Фрукты                                     | 200     | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                               |         | <b>40,23</b> | <b>36,56</b> | <b>244,57</b> | <b>1470,94</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                       |         | <b>65,71</b> | <b>55,2</b>  | <b>409,51</b> | <b>2520,86</b> |

|     |                                             |          |              |              |               |                |
|-----|---------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 8</b><br>для детей от 7 до 11 лет   |          |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                             |          |              |              |               |                |
| 48  | Суп молочный с макаронными изделиями        | 200      | 5,63         | 5,8          | 12,73.        | 158,9          |
| 42  | Сыр порциями                                | 10       | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,40          |
| 41  | Масло порциями                              | 25       | 0,00         | 20,50        | 0,25          | 187,50         |
| 155 | Чай с сахаром                               | 200      | 0,2          | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|     | Хлеб пшеничный                              | 70       | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
|     | Фрукты                                      | 200      | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                |          | <b>20,35</b> | <b>30,45</b> | <b>111,68</b> | <b>816,8</b>   |
| 13  | <b>Обед:</b> салат из моркови с яблоками    | 100      | 0,86         | 5,22         | 7,87          | 81,9           |
| 35  | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 200/10/6 | 4,64         | 7,82         | 6,8           | 113,98         |
| 70  | Каша гречневая рассыпчатая, с соусом        | 150/20   | 11,4         | 10,4         | 59,4          | 384,00         |
| 108 | Котлета мясная                              | 75       | 11,7         | 5,3          | 0,31          | 102,8          |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                      | 70/80    | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304            |
| 159 | Какао с молоком                             | 200      | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2          |
|     | Фрукты                                      | 200      | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                |          | <b>44,32</b> | <b>33,66</b> | <b>184,57</b> | <b>1233,88</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                        |          | <b>64,67</b> | <b>64,11</b> | <b>296,25</b> | <b>2050,68</b> |

|     |                                             |                                 |              |              |               |                |
|-----|---------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 8</b>                               | <b>для детей от 12 и старше</b> |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                             |                                 |              |              |               |                |
| 48  | Суп молочный с макаронными изделиями        | 250                             | 7,76         | 6,96         | 15,28.        | 190,68         |
| 42  | Сыр порциями                                | 20                              | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,80          |
| 41  | Масло порциями                              | 30                              | 0,00         | 24,60        | 0,30          | 225,00         |
| 155 | Чай с сахаром                               | 200                             | 0,2          | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|     | Хлеб пшеничный                              | 100                             | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 405,00         |
|     | Фрукты                                      | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                |                                 | <b>24,80</b> | <b>38,66</b> | <b>114,28</b> | <b>1023,48</b> |
| 13  | <b>Обед:</b> салат из моркови с яблоками    | 100                             | 0,86         | 5,22         | 7,87          | 81,9           |
| 35  | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 250/10/6                        | 5,8          | 9,78         | 8,5           | 142,48         |
| 70  | Каша гречневая рассыпчатая, с соусом        | 200/20                          | 18,8         | 14,8         | 78,8          | 534,00         |
| 108 | Котлета мясная                              | 75                              | 11,7         | 5,3          | 0,31          | 102,80         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                      | 120/120                         | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 488,00         |
| 959 | Какао с молоком                             | 200                             | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,20         |
|     | Фрукты                                      | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                |                                 | <b>56,88</b> | <b>40,02</b> | <b>245,69</b> | <b>1596,38</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                        |                                 | <b>81,68</b> | <b>78,68</b> | <b>359,97</b> | <b>2619,86</b> |

|     |                                                             |                                 |              |              |               |                |
|-----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 9</b>                                               | <b>для детей от 7 до 11 лет</b> |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                             |                                 |              |              |               |                |
| 302 | Каша молочная пшенная                                       | 200                             | 5,8          | 9,2          | 31,8          | 240,00         |
| 42  | Сыр порциями                                                | 10                              | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,40          |
| 41  | Масло порциями                                              | 25                              | 0,00         | 20,50        | 0,25          | 187,50         |
|     | Хлеб пшеничный                                              | 70                              | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304,00         |
| 149 | Кисель из концентрата на плодовых или<br>ягодных экстрактах | 200                             | 0,20         | 0,00         | 32,60         | 132,00         |
|     | Фрукты                                                      | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                                |                                 | <b>20,52</b> | <b>33,85</b> | <b>149,35</b> | <b>1001,90</b> |
|     | <b>Обед:</b> Салат «Витаминный»                             | 100                             | 1,4          | 5,0          | 101,0         | 90,00          |
| 39  | Суп рассольник ленинградский                                | 200                             | 0,22         | 3,6          | 14,00         | 98,40          |
| 440 | Капуста тушеная с мясом                                     | 200/50                          | 11,6         | 10,6         | 21,7          | 233,00         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                                      | 70/80                           | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304,00         |
| 164 | Кофейный напиток на молоке                                  | 200                             | 3,6          | 2,67         | 10,05         | 187,00         |
|     | Фрукты                                                      | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                                |                                 | <b>29,02</b> | <b>23,07</b> | <b>231,45</b> | <b>1014,40</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                                        |                                 | <b>49,54</b> | <b>56,92</b> | <b>380,80</b> | <b>2016,30</b> |

|     |                                                             |                                 |              |              |               |                |
|-----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 9</b>                                               | <b>для детей от 12 и старше</b> |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                             |                                 |              |              |               |                |
| 71  | Каша молочная пшенная                                       | 250                             | 6,96         | 11,04        | 38,16         | 288,00         |
| 42  | Сыр порциями                                                | 20                              | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,80          |
| 41  | Масло порциями                                              | 30                              | 0,00         | 24,60        | 0,30          | 225,00         |
| 149 | Кисель из концентрата на плодовых или<br>ягодных экстрактах | 200                             | 0,20         | 0,00         | 32,60         | 132,00         |
|     | Хлеб пшеничный                                              | 100/120                         | 13,3         | 4,2          | 102           | 405,00         |
|     | Фрукты                                                      | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                                |                                 | <b>26,50</b> | <b>45,74</b> | <b>196,36</b> | <b>1224,80</b> |
|     | <b>Обед:</b> Салат «Витаминный»                             | 150                             | 2,1          | 7,5          | 151,0         | 135,00         |
| 39  | Суп рассольник ленинградский                                | 250                             | 0,27         | 4,5          | 17,5          | 123,00         |
| 440 | Капуста тушеная с мясом                                     | 250/50                          | 12,6         | 12,5         | 26,6          | 277,00         |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                                      | 120/120                         | 13,3         | 4,2          | 102           | 488,00         |
| 164 | Кофейный напиток на молоке                                  | 200                             | 3,6          | 2,67         | 10,05         | 187,00         |
|     | Фрукты                                                      | 200                             | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                                |                                 | <b>33,27</b> | <b>31,37</b> | <b>330,45</b> | <b>1312,00</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                                        |                                 | <b>59,77</b> | <b>77,11</b> | <b>526,81</b> | <b>2536,80</b> |

|     |                                                |       |              |              |               |                |
|-----|------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>День 10</b><br>для детей от 7 до 11 лет     |       |              |              |               |                |
|     | <b>Завтрак:</b>                                |       |              |              |               |                |
| 82  | Омлет натуральный                              | 150   | 13,31        | 19,5         | 2,29          | 238,1          |
| 42  | Сыр порциями                                   | 10    | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,40          |
| 41  | Масло порциями                                 | 25    | 0,00         | 20,50        | 0,25          | 187,50         |
|     | Хлеб пшеничный                                 | 70    | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304,00         |
| 155 | Чай с сахаром                                  | 200   | 0,2          | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|     | Фрукты                                         | 200   | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                   |       | <b>28,03</b> | <b>44,15</b> | <b>101,24</b> | <b>896</b>     |
| 14  | <b>Обед:</b> Салат из свежих помидоров с луком | 100   | 1,13         | 6,19         | 4,72          | 79,10          |
| 43  | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 200   | 14           | 7,1          | 22,3          | 168,8          |
| 121 | Рис отварной                                   | 150   | 3,2          | 5,4          | 46,2          | 307,66         |
| 89  | Рыба припущенная                               | 75    | 11,4         | 5,3          | 3,2           | 140            |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                         | 70/80 | 10,8         | 1,2          | 61,4          | 304,00         |
| 144 | Компот из свежих плодов                        | 200   | 0,2          | 0            | 35,8          | 142,00         |
|     | Фрукты                                         | 200   | 1,4          | 0            | 23,3          | 102,00         |
|     | <b>Итого</b>                                   |       | <b>42,13</b> | <b>25,19</b> | <b>196,92</b> | <b>1243,56</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                           |       | <b>70,16</b> | <b>69,34</b> | <b>298,16</b> | <b>2139,56</b> |

|     |                                                |                                 |               |                |                 |                 |
|-----|------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
|     | <b>День 10</b>                                 | <b>для детей от 12 и старше</b> |               |                |                 |                 |
|     | <b>Завтрак:</b>                                |                                 |               |                |                 |                 |
| 71  | Каша молочная ячневая с маслом                 | 250/15                          | 5,8           | 9,2            | 31,8            | 236             |
| 42  | Сыр порциями                                   | 20                              | 4,64          | 5,90           | 0,00            | 72,80           |
| 41  | Масло порциями                                 | 30                              | 0,00          | 24,60          | 0,30            | 225,00          |
|     | Хлеб пшеничный                                 | 100                             | 17,4          | 2,8            | 98,4            | 405             |
| 155 | Чай с сахаром                                  | 200                             | 0,2           | 0,00           | 14,00           | 28,00           |
|     | Фрукты                                         | 200                             | 1,4           | 0              | 23,3            | 102             |
|     | <b>Итого</b>                                   |                                 | <b>29,44</b>  | <b>42,50</b>   | <b>167,80</b>   | <b>1068,80</b>  |
| 14  | <b>Обед:</b> Салат из свежих помидоров с луком | 150                             | 1,47          | 9,25           | 5,60            | 118,65          |
| 43  | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 200                             | 14            | 7,1            | 22,3            | 168,8           |
| 121 | Рис отварной                                   | 200                             | 4,8           | 7,2            | 61,6            | 410,22          |
| 89  | Рыба припущенная                               | 120                             | 30            | 14,5           | 2,17            | 259,17          |
|     | Хлеб пшеничный, ржаной                         | 100/120                         | 17,4          | 2,8            | 98,4            | 405             |
| 144 | Компот из свежих плодов                        | 200                             | 0,2           | 0,00           | 35,8            | 142             |
|     | Фрукты                                         | 200                             | 1,4           | 0              | 23,3            | 102             |
|     | <b>Итого</b>                                   |                                 | <b>69,27</b>  | <b>40,85</b>   | <b>249,17</b>   | <b>1605,84</b>  |
|     | <b>Всего за день</b>                           |                                 | <b>98,71</b>  | <b>83,35</b>   | <b>416,97</b>   | <b>2674,64</b>  |
|     |                                                |                                 |               |                |                 |                 |
|     | <b>Всего за 10 дней от 7 до 11 лет</b>         |                                 | <b>669,38</b> | <b>615,976</b> | <b>3498,386</b> | <b>21770,39</b> |
|     | <b>Всего за 10 дней от 12 лет и старше</b>     |                                 | <b>842,59</b> | <b>688,386</b> | <b>4376,676</b> | <b>26224,37</b> |