



**Меню для питания возрастной категории от 7-ми до 11-ти лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных организациях муниципального района Приморского края**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,2	7,7	23,9	160,7	54-2к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-21п-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,9</b>	<b>13,7</b>	<b>74,8</b>	<b>452,2</b>		
<b>Обед</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	80	2,4	0,2	4,8	29,6	60	2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	5,6	36,6	169,0	54-3с-2020	2021
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,5	10,0	18,5	220,0		
СОУС КРАСНЫЙ ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3оус-2020	2021
МАКАР-НЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,5	32,7	212,0	54-1т-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нл-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,0</b>	<b>25,0</b>	<b>117,9</b>	<b>776,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>38,7</b>	<b>192,7</b>	<b>1 229,0</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200	8,5	11,7	42,5	313,2	54-7к-2020	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ИГ-2020	2021	
РЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	54-19к-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>12,3</b>	<b>13,4</b>	<b>73,1</b>	<b>469,2</b>			
<b>Обед</b>								
ОГУРЦЫ СОПЕНЫЕ	80	0,2	0,0	2,4	9,6			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ МЯСНЫМИ	250	5,8	5,2	37,2	157,2	54-5с-2020	2021	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С ОВОЩАМИ	100	10,7	11,6	8,9	234,7	54-18м-2020	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4к-2020	2021	
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6иГ-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,6</b>	<b>26,1</b>	<b>115,3</b>	<b>808,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,9</b>	<b>39,5</b>	<b>188,4</b>	<b>1 277,4</b>			
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0			

## 3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,0	8,0	14,2	105,8	54-9К-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2Н-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>65,1</b>	<b>397,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	2,0	8,1	8,4	114,4	54-7з-2020	2021
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020	2021
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	240	17,1	13,2	28,0	260,7	54-9м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1кн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,4</b>	<b>27,1</b>	<b>103,0</b>	<b>742,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>41,1</b>	<b>168,1</b>	<b>1139,9</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

## 4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ	200	4,7	7,8	23,1	104,3	54-15к-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нр-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,5</b>	<b>13,8</b>	<b>74,2</b>	<b>396,9</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,0	0,1	12,2	53,4	54-5з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	6,7	19,5	161,7	54-8с-2020	2021
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	10,1	14,7	39,8	377,0	54-12м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2нр-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,0</b>	<b>23,7</b>	<b>101,8</b>	<b>755,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,5</b>	<b>37,6</b>	<b>175,9</b>	<b>1 152,8</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ДРУЖБА	200	5,0	6,9	20,9	168,0	54-16к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2н-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛКИ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,7</b>	<b>12,9</b>	<b>71,8</b>	<b>459,5</b>		
<b>Обед</b>							
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	80	1,6	0,2	8,2	41,8	54-21з-2020	2021
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(ГОРБУША)	250	6,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	8,4	12,5	20,5	244,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3соус-2020	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,0	5,0	19,7	134,8	54-11г-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1нн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>26,4</b>	<b>26,4</b>	<b>111,8</b>	<b>822,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>39,3</b>	<b>183,5</b>	<b>1 281,7</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

**6 День**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ	200	7,7	10,7	42,5	301,5	54-3к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2н-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за прием пищи:	530	11,5	12,4	73,1	457,5		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,0	0,1	12,2	53,4	54-2з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	6,5	5,7	12,0	157,4	54-9с-2020	2021
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,5	10,0	18,5	220,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3оус-2020	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3н-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	860	26,4	25,3	104,0	815,9		
Всего за день:		37,9	37,8	177,1	1 273,4		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

## 7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,2	6,5	26,4	173,7	54-21к-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6н-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,0</b>	<b>12,6</b>	<b>78,0</b>	<b>469,2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ	80	1,1	6,1	4,8	96,7	54-9з-2020	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,0	6,6	22,6	142,6		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	208,7	54-6г-2020	2021
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	10,7	6,4	6,2	147,1	54-11р2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2н-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>25,9</b>	<b>26,8</b>	<b>102,2</b>	<b>758,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>39,4</b>	<b>180,2</b>	<b>1 228,1</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,1	6,7	13,8	174,4	54-20к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2н-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,8</b>	<b>12,7</b>	<b>64,7</b>	<b>465,9</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,2	0,0	2,4	9,6	54-21з-2020	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ(КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	250	6,4	7,6	18,1	146,8	54-10с-2020	2021
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	10,1	6,3	4,4	131,3		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,5	32,7	212,0	54-1г-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>25,7</b>	<b>21,7</b>	<b>91,7</b>	<b>662,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,5</b>	<b>34,5</b>	<b>156,4</b>	<b>1 128,8</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		



**9 День**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	5,6	17,7	143,0	54-19к-2020	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2пн-2020	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУБЛИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,2</b>	<b>11,6</b>	<b>68,6</b>	<b>434,5</b>			
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,1	3,6	6,1	80,8	54-13з-2020	2021	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	5,6	36,6	169,0	54-3с-2020	2021	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ И РИСОМ	240	16,1	16,8	42,8	342,9			
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6пн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,5</b>	<b>28,4</b>	<b>116,4</b>	<b>760,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,7</b>	<b>40,0</b>	<b>185,0</b>	<b>1 195,0</b>			
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0			

## 10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6нн-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,2</b>	<b>13,6</b>	<b>79,2</b>	<b>498,3</b>		
<b>Обед</b>							
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	80	1,6	0,2	8,2	41,8	54-21з-2020	2021
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	6,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	8,4	12,5	20,5	244,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3оус-2020	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,0	5,0	19,7	134,8	54-11т-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>24,3</b>	<b>25,5</b>	<b>102,3</b>	<b>767,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,5</b>	<b>39,1</b>	<b>181,5</b>	<b>1 265,7</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		