

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:  
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 2  
 Ильницкая Ю.П.



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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	54-2гн-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>12,2</b>	<b>11,6</b>	<b>68,6</b>	<b>434,5</b>		
<b>Обед</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	80	2,4	0,2	4,8	29,6	60	2011
РАССОЛЬНИК 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	54-3соус-2020	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,5	32,7	212,0	54-1г-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нг-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>38,2</b>	<b>36,6</b>	<b>186,5</b>	<b>1 211,3</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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ 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	54-2НГ-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	54-19з-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>							
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 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 РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6нг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>25,3</b>	<b>105,5</b>	<b>755,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,1</b>	<b>38,7</b>	<b>178,5</b>	<b>1 224,3</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	№ рецептуры	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	54-2нг-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (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>11,7</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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ 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	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,3</b>	<b>26,1</b>	<b>93,6</b>	<b>687,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,0</b>	<b>40,1</b>	<b>158,6</b>	<b>1 085,1</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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 ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нг-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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	120	8,6	13,0	9,6	192,1	306	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	208,7	54-6г-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2нг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>25,0</b>	<b>26,5</b>	<b>100,5</b>	<b>724,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,5</b>	<b>40,3</b>	<b>174,7</b>	<b>1 121,8</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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	54-2нг-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>11,7</b>	<b>12,9</b>	<b>71,8</b>	<b>459,5</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(ГОРБУША)	250	6,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020	2021
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	8,1	114,4		
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	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26,2</b>	<b>27,5</b>	<b>83,4</b>	<b>703,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>40,4</b>	<b>155,2</b>	<b>1 162,5</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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ ИЛИ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	7,4	11,0	42,5	299,8	177,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>11,2</b>	<b>12,7</b>	<b>73,1</b>	<b>455,8</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,0	0,1	12,2	53,4	54-2з-2020	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,7	4,2	10,2	91,0	95	2008
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,5	10,0	18,5	220,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3соус-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	54-3гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>23,6</b>	<b>23,8</b>	<b>102,2</b>	<b>749,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>36,6</b>	<b>175,3</b>	<b>1 205,3</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	54-6гн-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-2з-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	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,4</b>	<b>23,8</b>	<b>90,5</b>	<b>657,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>36,5</b>	<b>168,5</b>	<b>1 126,5</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	№ рецептуры	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	54-2гн-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 СОЛЁНЫЕ	80	0,2	0,0	2,4	9,6	54-21з-2020	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	250	6,4	7,6	18,1	146,8	54-10с-2020	2021
КУРИЦА ТУШЁНАЯ 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	54-2гн-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
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	10,1	14,7	39,8	377,0	54-12м-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>20,3</b>	<b>25,3</b>	<b>104,0</b>	<b>739,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,5</b>	<b>37,0</b>	<b>172,5</b>	<b>1 174,3</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	№ рецептуры	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	54-6гн-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>12,1</b>	<b>12,6</b>	<b>69,8</b>	<b>443,5</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	54-1хн-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>36,4</b>	<b>38,1</b>	<b>172,1</b>	<b>1 210,9</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		