

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**1 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептуры      |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                          |                  |
| Яйцо вареное вкрутую                | 1 шт         |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Каша молочная жидкая манная         | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Какао с молоком с сахаром           | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                      | 60           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                | 524          | 17,8             | 16,0    | 70,5        | 493,5                    |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                          |                  |
| Овощи по сезону                     | 60           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Рыба, тушенная в томате с овощами   | 90/30        |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Рис отварной                        | 150          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Компот из смеси сухофруктов         | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                      | 50           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                    | 50           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                | 830          | 34,3             | 29,0    | 128,8       | 855,3                    |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                          |                  |
| Пирожок печеный с картофелем        | 100          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Напиток лимонный                    | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Фрукты свежие                       | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                | 500          | 13               | 13,2    | 71,8        | 461,3                    |                  |
| Ужин                                |              |                  |         |             |                          |                  |
| Фрикадельки мясные в соусе          | 90/30        |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Макаронные изделия отварные         | 150          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Чай с сахаром                       | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                      | 30           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                | 500          | 22,5             | 27,1    | 73,2        | 592,7                    |                  |
| Ужин 2                              |              |                  |         |             |                          |                  |
| Кисломолочный продукт               | 180          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Батон                               | 30           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                | 210          | 7,3              | 5,3     | 22,0        | 170,2                    |                  |
| Всего за день:                      |              | 94,9             | 90,6    | 366,3       | 2 573,0                  |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**2 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                         |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая                     | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Бутерброд с сыром                                | 30/10/10     |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Кофейный напиток на молоке                       | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Батон                                            | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 500          | 16,3             | 16,6    | 82,6        | 613,6                   |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                         |                  |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)    | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Суп из овощей                                    | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Котлеты                                          | 90           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Пюре картофельное                                | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из изюма                                  | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                   | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                                 | 80           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 830          | 26,2             | 28,5    | 137,8       | 919,2                   |                  |
| Полдник                                          |              |                  |         |             |                         |                  |
| Пирожок с яблоками                               | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Сок фруктовый                                    | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 300          | 8,1              | 11,2    | 64,9        | 354,1                   |                  |
| Ужин                                             |              |                  |         |             |                         |                  |
| Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) | 200/50       |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Чай с сахаром и лимоном                          | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                   | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 500          | 20,9             | 16,1    | 86,0        | 539,0                   |                  |
| Ужин 2                                           |              |                  |         |             |                         |                  |
| Кисломолочный продукт                            | 180          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Батон                                            | 30           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 210          | 7,3              | 5,3     | 22,4        | 172,0                   |                  |
| Всего за день:                                   |              | 78,8             | 77,7    | 393,7       | 2 597,9                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                         |                  |
| Каша пшеничная молочная вязкая | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Бутерброд с повидлом           | 40/10/50     |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Чай с молоком и с сахаром      | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Фрукты свежие                  | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:           | 700          | 16,4             | 17,2    | 120,5       | 759,4                   |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                         |                  |
| Овощи по сезону                | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Суп картофельный               | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Котлеты рубленные из птицы     | 90           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Рагу из овощей                 | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из свежих плодов        | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                 | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеваемый               | 70           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:           | 820          | 27,2             | 21,3    | 116,5       | 756,8                   |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                         |                  |
| Пирожок печеный с капустой     | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из апельсинов           | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 14,2             | 14,3    | 73,8        | 402,6                   |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                         |                  |
| Котлета рыбная Любительская    | 90           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Каша рисовая с овощами         | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Чай с сахаром каркаде          | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                 | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 20,7             | 17,9    | 91,0        | 587,6                   |                  |
| Ужин 2                         |              |                  |         |             |                         |                  |
| Кисломолочный продукт          | 180          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Батон                          | 30           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:           | 210          | 7,1              | 5,3     | 33,8        | 215,6                   |                  |
| Всего за день:                 |              | 85,6             | 76,0    | 435,6       | 2 722,0                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**4 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                         |                  |
| Каша молочная жидкая манная                   | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Яйцо вареное вкрутую                          | 1 шт         |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Какао с молоком с сахаром                     | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 524          | 17,8             | 16,0    | 70,5        | 493,5                   |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                         |                  |
| Овощи по сезону                               | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Щи из свежей капусты с картофелем             | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Фрикадельки мясные в соусе                    | 90/30        |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Каша гречневая вязкая (гарнир)                | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Сок фруктовый                                 | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                              | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 830          | 32,3             | 30,7    | 130,4       | 851,4                   |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |             |                         |                  |
| Пирожок с морковью печеный                    | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Фрукты свежие                                 | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 500          | 17,2             | 8,5     | 81,7        | 486,9                   |                  |
| Ужин                                          |              |                  |         |             |                         |                  |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Макаронник с печенью                          | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Чай с сахаром                                 | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 510          | 18,6             | 24,5    | 90,2        | 653,8                   |                  |
| Ужин 2                                        |              |                  |         |             |                         |                  |
| Бутерброд с повидлом                          | 20/15        |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Молоко кипяченое                              | 180          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 215          | 6,7              | 4,5     | 27,6        | 176,7                   |                  |
| Всего за день:                                |              | 92,6             | 84,2    | 400,4       | 2 662,3                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**5 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                         |                  |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Омлет натуральный                             | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Кофейный напиток на молоке                    | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Бутерброд с маслом                            | 30/10        |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                | 30           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 520          | 24,4             | 38,5    | 74,8        | 712,7                   |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                         |                  |
| Овощи по сезону                               | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Суп из овощей                                 | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом                | 90/30        |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Каша пшенная вязкая (гарнир)                  | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из изюма                               | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                              | 40           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 820          | 25,6             | 26,6    | 120,8       | 782,7                   |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |             |                         |                  |
| Булочка Домашняя                              | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Сок фруктовый                                 | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 300          | 12,8             | 14,2    | 65,8        | 368,4                   |                  |
| Ужин                                          |              |                  |         |             |                         |                  |
| Овощи по сезону                               | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Птица, тушенная в соусе с овощами             | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                | 40           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                              | 30           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 530          | 19,6             | 17,1    | 68,8        | 505,4                   |                  |
| Ужин 2                                        |              |                  |         |             |                         |                  |
| Кисломолочный продукт                         | 180          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Батон                                         | 30           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                          | 210          | 7,3              | 5,3     | 22,0        | 170,2                   |                  |
| Всего за день:                                |              | 89,7             | 101,7   | 352,2       | 2 539,4                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**6 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                         |                  |
| Яйцо вареное вкрутую                                 | 1 шт         |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Кисель из повидла                                    | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                       | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                                 | 524          | 18,8             | 19,1    | 86,1        | 537,4                   |                  |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                         |                  |
| Овощи по сезону                                      | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)                  | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Тефтели из мяса птицы                                | 90           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Макаронные изделия отварные                          | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из изюма                                      | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                       | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                                     | 70           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                                 | 820          | 27,5             | 29,4    | 137,7       | 911,0                   |                  |
| Полдник                                              |              |                  |         |             |                         |                  |
| Пирожок печеный с картофелем                         | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Сок фруктовый                                        | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                                 | 300          | 12,7             | 12,4    | 68,1        | 432,5                   |                  |
| Ужин                                                 |              |                  |         |             |                         |                  |
| Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным       | 200/60       |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из вишни                                      | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                       | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                                 | 510          | 31,1             | 23,9    | 73,0        | 650,6                   |                  |
| Ужин 2                                               |              |                  |         |             |                         |                  |
| Кисломолочный продукт                                | 180          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Батон                                                | 30           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                                 | 210          | 7,2              | 5,3     | 22,9        | 176,4                   |                  |
| Всего за день:                                       |              | 97,3             | 90,1    | 387,8       | 2 707,9                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**7 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность. | № рецептуры      |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                          |                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Бутерброд с повидлом                 | 40/10/50     |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Чай с молоком и с сахаром            | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                 | 505          | 15,6             | 16,0    | 88,2        | 531,9                    |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                          |                  |
| Овощи по сезону                      | 60           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Щи из свежей капусты с картофелем    | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Котлеты рубленые из птицы            | 90           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Каша рисовая с овощами               | 150          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Компот из свежих плодов              | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                       | 50           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                     | 70           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                 | 850          | 31,0             | 26,4    | 130,4       | 864,6                    |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                          |                  |
| Пирожок печеный с капустой           | 100          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Компот из апельсинов                 | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Фрукты свежие                        | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                 | 500          | 14,96            | 15,08   | 92,78       | 493,8                    |                  |
| Ужин                                 |              |                  |         |             |                          |                  |
| Овощи по сезону                      | 100          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Котлета рыбная Любительская          | 90           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Картофель отварной с р/м             | 150          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Чай с сахаром каркаде                | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                       | 60           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                 | 600          | 17,9             | 16,6    | 88,5        | 552,8                    |                  |
| Ужин 2                               |              |                  |         |             |                          |                  |
| Кисломолочный продукт                | 180          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Батон                                | 30           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                 | 210          | 7,1              | 5,3     | 33,8        | 215,6                    |                  |
| Всего за день:                       |              | 86,6             | 79,4    | 433,7       | 2 658,7                  |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**8 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                         |                  |
| Каша молочная жидкая манная                       | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Бутерброд с сыром                                 | 30/10/10     |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Какао с молоком с сахаром                         | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Батон                                             | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                              | 500          | 16,4             | 17,2    | 83,2        | 566,5                   |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                         |                  |
| Овощи по сезону                                   | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Суп из овощей                                     | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Плов из птицы                                     | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                    | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                                  | 70           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                              | 730          | 25,7             | 27,2    | 115,3       | 797,7                   |                  |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                         |                  |
| Пирожок с яблоками                                | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Сок фруктовый                                     | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                              | 300          | 7,7              | 11,2    | 68,2        | 365,8                   |                  |
| Ужин                                              |              |                  |         |             |                         |                  |
| Запеканка из творога с морковью с соусом молочным | 200/50       |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Молоко кипяченое                                  | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                    | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                              | 500          | 33,2             | 27,8    | 83,2        | 725,0                   |                  |
| Ужин 2                                            |              |                  |         |             |                         |                  |
| Кисломолочный продукт                             | 180          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Батон                                             | 30           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                              | 210          | 7,3              | 5,3     | 22,4        | 172,0                   |                  |
| Всего за день:                                    |              | 90,3             | 88,7    | 372,3       | 2 627,0                 |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**9 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность. | № рецептуры      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                          |                  |
| Каша пшениная молочная вязкая     | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Бутерброд с повидлом              | 40/10/50     |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Яйцо вареное вкрутую              | 1 шт         |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Чай с сахаром                     | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:              | 564          | 18,6             | 20,0    | 104,4       | 727,9                    |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                          |                  |
| Овощи по сезону                   | 60           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Суп с макаронными изделиями       | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 90/30        |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Рис отварной                      | 150          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Сок фруктовый                     | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                    | 50           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                  | 70           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:              | 850          | 34,0             | 29,2    | 131,7       | 866,1                    |                  |
| Полдник                           |              |                  |         |             |                          |                  |
| Пирожок печеный с картофелем      | 100          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Компот из смеси плодов и ягод     | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Фрукты свежие                     | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:              | 500          | 13,95            | 12,9    | 84,05       | 514,45                   |                  |
| Ужин                              |              |                  |         |             |                          |                  |
| Овощи по сезону                   | 100          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Жаркое по-деревенски              | 150          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Кисель из повидла                 | 200          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                    | 50           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:              | 500          | 15,6             | 19,9    | 71,9        | 524,4                    |                  |
| Ужин 2                            |              |                  |         |             |                          |                  |
| Кисломолочный продукт             | 180          |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Батон                             | 30           |                  |         |             |                          | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:              | 210          | 7,3              | 5,3     | 22,0        | 170,2                    |                  |
| Всего за день:                    |              | 89,5             | 87,3    | 414,0       | 2 803,0                  |                  |

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**10 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                         |                  |
| Каша овсяная молочная вязкая                     | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Бутерброд с сыром                                | 30/10/10     |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Кисель из апельсинов                             | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Фрукты свежие                                    | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 650          | 15,5             | 15,0    | 107,1       | 646,5                   |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                         |                  |
| Овощи по сезону                                  | 60           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Щи из свежей капусты с картофелем                | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Фрикадельки мясные в соусе                       | 90/30        |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Картофель отварной с р/м                         | 150          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из свежих плодов                          | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                   | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пеклеванный                                 | 70           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 850          | 31,1             | 29,9    | 122,4       | 838,0                   |                  |
| Полдник                                          |              |                  |         |             |                         |                  |
| Пирожок с морковью печеный                       | 100          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Компот из вишни                                  | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 300          | 15,3             | 8,2     | 63,0        | 388,9                   |                  |
| Ужин                                             |              |                  |         |             |                         |                  |
| Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) | 200/50       |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Чай с сахаром каркаде                            | 200          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный                                   | 50           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 500          | 20,8             | 16,1    | 85,8        | 537,0                   |                  |
| Ужин 2                                           |              |                  |         |             |                         |                  |
| Кисломолочный продукт                            | 180          |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Батон                                            | 30           |                  |         |             |                         | Сборник рецептур |
| Итого за прием пищи:                             | 210          | 7,3              | 5,3     | 22,4        | 172,0                   |                  |
| Всего за день:                                   |              | 90,0             | 74,5    | 400,7       | 2 582,4                 |                  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                         |              |                  |         |             |                         |                  |
| Итого                                            |              | б                | ж       | уг          | ккал                    |                  |
| Итого за период                                  |              | 895,2            | 850,1   | 3 956,7     | 26 473,4                |                  |
| Среднее значение за период                       |              | 89,5             | 85,0    | 395,7       | 2647,3                  |                  |