



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря «Солнышко»
 Л.В.Ермакова

13 мая 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор
МБОУ «Октябрьская средняя
общеобразовательная школа»
 И.В. Попова



13 мая 2024 г.

Примерное 21-ти дневное М Е Н Ю
для летнего пришкольного оздоровительного лагеря дневного пребывания детей
филиала МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» в посёлке Междугорный
Октябрьского района Оренбургской области
на летний период 2023 – 2024 учебного года
(7-11 лет)

День 1

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
174	Каша овсяная геркулесовая молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264	0,5
15	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,16	145	22,9
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
Итого за завтрак:		540	14,86	14,14	80,5	541,7	33,4
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,06	56,88	6,15
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,06	107,8	43,05
4	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01
859	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
Итого за обед		740	32,38	26,28	95,86	810,58	50,21
Итого за день		1280	47,24	40,42	185,5	1352,28	83,61

День:2

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	5,8	7,6	28,9	296	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
847	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	20,93	117	0
	Итого за завтрак:	570	14,81	9,84	67,34	517,33	13,67
	Обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	5,06	47,46	12,27
7	Свекольник со сметаной	200	7,06	8,85	24,06	176,57	0
136	Овощное рагу с мясом	210	15,83	17,93	14,85	266,18	8,4
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	\
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за обед	760	30,27	31,67	85,55	740,11	20,67
	Итого за день	1330	45,08	41,51	152,89	1257,44	34,34

День: 3

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27,84	18	32,4	279,6	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
Итого за завтрак:		540	35,14	19,58	78,18	524,5	10,74
Обед							
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,96	8,08	7,6	99,2	11,3
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
171	Каша гречневая	150	4,8	0,17	10,4	152,42	0
298	Голубцы ленивые с соусом красным основным	90	7,83	5,04	11,25	122,85	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед		870	23,84	17,45	97,316	762,82	20,63
Итого за день		1410	58,98	37,03	175,496	1287,32	31,37

День:4

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,2	249,6	0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
Итого за завтрак:			13,3	11,5	82,33	480,1	10
Обед							
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,4	40,4	5,7
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46
56	Картофель отварной	150	2,89	4,23	16,17	144,4	21
486	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,4	8,72	7,26	166,67	3,35
399	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед			28,96	22,96	79,686	717,62	52,51
Итого за день			42,26	34,46	162,016	1197,72	62,51

День: 5

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5
847	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
Итого за завтрак:		580	16,95	10,42	89,83	508,03	14,17
Обед							
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,02	56,34	3,6
202	Суп из овощей	200	1,68	5,9	9,35	98,37	6,8
436	Жаркое по - домашнему	230	20,91	8,26	35,32	336,97	1,01
859	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед		770	31,09	19,26	95,926	780,08	11,41
Итого за день		810	33,49	20,06	169,98	1288,11	25,58

День: 6

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
390	Каша манная молочная	250	7,8	7,63	37,13	198,3	
847	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за завтрак:		610	14,52	10,87	94,446	478,3	10
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15
200	Суп картофельный	200	1,87	1,7	13,3	60,75	7,2
171	Каша гречневая	150	4,8	0,17	10,4	152,42	0
296	Птица запеченая	90	17,65	14,58	4,7	221	0,02
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед		800	32,66	21,47	79,226	760,45	43,37
Итого за день			37,58	22,31	173,672	1238,75	86,74

День: 7

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	5,8	7,6	28,9	296	0
959	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	0
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за завтрак:	540	13,47	12,05	82,57	571,18	10
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	6
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9	100,2	82	8,23
13	Гороховая каша	150	11,55	3,14	25,43	167,13	0
591	Гуляш	90	21,42	17,57	9,7	182,7	1,15
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	800	43,18	26,41	189,016	740,63	16,46
	Итого за день	850	47,28	27,11	271,586	1311,81	26,46

День: 8

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
174	Каша овсяная геркулесовая молочная вязкая	200	6,5	7,8	28,48	264	0,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
847	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за завтрак:	560	16,33	10,18	71,106	485,33	14,07
	Обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	7,35
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,06	107,8	43,05
307	Котлеты рубленые из птицы	100	9,7	13,92	7,89	217,78	0
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	202,14	0,06
399	Сок фруктовый или	200	1	0,2	20,2	92	4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	840	28,81	27,89	96,596	856,58	54,46
	Итого за день		33,73	28,73	167,702	1341,91	68,53

День: 9

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,2	249,6	0,43
951	Кофе на молоке	180	1,26	1,8	20,16	104,4	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за завтрак:	560	13,66	12,28	73,11	512,1	0,43
	Обед						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,9	46,26	5,9
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6
436	Жаркое по - домашнему	230	20,91	8,26	35,32	336,97	5,61
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	790	31,57	14,35	99,68	736,43	18,11
	Итого за день		33,97	15,15	172,79	1248,53	36,22

День: 10

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
173	Каша рисовая молочная вязкая	210	6,5	8,4	36,55	310,8	0,86
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за завтрак:	550	10,7	11,2	79,45	529,5	10,86
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	6
197	Рассольник Петербургский	200	1,6	4,08	13,54	97,4	6,03
321	Рагу из овощей	150	2,75	11	14,4	165,99	8,6
637	Птица отварная	90	16,88	10,88	0	165	0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за обед	780	27,63	27,92	70,75	721,69	20,63
	Итого за день	1330	30,03	28,72	141,5	1251,19	41,26

День: 11

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
174	Каша овсяная геркулесовая молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
847	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	20,93	117	0
	Итого за завтрак:	560	17,17	12,08	74,04	485,33	13,67
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,06	56,88	6,15
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,06	107,8	43,05
4	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01
859	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за обед	740	32,38	26,28	95,86	810,58	50,21
	Итого за день	1300	49,55	38,36	185,5	1295,91	63,88

День: 12

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Фрукты или ягоды свежие(банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
3	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	5,8	7,6	28,9	296	0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за завтрак:	560	11,7	10,3	76,03	526,5	10
	Обед						
23	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	5,06	47,46	12,27
7	Свекольник со сметаной	200	7,06	8,85	24,06	176,57	0
136	Овощное рагу с мясом	210	15,83	17,93	14,85	266,18	8,4
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	\
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
0	Итого за обед	760	30,27	31,67	85,55	740,11	20,67
0	Итого за день	1330	45,08	41,51	152,89	1257,44	34,34

День 13

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27,84	18	32,4	279,6	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	97,5	0
Итого за завтрак:		540	33,44	19,68	80,5	524,5	10,74
Обед							
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,96	8,08	7,6	99,2	11,3
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
171	Каша гречневая	150	4,8	0,17	10,4	152,42	0
298	Голубцы ленивые с соусом красным	90	7,83	5,04	11,25	122,85	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
0	Итого за обед	870	23,84	17,45	97,316	762,82	20,63
0	Итого за день	1410	58,98	37,03	175,496	1287,32	31,37

День: 14

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,2	249,6	0
847	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за завтрак:	580	17,31	11,62	89,83	512,03	13,67
Обед							
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,4	40,4	5,7
187	Щи из свежей капусты с	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46
56	Картофель отварной	150	2,89	4,23	16,17	144,4	21
486	Рыба тушеная в томате с	100	15,4	8,72	7,26	166,67	3,35
399	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
0	Итого за обед	860	28,96	22,96	79,686	717,62	52,51
0	Итого за день	1410	42,26	34,46	162,016	1197,72	62,51

День: 15

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	
			Б	Ж	У	С	С
Завтрак							
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0
847	Фрукты или ягоды свежие(банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за завтрак:		560	13,76	10,84	94,116	525,6	10,5
Обед							
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,02	56,34	3,6
202	Суп из овощей	200	1,68	5,9	9,35	98,37	6,8
436	Жаркое по - домашнему	230	20,91	8,26	35,32	336,97	1,01
859	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
Итого за обед		770	31,09	19,26	95,926	780,08	11,41
Итого за день		830	36,01	20,1	169,98	1305,68	21,91

День: 16

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
390	Каша манная молочная	250	7,8	7,63	37,13	198,3	0
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за завтрак:	610	14,52	10,87	94,446	478,3	10
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15
200	Суп картофельный	200	1,87	1,7	13,3	60,75	7,2
171	Каша гречневая	150	4,8	0,17	10,4	152,42	0
296	Птица запеченая	90	17,65	14,58	4,7	221	0,02
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	30
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	800	32,66	21,47	79,226	760,45	43,37
	Итого за день		37,58	22,31	173,672	1238,75	86,74

День: 17

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	5,8	7,6	28,9	296	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67
847	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за завтрак:	570	15,63	9,98	71,526	517,33	13,67
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	1,2	0,48	2,76	25,2	6
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9	100,2	82	8,23
13	Гороховая каша	150	11,55	3,14	25,43	167,13	0
591	Гуляш	90	21,42	17,57	9,7	182,7	1,15
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	800	43,18	26,41	189,016	740,63	16,46
	Итого за день	860	48,1	27,25	260,542	1257,96	30,13

День: 18

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
174	Каша овсяная геркулесовая	200	6,5	7,8	28,48	264	0,4
951	Кофе на молоке	180	1,26	1,8	20,16	104,4	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за завтрак:	560	12,76	11,28	66,39	526,5	0,4
	Обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	7,35
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,06	107,8	43,05
307	Котлеты рубленые из птицы	100	9,7	13,92	7,89	217,78	0
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	202,14	0,06
399	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92	4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
0	Итого за обед	840	28,81	27,89	96,596	856,58	54,46
0	Итого за день	0	33,73	28,73	167,702	1341,91	68,53

День: 19

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,2	249,6	0,43
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
	Итого за завтрак:	600	15,52	10,52	85,166	514	10,43
	Обед						
34	Салат из свеклы с зеленым	60	0,99	2,5	4,9	46,26	4,65
208	Суп картофельный с	200	2,15	2,27	13,7	83,8	8,25
436	Жаркое по - домашнему	230	20,91	8,26	35,32	336,97	0
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	1,08
8	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117	0
	Итого за обед	790	31,57	14,35	99,68	736,43	0
	Итого за день		34,17	14,83	172,79	1250,43	13,98

День: 20

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
173	Каша рисовая молочная вязкая	210	6,5	8,4	36,55	310,8	0,86
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0
847	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за завтрак:	550	10,7	11,2	79,45	529,5	10,86
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2	6
197	Рассольник Петербургский	200	1,6	4,08	13,54	97,4	6,03
321	Рагу из овощей	150	2,75	11	14,4	165,99	8,6
637	Птица отварная	90	16,88	10,88	0	165	0
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за обед	780	27,63	27,92	70,75	721,69	20,63
	Итого за день	1330	30,03	28,72	141,5	1251,19	41,26

День: 21

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(кк	С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
847	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
174	Каша овсяная геркулесовая	200	8,16	9,84	35,6	264	0,5
15	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,16	145	22,9
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0
	Итого за завтрак:	540	14,86	14,14	80,5	541,7	33,4
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,06	56,88	6,15
206	Суп картофельный с	200	4,4	4,22	13,06	107,8	43,05
4	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01
859	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0
8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5	0
	Итого за обед	740	32,38	26,28	95,86	810,58	50,21
	Итого за день	1280	47,24	40,42	185,5	1352,28	83,61
	Итого за 21 дней		38,5	43,17	186,12	1282,67	
	Итого за 21 дней соотношение		12,00%	30,29%	58,04%		

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011.