

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШИ  
А.М. Братчикова  
« 29 » августа 2025 г.

Основное меню  
День первый (понедельник)  
Неделя: первая  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша гречневая	250	3,3	6,0	17	290	248
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>12,5</b>	<b>16,0</b>	<b>60,4</b>	<b>587</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,5	5,8	8,6	70	53
Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,3	155	144
Кура отварная	100	6,1	7,9	0,5	217	404
Рожки с маслом	180	3,5	8,6	15,5	156	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>1040</b>	<b>32,2</b>	<b>29,4</b>	<b>112,7</b>	<b>871</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	93	518
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	260	559
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,7</b>	<b>51,5</b>	<b>353</b>	
<b>Ужин:</b>						
Салат из свежей капусты	100	1,5	10,1	9,3	136	1
Рыба в омлете	100	8,9	7,8	3,2	239	337
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за ужин</b>	<b>655</b>	<b>22,1</b>	<b>15,2</b>	<b>87,4</b>	<b>641</b>	
<b>2-ой ужин</b>						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	516
<b>Итого за день</b>	<b>2750</b>	<b>74</b>	<b>71,1</b>	<b>312</b>	<b>2546</b>	

*Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ и детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ОО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

Основное меню  
 День второй (вторник)  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	70	7
Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	10,6	4,8	21,5	320	313
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,1</b>	<b>22,2</b>	<b>77,8</b>	<b>659</b>	
<b>Обед:</b>						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Щи из свежей капусты	300	2,1	6,0	9,4	115	142
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,9	6,6	22	112	370
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>22,8</b>	<b>21,1</b>	<b>84</b>	<b>844</b>	
<b>Полдник :</b>						
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Булочка домашняя	100	6,7	11,7	50,3	350	590
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>6,8</b>	<b>61,0</b>	<b>367</b>	
<b>Ужин:</b>						
Салат картофельный с кукурузой	100	3,1	6,9	21,9	162	73
Тефтеля мясная (ёжик)	100	8,6	15,3	11,4	221	390
Рожки с маслом	180	3,8	4,7	17,5	140	291
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за ужин</b>	<b>655</b>	<b>20,8</b>	<b>15,3</b>	<b>81,5</b>	<b>733</b>	
<b>2 – ой ужин:</b>						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
<b>Итого за день</b>	<b>2715</b>	<b>67,8</b>	<b>71,1</b>	<b>324,1</b>	<b>2697</b>	

*Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

*ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.*

Основное меню  
 День третий (среда)  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Каша пять злаков	250	7,0	6,5	12,1	289	264
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>14,8</b>	<b>15,2</b>	<b>59,8</b>	<b>587</b>	
<b>Обед:</b>						
Солянка из птицы со сметаной	300	9,0	10,4	3,6	152	136
Рыба, тушённая с овощами	100	13,2	3,9	8,7	272	343
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,4	15,1	14,4	180	4
Рис отварной	180	4,4	5,2	40,5	128	414
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>36,1</b>	<b>35,8</b>	<b>127,6</b>	<b>996</b>	
<b>Полдник :</b>						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Печенье	100	1,4	1,6	38	295	590
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>53</b>	<b>355</b>	
<b>Ужин:</b>						
Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,2	4,4	6,5	124	53
Жаркое домашнему	250	28,6	25,5	18,2	417	369
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
<b>Итого за ужин</b>	<b>645</b>	<b>38,9</b>	<b>34,4</b>	<b>86,1</b>	<b>835</b>	
<b>2 – ой ужин:</b>						
Йогурт	200	7,0	4,2	9,5	141	517
<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>88,3</b>	<b>91</b>	<b>336</b>	<b>2654</b>	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

*ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

Основное меню  
 День четвертый (четверг)  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша боярская	250	2,3	3,6	42,1	267	261
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>11,8</b>	<b>16,7</b>	<b>60,7</b>	<b>592</b>	
<b>Обед:</b>						
Винегрет овощной	100	2,0	1,1	4,0	98	2
Суп картофельный с фрикадельками	300	2,6	3,5	17,4	113	149
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Компот	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>30,4</b>	<b>25,4</b>	<b>111,3</b>	<b>846</b>	
<b>Полдник:</b>						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Ватрушка с повидлом	100	4,6	2,9	50	295	540
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,7</b>	<b>2,9</b>	<b>65,0</b>	<b>355</b>	
<b>Ужин:</b>						
Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	65
Запеканка рисовая с творогом	250	20,5	13,3	25	353	316
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
<b>Итого за ужин</b>	<b>645</b>	<b>33,3</b>	<b>17,1</b>	<b>91,8</b>	<b>689</b>	
<b>2-ой ужин</b>						
Кефир	200	2,9	2,5	4,0	143	516
<b>Итого за день</b>	<b>2760</b>	<b>83,1</b>	<b>64,6</b>	<b>232,8</b>	<b>2499</b>	

*Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*  
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню  
 День пятый (пятница)  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	300
Суп молочный рисовый	300	3,6	3,9	12,7	136	164
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	100
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Батон	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16,5</b>	<b>17,2</b>	<b>60,5</b>	<b>496</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из капусты	100	1,5	8,5	10,3	89	1
Рассольник ленинградский	300	2,4	2,3	19,6	147	134
Котлета куриная	100	7,9	10,5	6,5	263	412
Греча с маслом	180	7,5	3,3	8	168	237
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>26,4</b>	<b>27,2</b>	<b>95,5</b>	<b>907</b>	
<b>Полдник:</b>						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Булочка домашняя	100	6,7	11,7	50,3	350	590
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>11,7</b>	<b>65,3</b>	<b>365</b>	
<b>Ужин:</b>						
Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,6	3,5	10,1	50	99
Печень, тушённая в соусе	100/40	9,4	5,1	3,1	116	401
Картофель отварной	180	2,0	5,5	15,7	80	237
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
<b>Итого за ужин</b>	<b>715</b>	<b>22,1</b>	<b>15,6</b>	<b>87,6</b>	<b>608</b>	
<b>2 – ой ужин:</b>						
Кефир	200	6,0	6,0	9	147	516
<b>Итого за день</b>	<b>2880</b>	<b>77,8</b>	<b>77,7</b>	<b>317,9</b>	<b>2523</b>	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.  
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню  
 День шестой (понедельник)

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	2
Каша пять злаков	250	5,6	5,8	15	185	266
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>14,1</b>	<b>24</b>	<b>72,8</b>	<b>585</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	59
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,4	22,8	135	147
Бигус	250	7,6	21,0	5,2	513	365
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>19</b>	<b>35,7</b>	<b>85,1</b>	<b>994</b>	
<b>Полдник :</b>						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	294	559
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>5,5</b>	<b>66,3</b>	<b>354</b>	
<b>Ужин:</b>						
Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,2	4,4	6,5	124	53
Омлет	180	7,2	5,6	7,8	215	301
Котлета куриная	100	12,5	5,5	17,5	217	412
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за ужин</b>	<b>655</b>	<b>24,2</b>	<b>15,4</b>	<b>77,7</b>	<b>757</b>	
<b>2 – ой ужин:</b>						
Кефир	200	6,0	5,0	9,0	143	516
<b>Итого за день</b>	<b>2740</b>	<b>75,7</b>	<b>64,8</b>	<b>307,8</b>	<b>2843</b>	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.  
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню  
 День седьмой (вторник)  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша рисовая	250	5,1	6,6	21,9	275	268
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Сыр	25	5,1	4,6	0,3	63	300
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,1</b>	<b>16,0</b>	<b>69,6</b>	<b>583</b>	
<b>Обед:</b>						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Суп крестьянский	300	2,5	5,1	11,4	136	154
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Рожки с маслом	180	4,4	9,6	16,5	150	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>30,2</b>	<b>29,6</b>	<b>109,9</b>	<b>941</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	93	518
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	260	559
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,7</b>	<b>51,5</b>	<b>353</b>	
<b>Ужин:</b>						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Сельдь солёная	100	13,4	4,1	0,0	251	103
Картофель отварной с маслом	180	2,0	5,5	15,7	80	173
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
<b>Итого за ужин</b>	<b>655</b>	<b>20,4</b>	<b>15,4</b>	<b>73,1</b>	<b>719</b>	
<b>2 – ой ужин:</b>						
Яблоко	200	7,0	4,2	9,5	141	517
<b>Итого за день</b>	<b>2685</b>	<b>78,9</b>	<b>71</b>	<b>313,6</b>	<b>2641</b>	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*

*ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО  
 «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

Основное меню  
 День восьмой (среда)  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Каша пшённная	250	6,1	3,3	9,8	197	267
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15,6</b>	<b>16,6</b>	<b>60,5</b>	<b>586</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Борщ из свежей капусты	300	2,2	6,0	12,9	203	126
Котлета рыбная	100	12,6	2,1	9,6	113	345
Картофельное пюре	180	1,9	0,6	8,8	128	429
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>32,9</b>	<b>29,9</b>	<b>105,5</b>	<b>930</b>	
<b>Полдник :</b>						
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Булочка школьная	100	7,6	3,2	53	316	574
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>3,2</b>	<b>68,2</b>	<b>377</b>	
<b>Ужин:</b>						
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Котлета куриная	100	12,5	5,5	17,5	217	412
Рожки с маслом	180	3,5	6,6	15,5	197	291
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за ужин</b>	<b>655</b>	<b>22,3</b>	<b>10,6</b>	<b>79,8</b>	<b>774</b>	
<b>2 – ой ужин:</b>						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
<b>Итого за день</b>	<b>2745</b>	<b>82,3</b>	<b>65,1</b>	<b>333,6</b>	<b>2678</b>	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*  
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.



Основное меню  
 День девятый (четверг)  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Салат из свежей капусты	100	1,5	4,5	10,3	70	1
Каша «Дружба»	250	5,1	3,5	17,5	255	260
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14</b>	<b>16,1</b>	<b>65</b>	<b>593</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	61
Суп с рыбными консервами	300	11,1	8,7	19,4	210	153
Картофельная запеканка с мясом	270	15,8	11,5	15,7	264	377
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>31,3</b>	<b>32,9</b>	<b>103,1</b>	<b>886</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	112
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	269	559
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,7</b>	<b>51,5</b>	<b>361</b>	
<b>Ужин:</b>						
Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,2	5,2	11,3	99	75
Запеканка морковная с творогом и сгущённым молоком	250	16,8	8,6	24,7	327	299
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за ужин</b>	<b>625</b>	<b>24,8</b>	<b>15,7</b>	<b>89</b>	<b>690</b>	
<b>2 – ой ужин:</b>						
Кефир	200	6,0	6,0	9	143	516
<b>Итого за день</b>	<b>2705</b>	<b>83,2</b>	<b>76,4</b>	<b>319</b>	<b>2563</b>	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*  
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню  
 День десятый (пятница)  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Омлет	250	2,3	6	42,1	214	301
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	82	495
Сыр	10	1,9	1,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16,0</b>	<b>16,2</b>	<b>54,2</b>	<b>588</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из свежей капусты	100	1,5	12,5	10,3	136	1
Суп лапша домашняя	300	3	6	16,6	133	156
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,6	5,2	20,1	471	370
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>25,8</b>	<b>24,9</b>	<b>95,4</b>	<b>954</b>	
<b>Полдник:</b>						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Ватрушка с повидлом	100	4,6	2,9	50	294	541
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,7</b>	<b>2,9</b>	<b>65,0</b>	<b>354</b>	
<b>Ужин:</b>						
Свекольный джем	100	1,8	3,5	10,1	99	75
Картофельное пюре	180	2,7	0,7	9,8	165	429
Котлета рыбная	100	10,2	2,1	9,6	113	345
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
<b>Итого за ужин</b>	<b>655</b>	<b>20,1</b>	<b>14,4</b>	<b>79,7</b>	<b>578</b>	
<b>2 – ой ужин:</b>						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
<b>Итого за день</b>	<b>2575</b>	<b>67,4</b>	<b>62,5</b>	<b>313,9</b>	<b>2462</b>	

*Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.*  
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.