

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****т.к** | **Наименование блюд** | **Объём порций** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **7-10** | **От 11** | **7-10** | **От 11** | **7-10** | **От 11** | **7-10** | **От 11** | **7-10** | **От 11** |
| **День № 1 – завтрак** |
| 113/114 | суп лапши с мясом | 250 | 250 | 6,7 | 6,7 | 9,45 | 9,45 | 13,4 | 13,4 | 141,75 | 141,75 |
| 417 | чай с лимоном | 220 | 220 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 16,0 | 16,0 | 65 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| **День № 1 – обед** |
| Т.к.21 | Салат несвижский | 50 | 50 | 5,2 | 5,2 | 4 | 4 | 6,5 | 6,5 | 100 | 100 |
| 291 | Плов с курицей | 100 | 150 | 9,93 | 14,9 | 12,6 | 19,0 | 16,07 | 24,1 | 218 | 327 |
|  | Хлебпшеничный / ржаной | 30/20 | 50/30 | 3,7 | 4,5 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 32,9 | 102,6 | 170 |
| 342 | компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0 | 0 | 29 | 29 | 116,6 | 116,6 |
| **Итого:** | **29,59** | **39,06** | **27,25** | **34,85** | **122,17** | **162,5** | **846,6** | **1125,6** |
| **День № 2 - завтрак** |
| 173 | Каша вязная молочная из пшена с маслом и сахаром | 200 | 200 | 8,6 | 8,6 | 12,4 | 12,4 | 56,0 | 56,0 | 370 | 370 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 10/30 | 2,6 | 2,6 | 8,8 | 8,8 | 14,3 | 14,3 | 147 | 147 |
| 383 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 200 | 3,7 | 3,7 | 3,9 | 3,9 | 26,2 | 26,2 | 155,2 | 155,2 |
| **День № 2 – обед** |
| Т.к10 | Салат картофельный с кукурузой | 50 | 50 | 0,75 | 0,75 | 3 | 3 | 5,4 | 5,4 | 51,5 | 51,5 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 250 | 7,2 | 7,2 | 5,45 | 5,45 | 23,18 | 23,18 | 170,25 | 170,25 |
| 130 | капуста тушенная свежая | 100 | 150 | 2,0 | 3,0 | 3,6 | 5,47 | 10,6 | 15,6 | 83 | 124,5 |
| Т.к108 | Сосиска отварная | 50 | 50 | 6,4 | 6,4 | 11,1 | 11,1 | 0,75 | 0,75 | 128 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| 342 | компот из свежих плодов (груш) | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0 | 0 | 29 | 29 | 116,6 | 116,6 |
| **Итого:** | **35,1** | **47,66** | **23,75** | **25,62** | **186,03** | **211,03** | **1324,15** | **1468,25** |
| **День № 3 - завтрак** |
| Т.к45 | Свекольник, с мясом и со сметаной | 250 | 250 | 4,22 | 4,22 | 6,5 | 6,5 | 13,77 | 13,77 | 145 | 145 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,58 | 3,58 | 2,68 | 2,68 | 28,34 | 28,34 | 151,8 | 151,8 |
|  | Хлебпшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| **День № 3 – обед** |
| Т.к26 | Салат сельдь с зеленым горошком | 50 | 75 | 3,5 | 5,25 | 5,5 | 8,25 | 2,0 | 3,0 | 74 | 111 |
| 259 | Жаркое по - домашнему | 50/125 | 50/125 | 7,1 | 7,1 | 7,8 | 7,8 | 21 | 21 | 223 | 145 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 52 | 52 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| **Итого:** | **20,98** | **31,23** | **25,68** | **34,53** | **113,31** | **162,01** | **787** | **1108,7** |
| **День № 4 - завтрак** |
| 182 | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с сахаром и маслом | 220 | 220 | 6,8 | 6,8 | 11,5 | 11,5 | 50,0 | 50,0 | 331 | 331 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,58 | 3,58 | 2,68 | 2,68 | 28,34 | 28,34 | 151,8 | 151,8 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| **День № 4 – обед** |
| Т.к.1 | Салат «Русалочка» | 50 | 75 | 0,7 | 1,05 | 2,55 | 3,83 | 4,9 | 7,35 | 49,6 | 69 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 250 | 1,075 | 1,75 | 4,93 | 4,93 | 14,35 | 14,35 | 108,25 | 108,25 |
| 312 | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,08 | 3,12 | 3,4 | 5,1 | 12,38 | 18,57 | 88,4 | 132,6 |
| Т.к | Рыба тушеная с овощами | 50 | 75 | 4,24 | 6,36 | 2,44 | 3,66 | 1,28 | 1,92 | 50,83 | 76,25 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| 342 | компот из свежих груш | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0 | 0 | 28,41 | 28,4 | 114,2 | 114,2 |
| **Итого:** | **46,05** | **50,49** | **45,5** | **55,31** | **167,95** | **215,73** | **1171,23** | **1483,63** |
| **День № 5 - завтрак** |
| Т.к.93 | каша овсяная из геркулеса жидкая | 200/5 | 200/5 | 6,33 | 6,33 | 8,9 | 8,9 | 25,49 | 25,49 | 207,38 | 207,38 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 10/30 | 2,6 | 2,6 | 8,8 | 8,8 | 14,3 | 14,3 | 147 | 147 |
| 383 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 200 | 3,76 | 3,76 | 3,2 | 3,2 | 26,74 | 26,74 | 150,8 | 150,8 |
| **День № 5 – обед** |
| Т.к.20 | Салат из свеклы отварной | 50 | 50 | 0,71 | 0,71 | 3,04 | 3,04 | 4,33 | 4,33 | 46,95 | 46,95 |
| 171 | Каша из гречневой крупы с маслом | 100/5 | 150/5 | 4,46 | 6,69 | 7,06 | 10,59 | 33,2 | 49,8 | 214 | 321 |
| Т.к.76 | печень по - строгановский | 50 | 75 | 12,88 | 19,28 | 9,13 | 13,69 | 15,63 | 23,45 | 140 | 210 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 52 | 52 |
| **Итого:** | **43,45** | **46,85** | **40,73** | **48,62** | **152,89** | **197,31** | **1060,73** | **1340,33** |
| **День № 6 - завтрак** |
| Т.к.87 | каша молочная «Дружба» | 205 | 205 | 6,55 | 6,55 | 8,33 | 8,33 | 35,09 | 35,09 | 241,11 | 241,11 |
| 378 | чай с молоком | 215 | 215 | 1,4 | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 17,7 | 17,7 | 91 | 91 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| **День № 6 – обед** |
| 73 | икра овощная | 50 | 75 | 0,7 | 1,05 | 2,4 | 3,6 | 4,25 | 6,38 | 41,5 | 62,25 |
| 395 | вареники с маслом | 100/5 | 150/5 | 11,41 | 17,12 | 5,12 | 7,68 | 23,71 | 35,57 | 186,99 | 280,48 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| 360 | кисель из повидла | 200 | 200 | 0,34 | 0,34 | 0 | 0 | 24,26 | 24,26 | 98,4 | 98,4 |
| **Итого:** | **27,8** | **41,26** | **18,65** | **23,61** | **146,21** | **200,2** | **864,11** | **1183,64** |
| **День № 7 - завтрак** |
| Т.к.42 | щи со св. капусты с мясом и со сметаной | 250 | 250 | 6,4 | 6,4 | 19,73 | 19,73 | 46 | 46 | 122,5 | 122,5 |
| 376 | чай с сахаром (витамин С) | 200/15 | 60/40 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| **День № 7 – обед** |
| Т.кю2 | Салат зеленый горошек | 50 | 50 | 1,57 | 1,57 | 1,65 | 1,65 | 3,5 | 3,5 | 38,94 | 38,94 |
| Сб.204 | Рожки с сыром | 100/20/5 | 150/20/5 | 2,19 | 3,29 | 6,67 | 10,01 | 15,14 | 22,71 | 145,33 | 218 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| 383 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 200 | 3,7 | 3,7 | 3,9 | 3,9 | 26,2 | 26,2 | 155,2 | 155,2 |
| **Итого:** | **19,17** | **25** | **26,08** | **27,68** | **131,9** | **171,9** | **581,84** | **787,04** |
| **День № 8 - завтрак** |
| 120 | суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 200 | 3,7 | 3,7 | 3,88 | 3,88 | 15,14 | 15,14 | 110,2 | 110,2 |
| 383 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,58 | 3,58 | 2,68 | 2,68 | 28,34 | 28,34 | 151,8 | 151,8 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| **День № 8 – обед** |
| Т.к.9 | Салат розовый | 50 | 75 | 0,85 | 1,28 | 1,5 | 2,25 | 1,8 | 2,7 | 34 | 51 |
| Сб.304 | рис отварной с маслом | 100 | 150 | 2,5 | 3,75 | 4 | 6 | 0 | 0 | 70,67 | 102 |
| 282 | оладьи из говяжьей печени с маслом | 50 | 75 | 8,8 | 13,2 | 12,5 | 18,15 | 3,2 | 4,8 | 157 | 235,5 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| 342 | компот из свежих плодов (груш) | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0 | 0 | 29 | 29 | 116,6 | 116,6 |
| Т.к.22 | Суп картофельный с сайрой | 250 | 250 | 7,4 | 7,4 | 7,6 | 7,6 | 10 | 10 | 118,8 | 118,8 |
| **Итого:** | **34,39** | **47,87** | **33,36** | **42,96** | **128,68** | **171,18** | **964,27** | **1296,30** |
| **День № 9 - завтрак** |
| 110 | Суп картофельный с пельменями | 250/50 | 250/50 | 7,7 | 7,7 | 5,4 | 5,4 | 30,9 | 30,9 | 203 | 203 |
| 376 | чай с сахаром (витамин С) | 200/15 | 200/15 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| **День № 9 – обед** |
| 27 | Салат овощной | 50 | 50 | 0,98 | 0,98 | 5,11 | 5,11 | 5,5 | 5,5 | 71,5 | 71,5 |
| Т.к.63 | Голубцы ленивые | 100 | 150 | 8,95 | 13,43 | 11,25 | 16,88 | 7,7 | 11,55 | 168,5 | 252,7 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов (чернослив) | 200 | 200 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 52 | 52 |
| **Итоги:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 10 - завтрак** |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром | 220 | 220 | 6,3 | 6,3 | 13,1 | 13,1 | 47,5 | 47,5 | 333 | 333 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 10/30 | 2,6 | 2,6 | 8,8 | 8,8 | 14,3 | 14,3 | 147 | 147 |
| 383 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 200 | 3,76 | 3,76 | 3,2 | 3,2 | 26,74 | 26,74 | 150,8 | 150,8 |
| **День № 10 – обед** |
| Сб.76 | Салат сельдь с луком | 50 | 50 | 5,1 | 5,1 | 6,6 | 6,6 | 2,3 | 2,3 | 89 | 89 |
| 82 | Борщ со свежей капустой | 250 | 250 | 7,3 | 7,3 | 19,6 | 19,6 | 60,8 | 60,8 | 449 | 449 |
| 312 | картофельное пюре | 100 | 150 | 2,08 | 3,12 | 3,4 | 5,1 | 12,38 | 18,57 | 88,44 | 132,6 |
| Т.к.59 | Биточки рыбные | 50 | 75 | 4,74 | 7,11 | 2,85 | 4,28 | 1,28 | 1,92 | 50,83 | 76,25 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 40/60 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| 342 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 52 | 52 |
| **Итого:** | **39,18** | **49,99** | **58,23** | **62,56** | **220,7** | **267,53** | **1566,23** | **1841,05** |
| **День - № 11 завтрак** |
| Т.к.29 | печенье | 30 | 60 | 2,25 | 6,75 | 3 | 6 | 22,35 | 44,7 | 125,1 | 250,2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,76 | 3,76 | 3,2 | 3,2 | 26,74 | 26,74 | 150,8 | 150,8 |
| **День № 11 – обед** |
| Т.к.13 | Салат «морская капуста» | 50 | 75 | 8,6 | 12,9 | 7,4 | 11,12 | 17,11 | 25,66 | 97,69 | 146,54 |
| 101 | Суп картофельный с геркулесом | 250 | 250 | 2,18 | 2,18 | 2,95 | 2,95 | 20,53 | 20,53 | 117,23 | 117,23 |
| Т.к.55 | Рагу из птицы | 50/125 | 50/125 | 14,1 | 14,1 | 17,9 | 17,9 | 18,4 | 18,4 | 291 | 291 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 50/30 | 3,7 | 4,5 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 32,9 | 102,6 | 170 |
| 342 | компот из свежих плодов ( яблок) | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0 | 0 | 29 | 29 | 116,6 | 116,6 |
| **Итого:** | **34,75** | **47,25** | **35,05** | **42,37** | **154,73** | **205,63** | **1001,02** | **1277,57** |
| **День № 12 завтрак** |
| 121 | Суп молочный с манной крупой | 200 | 200 | 4,22 | 4,22 | 3,9 | 3,9 | 18,32 | 18,32 | 125,2 | 125,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 220 | 220 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 16,0 | 16,0 | 65 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 60/40 | 3,7 | 4,5 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 32,9 | 102,6 | 170 |
| **День № 12 – обед** |
| Сб.73 | Икра овощная | 50 | 75 | 0,7 | 1,05 | 2,4 | 3,6 | 4,25 | 6,38 | 41,5 | 62,25 |
| 392 | Пельмени с говядиной | 100/5 | 150/5 | 11,4 | 17,1 | 9,07 | 13,65 | 21,6 | 32,4 | 245 | 367,5 |
|  | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/20 | 60/40 | 3,7 | 7,4 | 0,6 | 1,2 | 20,6 | 40,6 | 102,6 | 205,2 |
| сб.360 | Кисель из повидла | 200 | 200 | 0,34 | 0,34 | 0 | 0 | 24,26 | 24,26 | 98,4 | 98,4 |
| **Итого:** | **24,26** | **37,71** | **16,57** | **23,55** | **125,63** | **178,56** | **780,3** | **1125,75** |

Согласованно: Утверждено:

Управление Роспотребнадзора директор школы МБОУ ООШ

по Хабаровскому краю с. Иннокентьевка М.В. Ермакова

спецалист – эксперт Д.В. Вишняков

**перспективное меню**

**на осенний период**

**(ОВЗ)**

Согласованно: Утверждено:

Управление Роспотребнадзора директор школы МБОУ ООШ

по Хабаровскому краю с. Иннокентьевка М.В. Ермакова

спецалист – эксперт Д.В. Вишняков

**перспективное меню**

**на летний лагерь**

с дневным пребыванием с 7 до 11 лет включительно