

Согласовано:
Начальник лагеря
 О.А.Волкова
«26» 08 2024г.

Утверждаю
Директор МОУ «Пусошурская СОШ»
 В.В.Васильева
«26» 08 2024г.



МОУ «ПУСОШУРСКАЯ СОШ»

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих оздоровительный лагерь с дневным пребыванием а МОУ «Пусошурская СОШ»

возраст – с 7 до 11 лет

(летний период)

Сборник технологических нормативов (СТН) рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск, 2008 г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях:

методические рекомендации и технические документы / Д.В. Грашенков, Л.И. Николаева. – Екатеринбург, 2011.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 год.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
8 (4)	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,30	7,40	27,20	104,71	0,14	0,42	0,04	133,50	121,76	20,42	1,24
10 (10)	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,54	28,62	135,60	0,10	0,00	0,00	18,60	52,20	53,40	2,36
	Масло сливочное	5	0,01	4,15	0,10	38,50	0,00	5,72	0,02	1,20	1,50	0,03	0,01
1 (6)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	1,00	22,00	28,00	30,00	1,00
	Итого:	505	16,55	16,70	65,32	376,81	0,27	6,14	1,08	175,56	256,70	115,25	4,71
	Обед												
8	Салат из моркови с яблоками и изюмом или курагой	60	0,60	3,00	14,22	79,08	0,04	26,97	0,93	36,36	29,65	10,71	0,75
9 (2)	Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	68,00	0,06	4,61	0,83	20,95	106,05	27,25	0,68
74	Колобки мясо-картофельные	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,02	0,00	0,00	16,00	195,04	9,52	1,15
100	Макаронные изделия с овощами	150	6,00	6,60	31,56	214,50	0,18	10,80	0,84	129,40	88,20	47,00	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	55	4,68	0,50	26,24	124,30	0,09	0,00	0,00	17,05	63,50	48,95	2,16
6 (10)	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Итого:	780	32,81	30,50	115,77	860,18	0,44	53,56	2,62	251,42	529,29	195,63	8,33
	ВСЕГО:	1285	49,36	47,20	181,09	1236,99	0,71	59,70	3,70	426,98	785,99	310,88	13,04

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
7	Салат из свежих огурцов	80	0,48	5,68	2,40	63,20	0,01	8,00	0,19	20,88	24,24	9,92	0,41
14 (4)	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	24,90	195,00	0,10	0,42	0,05	116,18	576,07	52,00	0,73
14 (10)	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,50	0,03	0,52	0,03	111,76	116,20	17,60	1,10
	Сыр "Костромской"	10	2,66	2,66	2,73	36,00	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Итого:	500	15,05	17,17	63,47	482,00	0,19	9,01	0,29	346,12	792,61	109,72	4,42
	Обед												
34	Салат "Дальневосточный"	80	1,28	8,08	9,76	112,72	0,06	9,36	0,02	14,32	39,36	27,04	1,82
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,90	4,50	17,80	133,60	0,31	14,40	0,35	51,90	91,60	23,60	1,29
4 (7)	Рыба, тушённая с овощами	100	9,66	5,25	4,08	101,67	0,08	1,41	0,18	40,66	80,00	51,00	0,84
3 (3)	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,12	37,10	127,70	54,30	0,80
	Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	76,86	0,06	18,00	2,00	28,80	50,40	0,02	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:	780	25,10	23,49	99,44	705,75	0,74	53,91	2,67	190,48	467,16	205,46	8,99
	Полдник												
	Итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО:		40,15	40,66	162,91	1187,75	0,93	62,92	2,96	536,60	1259,77	315,18	13,41

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская масса	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
119	Каша "Дружба" вязкая	150	5,00	6,45	29,70	194,00	0,12	0,98	0,03	93,96	134,27	34,10	0,75
13 (10)	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,06	80,10	0,03	0,65	0,02	108,54	47,92	15,03	0,48
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,31	10,69	55,25	0,03	0,00	0,00	6,20	17,40	17,80	0,79
	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	0,03	10,00	1,00	16,00	28,00	0,01	2,20
1 (6)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	1,00	22,00	28,00	30,00	1,00
	Итого:	495	15,21	14,35	62,55	435,05	0,24	11,63	2,05	246,70	255,59	96,94	5,22
	Обед												
30	Винегрет овощной	80	1,04	7,92	6,72	97,20	0,03	11,56	0,17	21,68	26,24	10,90	0,54
8 (2)	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,56	2,55	6,45	55,00	0,09	11,11	0,53	108,14	126,00	42,63	1,58
76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20	0,09	4,60	0,02	17,60	155,28	24,08	2,48
208	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,02	0,00	25,20	1,22	161,32	0,03	1,85
4 (10)	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	16,56	63,90	0,00	50,08	0,02	7,44	20,75	20,50	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,38	12,83	66,30	0,05	0,00	0,00	9,30	26,10	26,70	1,18
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:	740	28,81	25,69	106,36	761,91	0,34	77,35	25,94	173,78	567,69	147,64	9,25
	Полдник												
	ВСЕГО:	1240	44,02	40,04	168,91	1196,96	0,58	88,98	27,99	420,48	823,28	244,58	14,47

День: четверг

Неделя: первая

Сезон :летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская масса	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Сыр "Костромской"	10	2,66	2,66	2,73	36,00	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	1,00
68	Суп молочный с макаронными изделиями	200/7	5,76	5,22	18,84	145,20	0,16	0,92	0,04	125,28	179,03	45,46	1,00
	Масло сливочное	5	0,01	4,15	0,10	38,50	0,00	5,72	0,02	1,20	1,50	0,03	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,56	19,24	99,45	0,09	0,00	0,00	17,44	48,94	50,06	2,22
12 (10)	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Итого:	467	13,43	13,99	52,11	380,15	0,27	7,46	0,10	297,17	332,71	110,45	5,13
	Обед												
2	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,00	2,82	37,74	0,05	20,80	0,90	16,70	31,13	17,80	1,34
5 (2)	Свёкольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	93,00	0,08	15,05	0,83	83,93	106,05	27,25	1,76
3 (4)	Каша гречневая вязкая	150	5,43	4,98	21,94	115,00	0,18	0,00	0,04	14,62	114,50	60,04	3,25
81	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247,30	0,09	0,00	0,06	13,68	126,08	19,76	1,34
	Хлеб пшеничный	70	5,94	0,63	33,39	158,20	0,12	0,00	0,00	21,70	60,90	62,30	2,75
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
2 (10)	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Итого:	820	31,37	30,47	114,58	801,84	0,58	85,91	1,98	165,06	511,41	230,45	12,06
	Полдник												
	ВСЕГО:	1287	44,80	44,46	166,69	1181,99	0,85	93,37	2,08	462,23	844,12	340,90	17,19

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
11(4)	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,14	0,42	0,14	97,53	45,84	179,74	1,05
14 (10)	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,03	0,52	0,03	111,76	116,20	17,60	1,10
1 (6)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	1,00	22,00	28,00	30,00	1,00
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	11,44	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	Хлеб пшеничный	55	4,68	0,50	26,24	124,30	0,09	0,00	0,00	17,05	63,50	48,95	2,16
	Итого:	505	20,19	22,90	80,74	605,30	0,29	12,38	1,21	250,74	256,54	276,34	5,32
	Обед												
13	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,03	0,00	0,21	46,7	30,30	13,64	0,59
18 (2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,70	1,10	11,40	63,00	0,04	2,36	0,42	8,49	108,24	30,20	0,42
20 (3)	Рагу из овощей с крупой	150	2,90	4,60	18,10	126,99	0,09	13,61	0,05	50,83	152,67	80,05	1,21
82	Колбаска "Витаминка"	90	15,50	15,70	2,90	212,40	0,10	2,80	0,20	22,28	165,80	21,90	1,58
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,54	28,62	135,60	0,10	0,00	0,00	18,60	52,20	53,40	2,36
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
153	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	17,90	93,00	0,01	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Итого:	800,0	29,06	25,24	101,95	761,29	0,43	29,95	0,01	177,66	581,96	2,86	8,41
	Полдник												
	ВСЕГО:	1305	49,25	48,14	182,69	1366,59	0,72	42,33	1,22	428,40	838,50	279,20	13,73

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
13	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,03	0,00	0,21	46,7	30,30	13,64	0,59
16 (5)	Запеканка из творога с яблоками	100	13,30	13,40	17,60	227,00	0,04	1,06	0,04	112,56	199,13	34,47	0,94
14 (10)	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,03	0,52	0,03	111,76	116,20	17,60	1,10
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	0,03	10,00	1,00	16,00	28,00	0,01	2,20
	Итого:	510	22,57	20,69	80,45	568,40	0,21	11,58	1,28	302,52	417,13	110,22	6,80
	Обед												
7	Салат из свежих огурцов	80	0,48	5,68	2,40	63,20	0,01	8,00	0,19	20,88	24,24	9,92	0,41
2 (2)	Борщ со сметаной	200/5	1,70	4,30	10,30	87,00	0,04	8,65	0,59	33,48	142,50	37,48	0,75
3 (4)	Каша гречневая вязкая	200	5,10	5,40	26,70	182,00	0,14	0,00	0,03	10,97	85,88	45,03	2,44
76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20	0,09	4,60	0,02	17,60	155,28	24,08	2,48
2 (10)	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:	875,0	28,77	26,29	110,28	782,00	0,42	71,31	0,98	112,86	524,15	204,31	9,67
	Полдник												
	ВСЕГО:	1385	51,34	46,98	190,73	1350,40	0,63	82,89	2,26	415,38	941,28	314,53	16,47

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон : летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская мощность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2 (4)	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,40	4,95	21,98	206,00	0,17	0,42	0,05	104,78	298,62	98,62	2,72
12 (10)	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	11,44	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,54	28,62	135,60	0,10	0,00	0,00	18,60	52,20	53,40	2,36
	Сыр "Костромской"	10	2,66	2,66	2,73	36,00	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	1,00
	Итого:	480	14,57	17,85	64,63	515,60	0,29	12,68	0,13	279,03	457,06	166,97	6,99
	Обед												
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,00	3,20	48,00	0,04	12,40	0,40	15,28	0,25	12,56	0,56
9 (2)	Свёкольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	93,00	0,08	15,05	0,83	83,93	106,05	27,25	1,76
3 (8)	Мясо говядины тушёное с овощами	250	19,63	19,58	24,76	356,25	0,18	13,35	0,50	26,07	148,00	56,60	2,77
6 (10)	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	60	4,56	0,54	25,10	119,40	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:	820	31,36	28,97	106,91	801,65	0,44	51,98	1,75	171,54	370,55	189,21	9,31
	Полдник												
	ВСЕГО:	1300	45,93	46,82	171,54	1317,25	0,73	64,66	1,88	450,57	827,61	356,18	16,30

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
7 (4)	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	17,99	186,00	0,05	0,39	0,58	84,52	35,72	22,77	0,42
10 (10)	Чай	200	0,04	0,01	9,10	35,00	0,00	0,00	0,02	0,26	53,24	11,40	0,10
	Масло сливочное	5	0,01	4,15	0,10	38,50	0,00	5,72	0,02	1,20	1,50	0,03	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
1 (6)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	1,00	22,00	28,00	30,00	1,00
	Итого:	445	13,90	13,56	51,34	435,50	0,16	6,11	1,62	123,48	161,96	108,70	3,50
	Обед												
30	Винегрет овощной	80	1,04	7,92	6,72	97,20	0,03	11,56	0,17	21,68	26,24	10,90	0,54
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,90	4,50	17,80	133,60	0,31	14,40	0,35	51,90	91,60	23,60	1,29
196	Капуста тушеная с мясом	250	11,36	9,32	12,27	318,18	0,07	23,86	0,17	111,67	174,13	58,70	1,51
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
4 (10)	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,00	50,08	0,02	7,44	20,75	20,50	0,18
	Итого:	810	23,84	22,60	89,02	787,98	0,55	99,90	0,71	216,59	408,22	181,00	6,93
	Полдник												
	ВСЕГО:	1255	37,74	36,16	140,36	1223,48	0,71	106,01	2,33	340,07	570,18	289,70	10,43

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
5 (4)	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178,00	0,06	0,42	0,05	93,65	223,77	45,33	0,39
14 (10)	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,50	0,03	0,52	0,03	111,76	116,20	17,60	1,10
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Сыр "Костромской"	10	2,66	2,66	2,73	36,00	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	1,00
	Масло сливочное	5	0,01	4,15	0,10	38,50	0,00	5,72	0,02	1,20	1,50	0,03	0,01
	Итого:	435	14,68	15,56	68,04	462,40	0,17	6,73	0,12	310,11	434,97	110,96	4,47
	Обед												
13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,21	46,70	30,30	13,64	0,59
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,70	5,40	14,30	124,00	0,23	21,50	0,65	33,40	220,60	48,00	11,60
88	Котлета рыбная " Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	206,90	0,13	2,39	0,12	47,31	233,60	27,90	0,62
45 (3)	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	3,40	27,40	197,00	0,04	0,00	0,04	8,61	114,50	60,04	0,55
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
2 (10)	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Итого:	810	28,50	28,10	105,20	812,00	0,59	73,95	1,17	168,05	728,25	243,08	17,31
	ВСЕГО:	1245	43,18	43,66	173,24	1274,40	0,76	80,68	1,29	478,16	729,75	354,04	21,78

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
14 (4)	Суп молочный	200/7	5,76	5,22	18,84	145,20	0,16	0,92	0,04	125,28	179,03	45,46	1,00
13 (10)	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,40	89,00	0,03	0,65	0,02	120,60	53,24	16,70	0,53
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,54	28,62	135,60	0,10	0,00	0,00	18,60	52,20	53,40	2,36
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	1,57	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	Итого:	477	13,88	16,94	60,96	446,80	0,29	3,14	0,10	266,88	287,47	115,61	3,90
	Обед												
37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2,89	5,03	4,64	75,52	0,03	4,57	0,01	30,48	21,92	22,20	0,59
9 (2)	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	8,30	87,00	0,06	4,61	0,83	20,95	106,05	27,25	0,68
88	Гуляш из мяса говядины	80	11,92	12,56	3,76	176,00	0,04	0,36	0,04	13,40	179,03	45,46	1,80
208	Каша рассыпчатая пшённая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,02	0,00	25,20	19,96	161,32	56,81	1,85
6 (10)	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	0,00	11,18	0,02	22,36	20,75	25,50	0,81
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	Итого:		30,58	30,40	111,80	839,12	0,31	20,72	26,10	133,15	597,57	250,22	9,50
	ВСЕГО:		44,46	47,34	172,76	1285,92	0,60	23,86	26,20	400,03	885,04	365,83	13,40

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
1 (6)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	1,00	22,00	28,00	30,00	1,00
119	Каша "Дружба" вязкая	150	5,00	6,45	29,70	194,00	0,12	0,98	0,03	93,96	134,27	34,10	0,75
12 (10)	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Сыр "Костромской"	10	2,66	2,66	2,73	36,00	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	88,40	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Итого:	440	17,36	15,61	61,03	442,40	0,22	1,80	0,07	262,71	281,01	93,50	4,62
	Обед												
8	Салат из моркови с яблоками и изюмом или курагой	85	0,85	4,25	20,15	112,03	0,06	38,21	1,32	51,51	42,00	15,17	1,06
18 (2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,70	1,10	11,40	63,00	0,04	2,36	0,42	8,49	108,24	30,20	0,42
4 (9)	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	41,18	460,00	0,10	1,85	0,50	28,95	148,00	24,40	2,33
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,54	28,62	135,60	0,10	0,00	0,00	18,60	52,20	53,40	2,36
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	7,50	40,20	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
4 (10)	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	0,00	50,08	0,02	7,44	20,75	20,50	0,18
	Итого:	815	33,47	28,00	127,25	881,83	0,38	92,50	2,26	125,49	436,19	172,17	8,15
	ВСЕГО:	1255	50,83	43,61	188,28	1324,23	0,60	94,30	2,33	388,20	717,20	265,67	12,77

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
13	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,03	0,00	0,21	46,7	30,30	13,64	0,59
16 (5)	Запеканка из творога с яблоками	100	13,30	13,40	17,60	227,00	0,04	1,06	0,04	112,56	199,13	34,47	0,94
14 (10)	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,03	0,52	0,03	111,76	116,20	17,60	1,10
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	0,03	10,00	1,00	16,00	28,00	0,01	2,20
	Итого:	510	22,57	20,69	80,45	568,40	0,21	11,58	1,28	302,52	417,13	110,22	6,80
	Обед												
7	Салат из свежих огурцов	80	0,48	5,68	2,40	63,20	0,01	8,00	0,19	20,88	24,24	9,92	0,41
2 (2)	Борщ со сметаной	200/5	1,70	4,30	10,30	87,00	0,04	8,65	0,59	33,48	142,50	37,48	0,75
3 (4)	Каша гречневая вязкая	200	5,10	5,40	26,70	182,00	0,14	0,00	0,03	10,97	85,88	45,03	2,44
76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20	0,09	4,60	0,02	17,60	155,28	24,08	2,48
2 (10)	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	50,06	0,15	6,03	20,75	20,50	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	16,73	79,60	0,06	0,00	0,00	8,40	52,00	22,80	1,44
	Итого:	875,0	28,77	26,29	110,28	782,00	0,42	71,31	0,98	112,86	524,15	204,31	9,67
	Полдник												
	ВСЕГО:	1385	51,34	46,98	190,73	1350,40	0,63	82,89	2,26	415,38	941,28	314,53	16,47

