Согласовано
Начальник лагеря
_____/ Чугунова С.И.
«___» _____ 2024 г.

Директор МБОУ ООШ с. Калинино: Чумилина Н.А.

Подписано цифровой подписью: Директор МБОУ ООШ с. Калинино: Чумилина Н.А.
Дата: 2024.05.05 18:53:34 +09'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ с. Калинино
_____/ Чумилина Н.А.
«___» _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПРИШКОЛЬНОГО ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ С. КАЛИНИНО

с. Калинино, 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 / Неделя: 1/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0, 38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	**487**	**20,93**	**19,12**	**73,58**	**551,55**	**0,19**	**8,33**	**14,00**	**2,23**	**95,40**	**297,91**	**60,45**	**4,19**
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
232/330	Рыба запечённая в сметанном соусе	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
125	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед	**750**	**22,55**	**16,19**	**101,92**	**643,81**	**0,56**	**71,41**	**54,95**	**5,90**	**156,19**	**423,84**	**135,39**	**5,65**
	Всего за День-1	**1237**	**43,48**	**35,31**	**175,50**	**1195,36**	**0,75**	**79,74**	**68,95**	**8,13**	**251,59**	**721,74**	**195,84**	**9,84**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 / Неделя: 1/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша пшенная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за Завтрак	**535**	**18,48**	**15,81**	**87,54**	**572,01**	**0,36**	**40,03**	**77,12**	**0,53**	**504,85**	**476,27**	**105,56**	**3,34**
Обед														
73	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
81	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
297	Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
309	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед	**760**	**27,59**	**23,39**	**109,44**	**756,55**	**0,38**	**75,38**	**70,70**	**5,96**	**120,09**	**319,39**	**91,06**	**5,97**
	Всего за День-2	**1295**	**46,07**	**39,21**	**196,98**	**1328,56**	**0,74**	**115,41**	**147,82**	**6,48**	**624,94**	**795,66**	**196,62**	**9,31**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 3 / Неделя: 1/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320	Куриное филе запечённое	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
145	Картофель, тушёный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	**487**	**32,629**	**21,188**	**51,59**	**508,181**	**0,334**	**28,665**	**59,6**	**6,294**	**131,685**	**345,603**	**65,415**	**4,334**
Обед														
63	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
267	Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,34	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед	**750**	**39,73**	**28,52**	**120,96**	**903,88**	**1,05**	**103,45**	**6052,64**	**8,90**	**125,64**	**713,87**	**237,76**	**15,32**
	Всего за День-3	**1237**	**72,359**	**49,712**	**172,546**	**1412,509**	**1,388**	**132,115**	**6112,24**	**15,196**	**257,326**	**1059,474**	**303,175**	**19,658**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4 / Неделя: 1/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233/326	Сырники с морковью с соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
419К	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	**565**	**33,38**	**28,53**	**79,27**	**716,78**	**0,37**	**18,83**	**138,05**	**3,63**	**580,84**	**565,60**	**84,14**	**5,24**
Обед														
94К	Салат «Мозаика»	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
87	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
342	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед	**730**	**31,13**	**30,06**	**103,90**	**811,48**	**0,38**	**47,44**	**88,45**	**7,50**	**113,33**	**412,43**	**119,14**	**5,76**
	Всего за День-4	**1295**	**64,51**	**58,59**	**183,16**	**1528,26**	**0,76**	**66,27**	**226,50**	**11,13**	**694,16**	**978,03**	**203,28**	**11,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5 / Неделя: 1/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Горошек зелёный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212	Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	Итого за Завтрак		**24,88**	**39,93**	**61,76**	**709,36**	**0,48**	**62,63**	**401,15**	**5,10**	**179,75**	**401,99**	**49,84**	**4,90**
Обед														
21К	Винегрет с сельдью	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
95	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
277К	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17
312	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед		**29,99**	**28,75**	**91,94**	**750,51**	**0,51**	**89,93**	**29,50**	**5,92**	**135,05**	**459,21**	**130,36**	**9,44**
	Всего за День-5		**54,88**	**68,68**	**153,70**	**1459,87**	**0,99**	**152,56**	**430,65**	**11,01**	**314,80**	**861,20**	**180,20**	**14,33**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 6 / Неделя: 1/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
299К	Ёжики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	**487**	**21,07**	**16,59**	**76,71**	**541,72**	**0,22**	**6,48**	**12,00**	**2,50**	**105,23**	**256,81**	**42,43**	**4,21**
Обед														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
248К	Рыба запечённая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
380К	Соус сметанный 30К	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10
321	Капуста тушёная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
349	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед	**780**	**25,20**	**14,54**	**104,14**	**656,44**	**0,45**	**106,62**	**49,60**	**6,19**	**288,49**	**436,45**	**143,49**	**6,14**
	Всего за День-6	**1267**	**46,27**	**31,13**	**180,86**	**1198,16**	**0,67**	**113,10**	**61,60**	**8,69**	**393,72**	**693,25**	**185,92**	**10,35**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 7 / Неделя: 1/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша пшенная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
419К	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
	Фрукт, 200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	**585**	**17,87**	**12,97**	**81,82**	**521,27**	**0,33**	**122,14**	**62,60**	**0,64**	**505,31**	**428,36**	**90,23**	**2,56**
Обед														
49	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
97	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
350	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ражно-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед	**750**	**27,22**	**30,02**	**127,27**	**885,32**	**0,42**	**81,41**	**93,13**	**6,39**	**76,86**	**384,41**	**115,42**	**5,98**
	Всего за День-7	**1335**	**45,09**	**42,99**	**209,10**	**1406,59**	**0,75**	**203,55**	**155,73**	**7,03**	**582,17**	**812,78**	**205,65**	**8,54**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 8 / Неделя: 2/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
288	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Итого за Завтрак		**37,92**	**17,17**	**63,81**	**537,89**	**0,46**	**7,52**	**92,80**	**1,05**	**104,27**	**459,62**	**170,00**	**7,54**
Обед														
60	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
210	Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
348	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед		**25,55**	**25,23**	**83,08**	**661,86**	**0,54**	**35,40**	**256,30**	**5,01**	**157,56**	**453,38**	**114,46**	**7,76**
	Всего за День-8		**63,46**	**42,20**	**146,89**	**1199,75**	**1,00**	**42,92**	**349,10**	**6,06**	**261,83**	**912,99**	**284,46**	**15,30**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 9 / Неделя: 2/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224/334	Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Фрукты (киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	**532**	**25,25**	**26,08**	**81,93**	**670,47**	**0,18**	**12,61**	**142,45**	**2,81**	**439,73**	**434,95**	**71,23**	**5,02**
Обед														
63К	Салат из свеклы с черносливом, орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
87	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
260	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
342	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за Обед	**600**	**24,82**	**30,03**	**84,68**	**709,70**	**0,39**	**76,88**	**23,80**	**8,25**	**152,42**	**373,86**	**122,08**	**6,92**
	Всего за День-9	**1132**	**50,07**	**56,11**	**166,61**	**1380,17**	**0,58**	**89,49**	**166,25**	**11,06**	**592,14**	**808,80**	**193,31**	**11,94**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 10 / Неделя: 2/ Сезон: летний/ Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239/331	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	**480**	**17,03**	**13,48**	**67,36**	**463,08**	**0,40**	**80,33**	**80,35**	**3,02**	**158,84**	**275,42**	**62,56**	**2,66**
Обед														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85
96	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
288/330	Куры тушёные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого за Обед	**950**	**33,89**	**30,42**	**130,06**	**938,35**	**0,69**	**75,60**	**93,20**	**6,11**	**143,24**	**538,44**	**239,39**	**16,39**
	Всего за День-10	**1430**	**50,92**	**43,90**	**197,43**	**1401,43**	**1,09**	**155,93**	**173,55**	**9,13**	**302,08**	**813,86**	**301,95**	**19,04**