



Утверждено:
Директор МКОУ «Крыловская СОШ»

Мушанова Ж.Г.

« 2024 »

Примерное двенадцатидневное меню для летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания

- завтраков, обедов для возрастной категории с 7-11 лет
- завтраков, обедов для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь, 2021.

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
	Завтрак																		
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14				130	31	140	0,44		
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4				297	20	195	0,53		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8				12	23	82	1,54		
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2				22	5	77	1,01		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0				5,1	4,2	7,7	0,82		
	Итого за завтрак:	520	23,3	25,2	65,6	579	229	0,26	1,44	1,54				466,1	83,2	501,7	4,34		
	Второй завтрак																		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4				32,2	18	22	4,42		
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4				32,2	18	22	4,42		
	Обед																		
53	Икра свекольная	50	0,8	1,8	4,3	36	0	0,01	3,7	0,7				14	10,5	20,5	0,61		
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	61	0	0,04	9	2,4				50	16	36	0,64		
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02				4	0,4	2,6	0,009		
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45				32	21	1499	2,69		
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04				1,4	1,1	3	0,06		
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6				17	140	210	4,7		
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35				0	0	0	0		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4				7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8				12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	835	32,9	34,6	112,5	883	84,23	0,753	33,01	7,76				137,4	276	1817,1	10,649		
	Итого за день:	1555	57	60,6	197,7	1550	313,23	1,073	48,45	9,7				635,7	377,2	2340,8	19,409		

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55				
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54				
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01				
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82				
	Итого за завтрак:	570	24,3	27,2	72,6	627	239	0,28	1,74	1,57	499,1	91,2	536,7	4,45				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	0	0,02	7,4	1,3	28	21	41	1,21				
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	76	0	0,04	9	2,4	50	16	36	0,64				
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009				
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99				
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6				
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	925	37,3	39,7	125,5	1014	95,23	0,823	36,71	8,51	158,4	316,5	2046,6	12,449				
	Итого за день:	1695	62,4	67,7	217,7	1729	334,23	1,163	52,45	10,48	689,7	425,7	2605,3	21,319				

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рсд.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04			
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	56	0,06			
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	500	38,3	14,5	98,4	673	102,1	0,22	1,7	2,48	410,9	151	540,1	4,91			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31			
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8			
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6			
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	730	35,1	29,06	76,3	708	80,1	0,29	15,6	2,56	109,8	182,9	429,4	6,34			
	Итого за день:	1430	74,2	44,36	194,3	1469	182,2	0,57	31,3	5,44	552,9	351,9	991,5	15,67			

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55				
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06				
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	550	45,8	17,5	108,4	768	124,1	0,26	1,8	2,78	483,9	163	645,1	5,42				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	0,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51				
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1				
376	Рагу из птицы	250	26	24	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25				
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	870	42,3	36,4	82,1	828	100,1	0,36	20,1	2,83	131,9	207,5	527,5	7,39				
	Итого за день:	1620	88,9	54,7	210,1	1684	224,2	0,68	35,9	6,01	648	388,5	1194,6	17,23				

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	500	26,2	48,6	49,1	736	504,1	0,15	1,3	3,01	289,3	134,3	443,1	5,82			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31			
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88			
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009			
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3			
385	Рис отварной	150	4	5	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1			
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	775	25,7	23,56	98,6	715	32,27	0,591	37,51	8,04	345,7	186,9	345,8	5,539			
	Итого за день:	1475	52,7	72,96	167,3	1539	536,37	0,801	52,81	11,45	667,2	339,2	810,9	15,779			

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	163	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	550	30,5	55,1	50,2	816	600,1	0,17	1,4	3,41	328,3	140,3	518,1	6,62			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	0,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51			
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1			
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009			
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6			
385	Рис отварной	180	4,6	6,5	47	263	32	0,04	0	0,4	20	32	101	0,12			
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	905	29	27,5	108,3	800	37,27	0,631	40,61	8,82	364,8	205,5	401,9	6,279			
	Итого за день:	1655	60,3	83,4	178,1	1704	637,37	0,861	56,01	12,63	725,3	363,8	942	17,319			

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25				
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87				
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9	258,1	158,5	375,9	5,07				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31				
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	6	1,9	18	15	36	0,56				
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009				
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63				
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03				
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05				
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	795	32,7	28,46	97,5	775	114,1	0,294	12,93	5,42	130,7	149,4	332,7	8,329				
	Итого за день:	1505	53,1	44,46	189,2	1366	266,7	0,614	28,73	7,72	421	325,9	730,6	17,819				

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,2	1,9	0,6	198	70	259	1,56			
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87			
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	560	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0,3	2,2	2	298,1	172,5	427,9	5,38			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	0,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51			
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4	23	19	45	0,7			
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009			
372	Биточки из пшеницы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,81			
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03			
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26			
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	925	36,5	32,2	105,6	859	127,1	0,334	15,93	15,26	149,8	162,5	380,8	9,059			
	Итого за день:	1685	58,7	50,3	204,6	1506	290,7	0,694	32,13	17,56	480,1	353	830,7	18,859			

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5				
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4				
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	500	37,82	16,3	90	659	104,1	0,203	0,15	2,4	334,1	137,2	480,7	4,66				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31				
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1				
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	1,1	45,9	22,5	128,6	0,47				
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83				
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	5,8	0,1	13,5	5,9	8	1,16				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	770	28,7	10,76	70,5	494	54	0,47	13,7	2,81	161,1	175,9	347,8	6,81				
	Итого за день:	1470	67,32	27,86	180,1	1241	158,1	0,733	27,85	5,61	527,4	331,1	850,5	15,89				

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9			
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	550	45,82	20,2	98	756	130,1	0,243	0,15	2,7	411,1	148,2	586,7	5,06			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	0,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51			
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6			
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,8	1,2	3	78	11	0,07	2	1,3	51	25	142,9	0,52			
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1			
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	5,8	0,1	13,5	5,9	8	1,16			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	900	32,7	12,6	75,5	552	64,6	0,56	16,1	3,13	190,3	196	407,2	7,73			
	Итого за день:	1650	79,32	33,6	193,1	1396	194,7	0,863	30,25	6,23	633,6	362,2	1015,9	17,21			

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137			0,51		
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31			0,43		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7			0,82		
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77			1,01		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23			1,54		
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7			4,31		
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	38	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22			4,42		
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	38	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22			4,42		
	Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2			0,31		
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4	7	71	0	0,06	3,5	2	23	20	51			0,72		
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6			0,009		
259	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	73	0,07	0,2	1	224	21	179			1,4		
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1			0,65		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23			0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23			1,54		
	Итого за обед:	735	23,4	18,46	88,6	614	97,1	0,221	6,51	4,29	392	159,2	387,9			5,029		
	Итого за день:	1470	41	49,96	168,5	1285	347,2	0,421	21,41	6,69	638,3	294,4	685,6			13,759		

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89			
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53			
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	520	28,9	27,6	78,4	679	248,1	0,24	2,54	2,21	581,3	167,3	580,1	5,62			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
157	Кукуруза	60	2	2,4	3,3	37,8	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4			
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65			
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	24	0,18	15	0,6	31	54	209	3,36			
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	730	28,8	20,8	94,1	671,8	37,93	0,62	39,3	5,9	75	167	327	6,35			
	Итого за день:	1450	58,5	49,2	192,1	1438,8	286,03	0,92	55,84	8,51	688,5	352,3	929,1	16,39			

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36			
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53			
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	570	30,8	29,3	87,9	738	258,1	0,28	2,94	2,41	616,3	177,3	629,1	6,09			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
157	Кукуруза	100	3	3,8	5,3	63,8	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64			
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65			
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	30	0,23	19	0,8	39	68	261	4,2			
504	Кисель с витаминами "Витюшка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	870	34,5	25,8	102,6	774,8	50,93	0,7	44,1	6,2	90	188	401	7,43			
	Итого за день:	1640	66,1	55,9	210,1	1600,8	309,03	1,04	61,04	9,01	738,5	383,3	1052,1	17,94			

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,15	0,4	1,2	292	49	419	2,04				
471	Молоко стученное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06				
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	54	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	500	39,6	15,7	100,4	697	111,6	0,24	1	2,46	462,1	156,5	576,9	4,91				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,05	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,05	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31				
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	38	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69				
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009				
307	Котлеты или биточки рыбные	90	10,3	1,2	7,7	81	14,1	0,05	0	1,2	41	19,3	135	0,46				
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7				
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	34	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,59				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	795	28,4	14,26	111,4	683	47,2	0,403	8,21	5,42	126,2	290,7	483	8,859				
	Итого за день:	1495	68,8	30,76	231,4	1468	158,8	0,703	23,21	8,28	620,5	465,2	1081,9	18,189				

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	Углевод Ы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe				
	Завтрак																	
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55				
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	56	0,06				
460	Чай с молском	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	550	47,1	18,7	110,4	792	133,6	0,28	1,1	2,76	535,1	168,5	681,9	5,42				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,5	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,5	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	0,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51				
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4	16	25	61	0,86				
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009				
307	Котлеты или биточки рыбные	100	14,7	1,33	8,56	90	15,7	0,06	0	1,3	46	21,4	150	0,51				
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6				
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	925	35,6	16,73	122,86	768	53,8	0,483	11,01	6,16	144,3	331,4	564,1	10,179				
	Итого за день:	1675	83,5	36,23	252,86	1648	187,4	0,823	26,11	9,32	711,6	517,9	1268	20,019				

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82			
267	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7	4,31			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,05	10,7	8,5	18,2	0,31			
115	Суп картофельный с клецками	200	2,1	3	7,6	64	7	0,05	3,1	1,1	14	12	37	0,54			
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63			
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03			
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05			
509	Напиток витаминизированный "Витюшка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	790	32,1	26,96	96,6	756	116,27	0,683	34,02	7,68	358,7	158	317,1	5,5			
	Итого за день:	1525	49,7	58,46	176,5	1427	366,37	0,883	48,92	10,08	605	293,2	614,8	14,23			

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64			
69	Бульбод с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82			
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	0,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51			
115	Суп картофельный с клецками	250	2,6	3,8	9,5	80	8,8	0,06	3,9	1,4	18	15	46,3	0,7			
372	Биточки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,81			
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03			
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26			
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	920	36	30,6	105,3	841	131,07	0,723	36,32	17,32	376,8	170,1	365,5	6,25			
	Итого за день:	1705	55,1	63,7	190,1	1552	393,17	0,943	51,42	19,82	664,1	310,3	697,2	15,11			

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
268	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2				
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87				
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43				
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	500	23,2	45,8	44,8	682	485,1	0,12	1,6	3,02	185,9	117	361,1	6,04				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
53	Икра свекольная	50	0,8	1,8	4,3	36	0	0,01	3,7	0,7	14	10,5	20,5	0,51				
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8				
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	15,7	17	300	26	0,2	11	1,1	30	44	223	3,44				
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	740	37,9	28,3	81,6	730	42,1	0,332	23,9	3,42	102,4	176,6	423,5	9,55				
	Итого за день:	1440	61,9	74,9	146	1500	527,2	0,512	39,5	6,84	320,5	311,6	806,6	20,11				

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
268	Омлет натуральный	250	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4			
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	550	27,5	52,3	45,9	762	581,1	0,14	1,7	3,42	224,9	123	436,1	6,84			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	0	0,02	7,4	1,3	28	21	41	1,21			
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1			
334	Запеканка картофельная с мясом	250	28,5	19,6	21	375	33	0,25	14	1,4	37	55	278	4,3			
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06			
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	890	46,2	36,3	91,8	877	52,1	0,412	31,6	4,37	129,4	205,1	528	11,31			
	Итого за день:	1640	74,5	89,4	157,3	1727	633,2	0,612	47,3	8,19	386,5	346,1	986,1	22,57			

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe				
	Завтрак																	
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25				
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01				
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	520	28,6	29,5	71,2	666	252,1	0,27	2,34	1,91	600,3	185,3	593,1	4,98				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31				
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9	29	23	49	1,16				
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009				
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71				
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	5,8	0,1	13,5	5,9	8	1,16				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	735	20,7	13,76	79,8	527	20,1	0,171	14,21	3,88	96,2	152,8	210,8	5,289				
	Итого за день:	1455	50,1	44,06	170,6	1281	272,2	0,501	30,55	6,19	728,7	356,1	825,9	14,689				

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	Углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,56			
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01			
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	570	30,4	31,6	78,5	722	263,1	0,31	2,74	2,01	640,3	199,3	645,1	5,29			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	0,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51			
98	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4	36	29	61	1,45			
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009			
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8	25	35	109	0,89			
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	5,8	0,1	13,5	5,9	8	1,16			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	875	24,6	16,9	87,9	606	24,1	0,201	17,21	4,62	115,3	171,4	256,9	5,959			
	Итого за день:	1645	55,8	49,3	186	1416	287,2	0,571	33,95	7,03	787,8	388,7	924	15,669			

День: 12 неделя-вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36				
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87				
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	560	21,8	15	88,8	575	158,6	0,27	2,4	2,4	274,1	150,5	411,9	6,18				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64				
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4	23	19	45	0,7				
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0,001	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,009				
263	Макароник с мясом	250	30,3	26	32,6	486	54	0,16	0,41	2,3	50	40	314	5,04				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	880	44,4	38,7	89,5	883	97,1	0,381	10,62	6,18	226,3	187,7	555,7	8,979				
	Итого за день:	1640	67	54,5	197,9	1546	255,7	0,711	27,02	8,98	532,6	356,2	989,6	19,579				