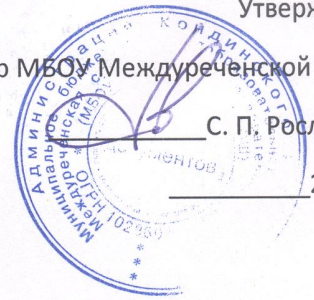


Утверждаю
Директор МБОУ Междуреченской СОШ
С. П. Росляков
_____ 2023г



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Междуреченская средняя общеобразовательная школа

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей с 6-11 и с 11-17 лет в лагере с дневным
пребыванием в период каникул

День: 4
Неделя: первая
Сезон: летний

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | |
|-------------|--|----------|------------------|------|-------|--------|----------|------|-------|------|---------|------|-------|-------|-----------|------------------|-------|-------|--------|----------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|--------|----|
| | | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 7,44 | 7,5 | 36,5 | 243 | 1,34 | 0,01 | 0,16 | 0,17 | 136 | 1,9 | 28,6 | 153 | 250/5 | 9,25 | 9,35 | 45,6 | 303,8 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 170,25 | 2,4 | 35,76 | 191,44 | |
| 508 | какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 1,3 | 0 | 0,0 | 0,11 | 124 | 0,8 | 36,3 | 109 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 1,3 | 0 | 0,0 | 0,11 | 124 | 0,8 | 36,33 | 108,9 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 111 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0 | 34 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 1,6 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0 | 34 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 1,6 | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| 112 | Апельсины | 200 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | 200 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 | |
| | итого за прием пищи | | 16,0 | 19,7 | 89,9 | 690,8 | 6,7 | 94,0 | 0,3 | 0,9 | 317,2 | 28,9 | 91,9 | 294,0 | | 18,6 | 21,7 | 103,6 | 775,1 | 7,0 | 94,0 | 0,3 | 0,5 | 353,5 | 29,6 | 102,1 | 340,2 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат картофельный с огурцами солеными | 80 | 1,36 | 4,24 | 8,4 | 76,8 | 10,24 | 0 | 0,06 | 1,8 | 15,2 | 0,56 | 16,8 | 39,2 | 100 | 1,7 | 5,3 | 10,5 | 96 | 13,1 | 0 | 0,1 | 2,4 | 19 | 0,7 | 21 | 49 | |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,4 | 5,8 | 12,8 | 133,0 | 6,3 | 0,02 | 0,08 | 0,6 | 51 | 1 | 38,6 | 132,6 | 250 | 9,2 | 7,3 | 16,05 | 166,3 | 7,9 | 0,03 | 0,01 | 0,75 | 63,75 | 1,25 | 48,3 | 165,75 | |
| 351 | Котлета рыбная с маслом(рыба местных производителей) | 90/5 | 8,3 | 8,1 | 9,6 | 135 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 0 | 29 | 0,7 | 11 | 113 | 90/5 | 8,3 | 8,1 | 9,6 | 135 | 1,5 | 0,0 | 0,1 | 0 | 29 | 0,7 | 11 | 113 | |
| 420/18 1 | Рис припущенный | 150 | 5,3 | 6,0 | 32,4 | 198,2 | 0 | 0,0 | 0,03 | 0,1 | 4,8 | 0,5 | 21,8 | 68,6 | 200 | 8,0 | 9,0 | 48,6 | 297,3 | 0 | 0,041 | 0,045 | 0,075 | 7,2 | 0,765 | 32,63 | 102,83 | |
| 538 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 70 | 0 | 0,01 | 0 | 12 | 1,5 | 3 | 3 | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 70 | 0 | 0,0 | 0 | 12 | 1,5 | 3 | 3 | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 2,0 | 17 | 38 | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| | Кондитерское изделие (Вафли) | 50 | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие (Шоколад) | 100 | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за прием пищи | | 29,6 | 25,4 | 120,2 | 898,4 | 92,1 | 0,0 | 0,4 | 2,9 | 148,0 | 9,1 | 118,8 | 416,8 | | 36,0 | 31,2 | 149,4 | 1091,6 | 96,5 | 0,1 | 0,4 | 3,2 | 172,5 | 10,2 | 149,9 | 509,6 | |
| | Итого за день | | 45,6 | 45,1 | 210,1 | 1589,2 | 98,7 | 94,1 | 0,7 | 3,8 | 465,2 | 38,0 | 210,7 | 710,7 | | 55 | 53 | 253 | 1867 | 104 | 94 | 1 | 4 | 526 | 40 | 252 | 850 | |

День : 5
Неделя : первая
Сезон : летний

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | |
|-------------|--|----------|------------------|--------|-------|--------|----------|------|-------|------|---------|------|------|-------|-----------|------------------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|------|---------|-------|-------|--------|----|
| | | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 6,3 | 11,21 | 31,9 | 254,55 | 1,38 | 80,2 | 0,09 | 0 | 138 | 0,17 | 20,6 | 124 | 250/5 | 7,9 | 14 | 39,87 | 318,2 | 1,72 | 100,3 | 0,11 | 0 | 172,06 | 0,21 | 25,7 | 155,1 | |
| 508 | какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 1,3 | 0 | 0,0 | 0,11 | 124 | 0,8 | 36,3 | 109 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 1,3 | 0 | 0,0 | 0,11 | 124 | 0,8 | 36,33 | 109 | |
| 100 | сыр полутвердый | 15 | 2,56 | 2,61 | 0 | 34,3 | 0,1 | 0,04 | 0,003 | 0,05 | 90 | 0,09 | 5 | 59 | 15 | 2,56 | 2,61 | 0 | 34,3 | 0,1 | 0,040 | 0,003 | 0,05 | 90 | 0,09 | 5 | 59 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 5,6 | 26 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | |
| | Кондитерское изделие(Зефир) | 50 | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мандарин | 120 | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| | итого за прием пищи | | 16,5 | 17,6 | 77,1 | 618,9 | 6,8 | 80,2 | 0,2 | 0,6 | 373,7 | 4,3 | 67,5 | 318,0 | | 18,8 | 20,5 | 89,7 | 706,0 | 7,1 | 100,3 | 0,2 | 0,7 | 410,1 | 4,5 | 74,0 | 355,5 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,7 | 4,1 | 2,9 | 51,2 | 11,28 | 0 | 0,03 | 2,08 | 13,6 | 0,56 | 12,8 | 25,6 | 100 | 0,88 | 5,1 | 3,6 | 64 | 14,1 | 0 | 0,0375 | 2,6 | 17 | 0,7 | 16 | 32 | |
| 152/36 3 | суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной | 200/12,5 | 5,56 | 4,705 | 15,06 | 124,36 | 6,6 | 0,0 | 0,1 | 0,32 | 12,2 | 0,76 | 18 | 43 | 250/12,5 | 6,1 | 5,28 | 18,83 | 146,6 | 8,3 | 0,01 | 0,105 | 0,4 | 15,25 | 0,93 | 21,88 | 54,19 | |
| 180/37 3 | гуляш из отварной говядины | 50/50 | 14,7 | 15,7 | 3 | 212,1 | 1,08 | 0,03 | 0 | 0,58 | 14,2 | 2,7 | 25 | 179 | 50/50 | 14,7 | 15,7 | 3,0 | 212,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 14,2 | 2,7 | 25,0 | 179,2 | |
| 243 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,8 | 37 | 253 | 0 | 0 | 0,2 | 0,5 | 14 | 4,5 | 52,9 | 203 | 200 | 11,4 | 10,4 | 49,3 | 337,3 | 0 | 0 | 0,26 | 0,6 | 18,6 | 6 | 70,5 | 270,6 | |
| 518 | кисель из клюквы | 200 | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 87 | 29,3 | 0,0 | 0,01 | 0 | 10 | 0,3 | 4,89 | 8 | 200 | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 87 | 29,3 | 0 | 0,01 | 0 | 10 | 0,3 | 4,89 | 8 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 5,6 | 26 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0,55 | 10 | 0,55 | 7 | 32,5 | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| 566 | Булочка | 50 | 4,8 | 1,1 | 28,1 | 142 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 30 | 0,5 | 9 | 47 | 50 | 4,8 | 1,1 | 28,1 | 142 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 30 | 0,5 | 9 | 47 | |
| 118 | Яблоко | 200 | 2,6 | 0,9 | 36 | 163,2 | 17 | 0,0 | 0,07 | 0 | 14 | 1 | 20 | 25 | 200 | 2,6 | 0,9 | 36 | 163,2 | 17 | 0,0 | 0,07 | 0 | 14 | 1 | 20 | 25 | |
| | итого за прием пищи | | 43,71 | 35,405 | 177,8 | 1291,3 | 69,36 | 0,0 | 0,7 | 4,5 | 144 | 15,1 | 162 | 587 | | 48,78 | 39,8 | 202,2 | 1452 | 73,88 | 0,04 | 0,7435 | 5,33 | 160,55 | 17,43 | 191,3 | 686,49 | |
| | Итого за день | | 60,17 | 53,025 | 254,9 | 1910,1 | 76,14 | 80,3 | 0,85 | 5,12 | 518 | 19,4 | 229 | 905 | | 67,61 | 60,3 | 291,8 | 2158 | 81 | 100,3 | 0,9715 | 6,04 | 570,61 | 21,88 | 265,3 | 1042 | |

День: 6
Неделя : вторая
Сезон : летний

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет выход | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет выход | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | |
|--------|--|-------------------|------------------|-------|-------|--------|----------|-------|-------|------|---------|------|------|------|--------------------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | P | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | P | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 7,44 | 7,48 | 36,5 | 243 | 1,34 | 32,4 | 0,144 | 0,1 | 136 | 0,5 | 47,8 | 187 | 250/5 | 9,3 | 9,35 | 45,63 | 303,8 | 1,675 | 40,5 | 0,18 | 0,125 | 170,25 | 0,625 | 59,75 | 233,75 | |
| 537 | Оладьи со сгущенным молоком | 120/20 | 9,52 | 7,68 | 57,44 | 356 | 1,2 | 0,02 | 0,12 | 4,32 | 96,8 | 0,96 | 20,8 | 95,2 | 120/20 | 9,52 | 7,68 | 57,44 | 356 | 1,2 | 0,02 | 0,12 | 4,32 | 96,8 | 0,96 | 20,8 | 95,2 | |
| 504 | чай с сахаром с лимоном | 200/7/15 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 0 | 1,55 | 2,89 | 200/7/15 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 13,06 | 0 | 1,55 | 2,89 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| 112 | Бананы | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 28 | 42 | 0,6 | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 28 | 42 | 0,6 | |
| | итого за прием пищи | | 24,06 | 16,66 | 171,3 | 1038 | 9,42 | 52,42 | 0,328 | 5,66 | 284 | 32,7 | 126 | 316 | | 23,72 | 17,6 | 143,1 | 930,3 | 9,675 | 40,52 | 0,375 | 4,445 | 304,11 | 4,935 | 99,1 | 369,84 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | салат из свежих помидоров с перцем | 80 | 0,8 | 8,08 | 2,72 | 87,2 | 34,1 | 0 | 0,04 | 4,08 | 18 | 0,64 | 12 | 17,6 | 100 | 1 | 10,1 | 3,4 | 109 | 42,6 | 0 | 0,05 | 5,1 | 22,5 | 0,8 | 15 | 22 | |
| 154/17 | суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 8,8 | 7,4 | 12,06 | 150,09 | 9,03 | 0 | 0,096 | 0,3 | 13 | 1,3 | 23 | 95 | 250/35 | 9,24 | 7,99 | 15 | 168,9 | 11,25 | 0,01 | 0,12 | 0,36 | 16,25 | 1,59 | 28,95 | 119,18 | |
| 400/46 | Сосиска отварная с соусом томатным | 80/50 | 8,9 | 18,5 | 3,96 | 221,7 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,45 | 25,1 | 1,2 | 13,7 | 114 | 80/50 | 8,9 | 18,5 | 3,96 | 221,7 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,45 | 25,1 | 1,2 | 13,7 | 114,3 | |
| 297 | макаронные изделия отварные | 150 | 5,7 | 6,2 | 29 | 195,4 | 0,02 | 0,0 | 0,06 | 0,9 | 5,7 | 0,78 | 17,3 | 47,1 | 200 | 7,56 | 8,32 | 38,8 | 260,5 | 0,03 | 0 | 0,08 | 1,2 | 7,6 | 1,04 | 23,06 | 62,8 | |
| 537 | сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 100 | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие (Шоколад) | 100 | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за прием пищи | | 31,79 | 41,42 | 82,24 | 1004,8 | 52,05 | 0,9 | 1,28 | 6,17 | 112 | 11,5 | 93,6 | 334 | | 35,8 | 46,3 | 103,2 | 1152 | 62,78 | 0,91 | 1,335 | 7,11 | 126,95 | 12,73 | 114,7 | 394,28 | |
| | Итого за день | | 55,85 | 58,08 | 253,6 | 2042,8 | 61,47 | 53,32 | 1,608 | 11,8 | 396 | 44,2 | 220 | 650 | | 59,52 | 63,9 | 246,2 | 2082 | 72,46 | 41,43 | 1,71 | 11,56 | 431,06 | 17,67 | 213,8 | 764,12 | |

День : 8
Неделя : вторая
Сезон : летний

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | |
|--------|--|----------|------------------|--------|-------|--------|----------|------|-------|------|---------|------|------|------|-----------|------------------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|------|---------|-------|-------|--------|----|
| | | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | каша молочная "Дружба" | 200/5 | 5,4 | 11,656 | 25,04 | 226,16 | 1,32 | 0,08 | 0,08 | 0,2 | 127 | 0,56 | 30,6 | 141 | 250/5 | 6,75 | 14,6 | 31,3 | 282,7 | 1,65 | 0,1 | 0,1 | 0,25 | 158,8 | 0,7 | 38,25 | 175,5 | |
| 100 | сыр полутвердый | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 0,1 | 0,04 | 0,003 | 0,1 | 180 | 0,18 | 10 | 118 | 10 | 2,56 | 2,61 | 0 | 34,3 | 0,1 | 0,04 | 0,003 | 0,05 | 90 | 0,09 | 5 | 59 | |
| 287 | кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 17 | 89,3 | 1,3 | 8,4 | 0,1 | 0,1 | 119 | 0,1 | 15,1 | 79,2 | 200 | 1,4 | 1,6 | 17 | 89,3 | 1,3 | 8,4 | 0,1 | 0,1 | 119 | 0,1 | 15,1 | 79,2 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 112 | Яблоко | 200 | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| | итого за прием пищи | | 15,92 | 18,976 | 62,24 | 570,08 | 6,76 | 8,52 | 0,247 | 0,84 | 448 | 4,04 | 69,7 | 368 | | 15,51 | 19,4 | 73,1 | 615,8 | 7,02 | 8,54 | 0,278 | 0,4 | 391,8 | 4,24 | 75,35 | 351,7 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | салат картофельный с огурцами солеными | 80 | 1,36 | 4,24 | 8,4 | 76,8 | 10,24 | 0 | 0,06 | 1,8 | 15,2 | 0,56 | 16,8 | 39,2 | 100 | 1,7 | 5,3 | 10,5 | 96 | 13,1 | 0 | 0,1 | 2,4 | 19 | 0,7 | 21 | 49 | |
| 159 | Суп с крупой и рыбными консервами | 200 | 7,4 | 5,8 | 12,84 | 133 | 6,4 | 0,2 | 0 | 0,5 | 45 | 1,1 | 33 | 110 | 250 | 9,225 | 7,22 | 16,05 | 166,3 | 7,9 | 0,21 | 0,015 | 0,6 | 56,25 | 1,42 | 41,5 | 137,91 | |
| 386/46 | котлета из говядины с соусом томатным | 80/50 | 16,9 | 19,8 | 19,8 | 316,1 | 0 | 0,04 | 0,1 | 0,7 | 39 | 2,7 | 30 | 180 | 90/50 | 18,8 | 22 | 22 | 351,6 | 0 | 0,028 | 0,1 | 0,8 | 44 | 3 | 33,4 | 200 | |
| 297 | макаронные изделия отварные | 150 | 5,7 | 6,2 | 29 | 195,4 | 0,02 | 0,0 | 0,06 | 0,9 | 5,7 | 0,78 | 17,3 | 47,1 | 200 | 7,56 | 8,32 | 38,8 | 260,5 | 0,03 | 0 | 0,08 | 1,2 | 7,6 | 1,04 | 23,06 | 62,8 | |
| 290 | напиток из брусники | 200 | 0,1 | 0 | 21,07 | 84,7 | 0,75 | 0 | 0 | 0,2 | 2,7 | 0,2 | 1,2 | 1,72 | 200 | 0,11 | 0 | 21,07 | 84,7 | 0,75 | 0 | 0 | 0,2 | 2,7 | 0,15 | 1,2 | 1,7 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 2,0 | 17 | 38 | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | |
| 566 | Булочка | 50 | 4,8 | 1,1 | 28,1 | 142 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 30 | 0,5 | 9 | 47 | 50 | 4,8 | 1,1 | 28,1 | 142 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 30 | 0,5 | 9 | 47 | |
| 112 | Груша | 180 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 | 180 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 | |
| | итого за прием пищи | | 43,64 | 38,76 | 174,1 | 1300,4 | 31,51 | 0,24 | 0,524 | 5,14 | 212 | 15,2 | 153 | 507 | | 51,1 | 45,7 | 198,9 | 1495 | 35,88 | 0,238 | 0,58 | 5,8 | 239,01 | 16,71 | 181,2 | 596,43 | |
| | Итого за день | | 59,56 | 57,736 | 236,4 | 1870,5 | 38,27 | 8,76 | 0,771 | 5,98 | 660 | 19,2 | 223 | 876 | | 66,61 | 65,1 | 272 | 2111 | 42,9 | 8,778 | 0,858 | 6,2 | 630,81 | 20,95 | 256,5 | 948,13 | |

День: 9
Неделя : вторая
Сезон : летний

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|-----------------|---|-------------|------------------|-------|-------|--------|----------|-------|-------|------|---------|------|------|-------|-------------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|-------|-----|---------|-------|-------|--------|
| | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | P |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 6,3 | 11,21 | 31,9 | 254,55 | 1,38 | 80,2 | 0,09 | 0 | 138 | 0,17 | 20,6 | 124 | 250/5 | 7,9 | 14 | 39,87 | 318,2 | 1,72 | 100,3 | 0,11 | 0 | 172,06 | 0,21 | 25,7 | 155,1 |
| 504 | чай с сахаром с лимоном | 200/7/15 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 0 | 1,55 | 2,89 | 200/7/15 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 13,06 | 0 | 1,55 | 2,89 |
| 100 | сыр полутвердый | 15 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 0,1 | 0,04 | 0,003 | 0,1 | 180 | 0,18 | 10 | 118 | 15 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 0,1 | 0,04 | 0,003 | 0,1 | 180 | 0,18 | 10 | 118 |
| 111 | масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,2 | 0,08 | 74,8 | 0 | 34 | 0 | 0 | 1,2 | 0,02 | 0 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 |
| | Изделие кондитерское(Печенье) | 50 | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Яблоко | 200 | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 |
| | итого за прием пищи | | 15,6 | 25,1 | 67,4 | 645,0 | 8,3 | 114,2 | 0,2 | 0,5 | 353,9 | 3,6 | 46,1 | 276,6 | | 17,9 | 19,8 | 79,9 | 657,3 | 8,7 | 100,3 | 0,2 | 0,1 | 389,1 | 3,7 | 54,3 | 314,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | салат из свеклы отварной | 80 | 1,2 | 4,4 | 6,7 | 71,2 | 4,6 | 0,3 | 0 | 4,7 | 26 | 1,0 | 18,7 | 37,3 | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,3 | 89 | 5,75 | 0,3 | 0 | 5,8 | 32,5 | 1,25 | 23,3 | 46,6 |
| 147/36 3/488 | щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной | 200/12,5/10 | 5,06 | 7,9 | 6,58 | 118,0 | 14,8 | 13 | 0,0 | 0,1 | 41,2 | 0,8 | 26 | 37,8 | 250/12,5/10 | 5,41 | 8,9 | 8,135 | 134,6 | 6,7 | 13,4 | 0,1 | 0,1 | 49,21 | 0,8 | 32,9 | 45 |
| 395 | тефтели из говядины с рисом | 75/50 | 12,1 | 19,2 | 14,1 | 283,5 | 1,2 | 0 | 0 | 0,8 | 27 | 1,9 | 23,9 | 149 | 90/50 | 13,5 | 21,2 | 15,7 | 315 | 1,3 | 0 | 0 | 0,8 | 27 | 2,1 | 26,6 | 165 |
| 434 | картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,6 | 16,35 | 138 | 5,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 39 | 1,05 | 24,2 | 74 | 180 | 3,8 | 7,9 | 19,6 | 166 | 6,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 46,8 | 1,26 | 29,09 | 88,8 |
| 527 | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0 | 28 | 1,5 | 22 | 19 | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,5 | 0 | 0,01 | 0 | 28 | 1,5 | 22 | 19 |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 |
| | Кондитерское изделие(Печенье) | 100 | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Апельсины | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | 0 | 0,06 | 0 | 32 | 4,4 | 9 | 11 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | 0 | 0,1 | 0 | 32 | 4,4 | 9 | 11 |
| | итого за прием пищи | | 29,41 | 39,9 | 124,5 | 1073,1 | 50,2 | 13,32 | 0,447 | 6,24 | 229 | 15,5 | 151 | 388 | | 33,61 | 45,5 | 140,1 | 1209 | 44,35 | 13,7 | 0,555 | 6,9 | 257,01 | 16,61 | 176,9 | 451,4 |
| | Итого за день | | 44,98 | 65,03 | 191,9 | 1718 | 58,52 | 127,6 | 0,604 | 6,78 | 583 | 19 | 198 | 665 | | 51,5 | 65,3 | 220 | 1866 | 53,01 | 114 | 0,743 | 7 | 646,13 | 20,35 | 231,1 | 765,39 |

День: 10
Неделя : вторая
Сезон : летний

| № рец | Наименование блюда | 7-11 лет | | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|-----------------|---|-------------|-------|------------------|-------|--------|-------|----------|-------|------|------|---------|------|------|-------------|-----------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|-------|---------|--------|--|--|
| | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | P | | |
| 270 | каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 7,44 | 7,5 | 36,5 | 243 | 1,34 | 0,01 | 0,16 | 0,17 | 136 | 1,9 | 28,6 | 153 | 250/5 | 9,25 | 9,35 | 45,6 | 303,8 | 1,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 170,25 | 2,4 | 35,76 | 191,44 | | |
| 537 | Булочка сдобная | 50 | 4,8 | 1,1 | 28,1 | 142 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,6 | 30 | 0,5 | 9 | 47 | 50 | 4,8 | 1,1 | 28,1 | 142 | 0,1 | 0,02 | 0,1 | 0,6 | 30 | 0,5 | 9 | 47 | | |
| 508 | какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 1,3 | 0 | 0,0 | 0,11 | 124 | 0,8 | 36,3 | 109 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 1,3 | 0 | 0,0 | 0,11 | 124 | 0,8 | 36,33 | 108,9 | | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | | |
| 112 | Бананы | 200 | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | | |
| | итого за прием пищи | | 19,84 | 12,38 | 109,8 | 715 | 6,74 | 0,01 | 0,364 | 1,32 | 312 | 6,4 | 87,9 | 339 | | 22,45 | 14,4 | 123,5 | 799,3 | 7,075 | 0,033 | 0,395 | 0,923 | 348,25 | 7,05 | 98,09 | 385,34 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | салат из свежих помидоров с растительным маслом | 80 | 0,8 | 8,16 | 2,8 | 88 | 13,2 | 4 | 0 | 4 | 10 | 0,64 | 14,4 | 19,2 | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110 | 16,5 | 5 | 0 | 5 | 12,5 | 0,8 | 18 | 24 | | |
| 137/36 3/488 | рассольник домашний с говядиной со сметаной | 200/12,5/10 | 5,32 | 8,08 | 10,61 | 136,56 | 10 | 15,44 | 0,08 | 0,08 | 30 | 1,92 | 28,2 | 60,5 | 250/12,5/10 | 5,73 | 9,1 | 13,2 | 157,8 | 12,5 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 35,2 | 2,4 | 35,2 | 73,5 | | |
| 355/46 2 | котлета рыбная с маслом | 70/5 | 13,1 | 4,09 | 12,8 | 141,5 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0,9 | 31,2 | 0,6 | 20,7 | 144 | 70/5 | 14,6 | 4,5 | 14,3 | 157,3 | 1,5 | 0 | 0,1 | 1,06 | 34,7 | 0,7 | 23,06 | 160 | | |
| 434 | картофельное пюре | 100 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 5,1 | 0 | 0,1 | 0,2 | 39 | 1,1 | 24,2 | 74 | 150 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 | 6,12 | 0,018 | 0,2 | 0,234 | 46,8 | 1,26 | 29,09 | 88,752 | | |
| 428 | капуста тушеная | 50 | 1,9 | 1,8 | 2,0 | 31,5 | 8,5 | 10 | 0 | 0,1 | 30,5 | 0,5 | 11 | 18 | 50 | 1,85 | 1,8 | 1,95 | 31,5 | 8,5 | 10 | 0,0 | 0,1 | 30,5 | 0,5 | 11 | 18 | | |
| 290 | напиток из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 21,07 | 84,7 | 0,8 | 0 | 0 | 0,2 | 2,7 | 0,2 | 1,2 | 1,7 | 200 | 0,1 | 0 | 21,07 | 84,7 | 0,8 | 0 | 0 | 0,2 | 2,7 | 0,2 | 1,2 | 1,7 | | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0,44 | 8 | 0,4 | 14 | 30 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 17,5 | 2,0 | 17 | 38 | | |
| 537 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 4 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | | |
| | Кондитерское изделие(Вафли) | 50 | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие(Печенье) | 100 | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Мандарины | 120 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | 0 | 0,06 | 0 | 32 | 4,4 | 9 | 11 | 120 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | 0 | 0,1 | 0 | 32 | 4,4 | 9 | 11 | | |
| | итого за прием пищи | | 31,73 | 30,53 | 119,4 | 972,65 | 62,85 | 29,46 | 0,579 | 5,92 | 211 | 14,1 | 136 | 389 | | 35,97 | 35,5 | 135 | 1101 | 69,87 | 34,32 | 0,627 | 6,694 | 235,86 | 15,51 | 160,5 | 452,97 | | |
| | Итого за день | | 51,57 | 42,91 | 229,2 | 1687,7 | 69,59 | 29,47 | 0,943 | 7,24 | 523 | 20,5 | 224 | 728 | | 58,42 | 49,9 | 258,5 | 1900 | 76,95 | 34,35 | 1,022 | 7,617 | 584,11 | 22,56 | 258,6 | 838,31 | | |