

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Курьинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Григория Федоровича Ожмегова



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания детей 7 – 11 лет
в пришкольном летнем лагере с дневным пребыванием детей**

2024 г.

Сезон: весна -лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 125/2008г | Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,22 | 7,56 | 26,10 | 193,32 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 1,98 | 21,60 | 32,40 | 9,00 | 0,36 |
| 1/2013г | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 194,60 | 0,06 | 0,54 | 0,04 | 0,40 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 1,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 15,65 | 20,43 | 93,02 | 618,55 | 0,16 | 0,54 | 0,04 | 2,82 | 201,8 | 236,80 | 39,40 | 1,8 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| *** | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 0,0 | 0,00 | 11,20 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 41/2008г | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 69,36 | 0,06 | 15,78 | 0,0 | 0,80 | 65,00 | 185,00 | 25,00 | 0,83 |
| 103/2013г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,62 | 6,12 | 56,88 | 325,08 | 0,144 | 0,0 | 0,0 | 1,62 | 21,60 | 129,60 | 88,20 | 2,88 |
| 81/2008г | Фрикадельки "Петушок" | 90 | 12,87 | 15,39 | 8,55 | 224,19 | 0,07 | 0,72 | 0,04 | 1,62 | 52,20 | 97,20 | 27,00 | 1,62 |
| 141/2008г | Соус томатный | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 40,32 | 0,0 | 0,39 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 9,80 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,0 | 13,68 | 55,80 | 0,0 | 1,98 | 0,0 | 0,0 | 14,40 | 7,20 | 5,40 | 0,72 |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 31,79 | 32,89 | 119,82 | 885,10 | 0,41 | 24,45 | 0,04 | 4,68 | 178,91 | 479,40 | 169,50 | 7,94 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 47,44 | 53,32 | 212,84 | 1503,65 | 0,57 | 24,99 | 0,08 | 7,50 | 380,7 | 716,20 | 208,90 | 9,74 |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 112/2008г | Омлет натуральный | 150 | 15,00 | 25,05 | 2,85 | 296,85 | 0,08 | 0,0 | 0,32 | 0,705 | 81,00 | 289,50 | 16,50 | 3,15 |
| 2/2013г | Бутерброд с джемом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 20,77 | 29,3 | 64,21 | 603,62 | 0,12 | 0,0 | 0,315 | 1,15 | 101,00 | 319,50 | 28,10 | 4,39 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из помидоров и огурцов | 60 | 0,54 | 3,00 | 2,40 | 36,00 | 0,03 | 9,30 | 0,31 | 0,00 | 11,46 | 21,06 | 9,42 | 0,43 |
| 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 8,45 | 17,84 | 145,92 | 116,73 | 3,68 | 0,008 | 0,0 | 46,59 | 95,77 | 26,90 | 22,88 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 260,82 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 2,70 | 43,20 | 190,80 | 30,60 | 3,78 |
| 63/2008г | Гуляш | 90 | 12,51 | 5,85 | 3,60 | 117,09 | 0,11 | 0,81 | 0,0 | 0,54 | 15,30 | 131,40 | 19,80 | 1,44 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 | 0,033 | 0,0 | 0,0 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 14,70 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 150/2008г | Кисель из варенья | 180 | 0,0 | 0,0 | 34,56 | 138,24 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,37 | 7,96 | 0,0 | 0,054 |
| | фрукт свежий (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,10 | 43,00 | 0,0 | 60,0 | 0,0 | 0,4 | 8,00 | 28,00 | 42,0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 29,50 | 25,45 | 136,82 | 875,44 | 117,07 | 73,79 | 0,32 | 4,39 | 149,42 | 541,89 | 157,52 | 30,08 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 50,27 | 54,75 | 201,03 | 1479,06 | 117,19 | 73,79 | 0,63 | 5,54 | 250,42 | 861,39 | 185,62 | 34,47 |

Сезон: весна -лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 128/2008г | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 6,12 | 8,10 | 29,88 | 216,90 | 0,02 | 0,32 | 0,0 | 0,0 | 138,78 | 43,47 | 38,16 | 1,78 |
| 3/2013г | Бутерброд с сыром | 50 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,08 | 0,17 | 0,0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,0 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 14,53 | 15,3 | 95,64 | 578,38 | 0,26 | 1,05 | 0,15 | 6,4 | 395,25 | 309,91 | 104,13 | 4,66 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,8 | 3,12 | 3,78 | 50,16 | 0 | 6,60 | 0,0 | 0,00 | 12,88 | 0,00 | 12,60 | 0,42 |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский | 200 | 2,34 | 8,10 | 13,88 | 137,78 | 0,09 | 8,38 | 0,0 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,90 |
| 104/2013г | Каша рисовая с овощами рассыпчатая | 180 | 4,32 | 6,30 | 46,44 | 259,74 | 0,04 | 0,72 | 0,18 | 2,70 | 25,20 | 73,80 | 23,40 | 0,72 |
| 88/2008г | Котлета рыбная "Нептун" | 90 | 11,52 | 12,24 | 8,91 | 191,88 | 0,07 | 0,72 | 0,03 | 0,18 | 53,10 | 152,10 | 31,50 | 0,99 |
| 141/2008г | Соус томатный | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 40,32 | 0,0 | 0,39 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 | 0,022 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 9,80 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,44 | 17,56 | 84,76 | 0,07 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 180 | 0,20 | 0,0 | 12,60 | 51,20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,80 | 3,60 | 5,40 | 0,72 |
| | Груша | 100 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 25,14 | 33,24 | 115,89 | 863,04 | 0,29 | 16,81 | 0,21 | 6,01 | 149,14 | 362,43 | 125,68 | 5,63 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 39,67 | 48,54 | 211,53 | 1441,42 | 0,55 | 17,86 | 0,36 | 12,41 | 544,39 | 672,34 | 229,81 | 10,29 |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 129/2008г | Каша овсянная "Геркулес" жидкая | 200 | 6,2 | 9,6 | 26,60 | 217,6 | 0,14 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 38,00 | 140,00 | 58,00 | 1,60 |
| 2/2013г | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 154/2008г | Компот из изюма | 200 | 0,40 | 0,0 | 31,40 | 106,00 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 3,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 12,17 | 13,85 | 105,36 | 573,57 | 0,208 | 0,73 | 0 | 3,15 | 49,48 | 189,44 | 81,06 | 2,74 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/2008 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,72 | 6,06 | 5,16 | 78,1 | 0,02 | 16,08 | 0,14 | 4,60 | 22,38 | 19,44 | 7,44 | 0,28 |
| 46/2008г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,90 | 2,50 | 21,00 | 118,10 | 0,0 | 1,48 | 0,92 | 0,08 | 66,00 | 11,30 | 5,72 | 0,62 |
| 84/2013г | Капуста тушеная | 180 | 3,60 | 5,94 | 16,56 | 134,10 | 0,054 | 30,6 | 0,0 | 1,80 | 104,40 | 72,00 | 36,00 | 1,44 |
| 197/2013г | Птица отварная | 90 | 20,34 | 15,3 | 0,0 | 219,06 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,27 | 35,10 | 128,70 | 18,00 | 1,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 14,70 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,0 | 13,68 | 55,80 | 0,0 | 1,98 | 0,0 | 0,0 | 14,40 | 7,20 | 5,40 | 0,72 |
| 338/2013* | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,28 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 32,52 | 30,77 | 94,22 | 786,49 | 0,23 | 60,14 | 1,08 | 7,70 | 274,78 | 316,54 | 110,36 | 8,46 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44,69 | 44,62 | 199,58 | 1360,06 | 0,44 | 60,87 | 1,08 | 10,85 | 324,26 | 505,98 | 191,42 | 11,20 |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 130/2008г | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 4,32 | 6,30 | 46,44 | 259,74 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 1,80 | 18,00 | 91,80 | 32,40 | 0,72 |
| 1/2013г | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | 0,17 | 0,0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 10,85 | 14,37 | 101,06 | 576,97 | 0,274 | 4,00 | 0,15 | 7,89 | 255,99 | 348,8 | 88,91 | 5,7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,36 | 4,26 | 1,80 | 47,40 | 0,01 | 6,00 | 0,1 | 0,00 | 15,66 | 19,20 | 7,44 | 0,31 |
| 62/2013г | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,78 | 2,38 | 11,30 | 73,74 | 0,0 | 0,92 | 0,02 | 0,0 | 37,72 | 109,40 | 14,18 | 0,71 |
| 176/2013г | Жаркое по - домашнему | 200 | 17,80 | 9,80 | 21,60 | 245,80 | 0,16 | 9,2 | 0,00 | 0,60 | 32,00 | 188,00 | 44,00 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,80 | 0,033 | 0,0 | 0,0 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 14,70 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,55 | 21,95 | 105,95 | 0,09 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 180 | 4,41 | 4,50 | 29,25 | 175,14 | 0,054 | 0,049 | 0,036 | 0,36 | 154,98 | 160,56 | 22,32 | 0,90 |
| | Фрукт свежий (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0 | 60 | 0 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 29,96 | 21,73 | 100,75 | 718,83 | 0,35 | 16,17 | 0,20 | 2,39 | 271,86 | 603,66 | 168,14 | 7,00 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,81 | 36,10 | 201,81 | 1295,80 | 0,62 | 20,17 | 0,346 | 10,28 | 527,85 | 952,46 | 257,05 | 12,70 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 127/2008г | Каша пшённая молочная жидкая | 200 | 7,00 | 9,2 | 33,40 | 244,4 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 28,00 | 112,00 | 42,00 | 1,40 |
| 3/2013г | Бутерброд с сыром | 50 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,08 | 0,17 | 0,0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 15,11 | 16,4 | 82,96 | 539,88 | 0,378 | 2,20 | 0,15 | 7,49 | 268 | 363 | 96,51 | 4,38 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 3,00 | 2,82 | 37,74 | 0,04 | 12,48 | 0,54 | | 10,02 | 18,66 | 10,68 | 0,50 |
| 60/2008г | Уха со взбитым яйцом | 200 | 10,80 | 2,88 | 10,00 | 109,12 | 0,08 | 5,40 | 0,04 | 0,6 | 17,60 | 83,60 | 16,60 | 0,60 |
| 120/2013г | Пюре из бобовых с маслом | 180 | 18,90 | 7,65 | 36,72 | 291,33 | 0,41 | 0,0 | 0,0 | 0,90 | 84,60 | 192,60 | 75,60 | 5,94 |
| 191/2013г | Голубцы "Уралочка" | 90 | 7,94 | 5,085 | 11,40 | 123,12 | 0,06 | 0,0 | 0,01 | 0,99 | 16,20 | 135,90 | 25,20 | 1,44 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 0,9 | 0,11 | 18,2 | 77,4 | 0,02 | 3,6 | 0,0 | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 | 0,022 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 9,80 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,28 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 42,72 | 19,22 | 102,21 | 749,48 | 0,69 | 21,48 | 0,59 | 3,31 | 155,52 | 503,76 | 159,18 | 12,39 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 57,83 | 35,62 | 185,17 | 1289,36 | 1,07 | 23,68 | 0,74 | 10,8 | 423,5 | 866,76 | 255,69 | 16,77 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 110/2008г | Сырники творожные запеченные | 150 | 27,90 | 8,40 | 27,30 | 296,40 | 0,12 | 0,45 | 0,02 | 1,50 | 198,00 | 297,00 | 45,00 | 0,90 |
| 1/2013г | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 125,60 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,0 | 125,8 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 36,13 | 19,07 | 84,12 | 652,63 | 0,39 | 1,75 | 0,04 | 1,94 | 331,8 | 413,00 | 64,6 | 1,47 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 13/2008 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,72 | 2,94 | 6,3 | 50,7 | 0,018 | 0,00 | 0,1 | | 28,02 | 18,18 | 8,18 | 0,35 |
| 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,24 | 5,76 | 11,12 | 105,28 | 0,04 | 8,67 | 0,0 | 0,64 | 46,40 | 160,00 | 24,00 | 1,04 |
| 200/2013г | Плов из курицы | 180 | 21,40 | 19,60 | 35,60 | 346,62 | 0,10 | 5,424 | 0,02 | 0,44 | 41,71 | 157,80 | 48,64 | 1,78 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 9,80 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,78 | 42,38 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 150/2008г | Кисель из джема | 180 | 0,0 | 0,0 | 34,56 | 138,24 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,37 | 7,96 | 0,0 | 0,054 |
| | Фрукт свежий (груша) | 100 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 27,22 | 28,68 | 106,26 | 730,42 | 0,21 | 14,09 | 0,15 | 1,58 | 135,50 | 388,54 | 100,02 | 4,22 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 63,35 | 63,35 | 63,35 | 63,35 | 63,35 | 63,35 | 63,4 | 63,35 | 63,35 | 63,35 | 63,35 | 63,35 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 121/2008г | Каша гречневая на молоке (вязкая) | 180 | 5,40 | 8,46 | 27,90 | 209,34 | 0,144 | 0,0 | 0,0 | 1,62 | 21,60 | 129,60 | 88,20 | 2,88 |
| 2/2013г | Бутерброд с джемом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 194,60 | 0,06 | 0,54 | 0,04 | 0,40 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 1,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 15,87 | 17,71 | 107,76 | 653,91 | 0,25 | 0,54 | 0,04 | 2,46 | 201,80 | 334,00 | 118,60 | 4,32 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с перцем | 60 | 0,6 | 4,26 | 2,52 | 51,6 | 0,02 | 25,52 | 0,6 | 0,00 | 19,80 | 11,28 | 7,56 | 0,43 |
| 65/2013г | Суп картофельный с клёцками | 200 | 1,68 | 2,68 | 9,70 | 69,64 | 0,0 | 1,48 | 0,92 | 0,08 | 66,00 | 11,30 | 5,72 | 0,62 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 8,10 | 26,28 | 193,14 | 0,18 | 6,66 | 0,04 | 0,18 | 48,60 | 100,80 | 36,00 | 1,26 |
| 73/2008г | Зразы из говядины с яйцом | 90 | 19,17 | 20,79 | 5,13 | 284,31 | 0,08 | 4,23 | 0,01 | 0,72 | 27,90 | 113,40 | 23,40 | 1,35 |
| 141/2008г | Соус томатный | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 40,32 | 0,0 | 0,39 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 | 0,022 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 9,80 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,78 | 42,38 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 153/2008г | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,0 | 28,26 | 111,60 | 0,009 | 0,68 | 0,0 | 0,46 | 18,36 | 18,68 | 22,95 | 21,38 |
| 338/2013* | фрукт свежий (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,00 | 96,00 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,4 | 8,00 | 28,00 | 42,0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 30,91 | 39,59 | 114,39 | 936,19 | 0,39 | 48,96 | 1,57 | 2,34 | 199,67 | 328,06 | 156,83 | 26,14 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,78 | 57,30 | 222,15 | 1590,10 | 0,64 | 49,50 | 1,61 | 4,80 | 401,47 | 662,06 | 275,43 | 30,46 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 196/2004г | Суп из смеси сухофруктов | 250 | 0,90 | 0,0 | 47,40 | 193,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,63 | 11,05 | 0,0 | 0,075 |
| 3/2013г | Бутерброд с сыром | 50 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,08 | 0,17 | 0,0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 94,40 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 9,01 | 7,2 | 96,96 | 488,68 | 0,22 | 2,20 | 0,15 | 5,89 | 251,6 | 262,05 | 54,51 | 3,06 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/2008г | Салат из моркови с сыром и яйцом | 60 | 3,06 | 4,68 | 4,26 | 71,40 | 0,018 | 3,96 | 0,02 | 2,76 | 112,20 | 92,40 | 16,80 | 0,90 |
| 45/2008г | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,60 | 1,92 | 11,2 | 71,04 | 0,08 | 2,16 | 0,64 | 0,72 | 52,92 | 51,28 | 21,20 | 1,10 |
| 106/2013г | Каша пшённая вязкая с маслом | 180 | 5,13 | 5,83 | 29,34 | 190,37 | 0,14 | 0,0 | 0,0 | 1,44 | 25,20 | 100,80 | 37,80 | 1,26 |
| 84/2008г | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 22,32 | 14,94 | 5,49 | 245,7 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 9,20 | 36,00 | 224,00 | 40,00 | 1,60 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 9,80 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,78 | 42,38 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 251/2013г | Компот из яблок | 180 | 0,13 | 0,13 | 19,30 | 79,06 | 0,008 | 0,73 | 0,0 | 0,063 | 11,48 | 3,56 | 4,17 | 0,77 |
| | Фрукт свежий (мандарин) | 50 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 35,10 | 27,88 | 88,27 | 747,15 | 0,34 | 6,85 | 0,66 | 14,68 | 248,80 | 516,64 | 139,17 | 6,63 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44,11 | 35,08 | 185,23 | 1235,83 | 0,56 | 9,05 | 0,81 | 20,57 | 500,42 | 778,69 | 193,68 | 9,69 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 129/2008 г | Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 200 | 6,2 | 9,6 | 26,60 | 217,6 | 0,14 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 38,00 | 140,00 | 58,00 | 1,60 |
| 1/2013г | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | 0,17 | 0,0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,80 | 94,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 149/2008 г | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 194,60 | 0,06 | 0,54 | 0,04 | 0,40 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 1,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 16,63 | 22,47 | 93,52 | 642,83 | 0,42 | 0,5 | 0,19 | 8,49 | 434,19 | 561,40 | 131,31 | 4,78 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 16/2008 | Салат из капусты с перцем, помидорами и морковью | 60 | 0,72 | 5,94 | 2,16 | 65,76 | 0,03 | 27,00 | 0,5 | | 24,12 | 18,48 | 7,68 | 0,42 |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский | 200 | 1,74 | 4,10 | 13,28 | 96,98 | 0,09 | 8,38 | 0,0 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,90 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 260,82 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 2,70 | 43,20 | 190,80 | 30,60 | 3,78 |
| 181/2013 г | Шницель из говядины | 90 | 15,75 | 22,41 | 8,10 | 297,09 | 0,06 | 0,0 | 0,01 | 0,99 | 16,20 | 135,90 | 25,20 | 1,44 |
| 141/2008 г | Соус томатный | 30 | 0,78 | 2,88 | 2,82 | 40,32 | 0,0 | 0,39 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 | 0,022 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 9,80 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,78 | 42,38 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 267/2013 г | Напиток из подов шиповника | 180 | 0,18 | 0,09 | 10,71 | 44,37 | 0,01 | 24,00 | 0,0 | 0,0 | 13,20 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,28 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 28,73 | 43,58 | 107,85 | 939,32 | 0,35 | 69,77 | 0,46 | 6,74 | 152,88 | 459,64 | 118,53 | 10,45 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 68/2013г | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,20 | 6,53 | 23,55 | 181,73 | 0,08 | 0,80 | 0,025 | 0,50 | 148,00 | 125,00 | 20,00 | 0,50 |
| 2/2013г | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,17 | 0,0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 118,00 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 153/2008г | Компот из изюма | 200 | 0,40 | 0,0 | 31,40 | 106,00 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 3,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 13,17 | 10,78 | 102,31 | 561,30 | 0,32 | 1,53 | 0,18 | 6,9 | 375,5 | 391,44 | 85,97 | 3,38 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из помидоров и огурцов | 60 | 0,54 | 3,00 | 2,40 | 36,00 | 0,03 | 9,30 | 0,3 | 0,00 | 11,46 | 21,06 | 9,42 | 0,43 |
| 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 131,52 | 0,1 | 3,68 | 0,008 | 0,0 | 46,59 | 95,77 | 26,90 | 1,37 |
| 87/2013г | Рагу из овощей | 180 | 3,42 | 8,10 | 19,08 | 162,90 | 0,09 | 14,4 | 0,0 | 2,16 | 68,40 | 117,00 | 48,60 | 1,44 |
| 206/2013г | Суфле из птицы | 90 | 16,38 | 13,50 | 3,51 | 201,06 | 0,07 | 0,72 | 0,04 | 1,62 | 52,20 | 97,20 | 27,00 | 1,62 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,9 | 47,20 | 0,022 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 9,80 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,22 | 8,78 | 42,38 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,43 | 2,52 | 20,16 | 113,04 | 0,20 | 1,17 | 0,02 | 0,0 | 113,2 | 81,00 | 12,60 | 0,12 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 30,59 | 31,98 | 81,67 | 734,10 | 0,55 | 29,27 | 0,37 | 4,28 | 302,85 | 456,63 | 143,72 | 5,98 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 43,76 | 42,76 | 183,98 | 1295,40 | 0,87 | 30,80 | 0,55 | 11,18 | 678,32 | 848,07 | 229,69 | 9,36 |