

«Утверждаю»



Директор МБОУ «СОШ с.Кичкас»

О.С. Кретинина

2025 г.

Единое 12-дневное меню
для лагерей дневного пребывания
на базе общеобразовательных организаций
Перволоцкого района

п.Перволоцкий

[illegible]

1 день

№ сборки рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг.)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg					
I - День	100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0.205	0.55	-	-	150.85	-	-	1.722	256	7,91	11,13	31,86	259,23	0.25	0.675	-	-	183,972	-	-	-	Ca	P	Mg
	258	Напиток кофейный с молоком (вариант - 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0.02	0	0.08	-	34,00	45,00	7,00	0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0.02	0	0.08	-	34,00	45,00	7,00				
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	0.08	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6				
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9				
ЗАВТРАК		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032			6,152			0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04				7,69							
		ИТОГО		18,32	17,66	97,36	641,57	0,527	10,55	5,08	1,4	234,6	146,2	55,6	6,54		24,2	21,34	121,67	793,22	0,58	10,675	5,08	1,4	269,20	146,2					
	401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180					
второй завтрак																															

ЗАВТРАК

1 - день

второй завтрак

14

п	Mg
---	----

173	Плов из отварной говядины	150	18,25	15,52	25,28	313,78	0,06	39,32	5	2,6	517,26	271,74	116,4	13,51			64,18	51,21	265,44	1790,93	1,46	39,07	5	21,6	538,37	271,74	
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	100,8	39,6	0,62	200	0,56	0	0	27,89	113,79	0,2	0,32	0	0	27,6	148,06	170,54
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	170,54	67,84	2,28	80	9,6	0,72	30,36	114,13	172,80	0,24	0	0	0	20,2	170,54	
	ИТОГО		31,59	25,19	105,7	769,18	0,53	28,03	0	0	162,31	170,54	67,84	7,5		37,67	30,36	114,13	873,77	0,95	27,67	0	0	0	20,2	170,54	
	ВСЕГО		51,57	42,83	229,37	1525,31	1,01	39,32	5	2,6	517,26	271,74	116,4	13,51		64,18	51,21	265,44	1790,93	1,46	39,07	5	21,6	538,37	271,74		

3 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минералы вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Пищевые вещества (г)	
66	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,1435	0,5535	0	0	137,61	100,5	21,92	0,36	256	9,3
297	Чай с молоком (вариант - 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,40
	Хлеб пшеничный белодорожный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4
	Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5
	ИТОГО		18,04	15,24	104,78	648,74	0,4655	11,19	5,08	1,4	247,66	269,2	81,02	5,256		24,2
16	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,72	10,24	6,38	120,72	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	1,26
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2	250/35	9,76 7,97

271,74	170,54	100,8	0	0	2,98
--------	--------	-------	---	---	------

186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	150	13,82	15,52	14,83	253,20	0,135	7,26	0,18	0	34,97	220,5	45,56	4,15	200	18,42	20,69	19,77	377,60	0,18	9,68	0,24	0	43,63	294	60,75
		200	0,2	0,4	32,2	20									200	0,2	0,4	32,2	20							
		80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	1,2	27,6	100,8	39,6	
			45,67	39,71	106,52	829,75	0,525	27,23	100,18	1,4	98,67	436,7	128,26	8,53		47,21	44,78	113,4	954,15	0,57	29,65	100,24	1,4	1-7,32	510,2	143,45
	ВСЕГО		63,71	54,95	211,3	1478,49	0,99	38,52	105,26	2,8	346,33	705,9	209,46	13,79		71,41	63,49	244,94	1763,67	1,08	40,98	105,92	2,8	300,76	812,9	231,77

4 день

16

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минералы вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
103	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08	283,95	0,1792
258	Напиток кофейный с молоком (вариант - 1) Хлеб	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	118,69	0,24
	Кондитерские изделия	40	0,4	0,4	9,8	140	0,032	0	0	0	6,152	100,8	39,6	2,28	172,80	0,24
	Фрукты	100	2,8	4,72	21,36	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	175	0,04
	ИТОГО		18,03	16,03	106,16	661,35	0,68	10,9	5,175	1,51	310,662	259,9	72,8	92,49	817,94	0,72
401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	62	232,0
	ИТОГО		5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	62	0,232

60,75

39,6

143,45

231,77

15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	133,28	1,265	0,585	0,24	0	0	0	0	0	0,1	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,075	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	13,4	45,7	490,05	156,95	
196	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	0,075	0,075	0,09	0,02	0,18	9,38	8,47	40,8	3,47	150	8,73	5,43	45	263,80	0,18	0,09	0,03	0,22	12,9	9,15	4,32	0,2	35	455,07	490,05	
185	Котлета	75	17,8	17,5	14,3	286										75	17,8	17,5	14,3	286												
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0	1	0	0	0,1	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	81,5	212,38	490,05	156,95	
	ИТОГО		29,15	41,76	122,57	897,78	0,585	0,585	15,69	100,08	2,57	105,61	211,7	117,98	8,8		32,74	43,57	150,79	985,71	0,69	15,69	100,09	2,61	109,13	212,38	81,5		455,07	490,05	156,95	
	ВСЕГО		47,18	57,76	228,73	1559,13	1,265	0,585	26,59	10-5,25	4,08	415,77	471,6	190,78	101,29		52,68	56,57	246,96	1803,65	1,41	26,78	105,26	4,12	455,07	490,05	156,95		455,07	490,05	156,95	

5 день

№ сборника	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,92	32,91	210,13	0,0615	0,2255	0,015	0,08	125,07	71,1	10,6	0,41
267	Какао с молоком (вариант - 2)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,6	0	0,6	152,94	50,4	19,8	0,54
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Фрукты	40	0,4	0,4	9,8	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,42
	Кондитерские изделия	40	0,4	0,4	9,8	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,42
	ИТОГО		19,17	17,23	117,5	721,34	0,423	11,82	5,015	2,08	317,72	222,7	79	5,766
6	Салат из бланшированной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,40	0,03	17,5	0,1	0	42,5	24,3	13,2	1,02
61	Суп картофельный с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,5	0,1	8,25	0,1	1,8	107,92	92,0	18,1	1,3

156,95	81,5	39,6	0	4,32	24,18	13,4
--------	------	------	---	------	-------	------

216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,07	3,46	0,05	5,78	576,04	507,95	185,6	12,91	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	6,92	0,00	1,4	48,54	86,3	29,4
185	Гуляш из говядины	80	15,86	15,10	5,20	181,20	0,05	0,82	0,00	0,00	11,70	0	0	0,51	80	15,86	15,10	5,20	181,20	0,05	0,82	0,00	0,00	11,70	0	0
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	25	21	0,62	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	25	21
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	1,2	27,6	100,8	39,6	
	ИТОГО		22,3	38,74	100,34	865,66	0,48	29,53	0,25	3,7	248,32	285,25	106,6	7,15		28,34	43,25	118,83	972,63	0,55	32,99	0,3	4,4	272,59	328,4	121,3
	ВСЕГО		41,47	55,97	217,84	1587	0,903	41,35	5,265	5,78	576,04	507,95	185,6	12,91		49,19	57,29	225,92	1846,30	1,09	44,87	5,318	6,5	632,98	568,87	202,95

21

№	Наименование блюда	Масса порции в Граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				№													
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1435	0,51	0,05	1,45	150,59	213,6	32,5	0,92	256	9,04	8,34	49,43	308,59	0,1792	0,64	0,0625	1,8125	188,05	67,5	10,5	40,625	1,152
267	Чай с молоком (вариант – 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	40,625	0,08
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	2,28
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	2,2
	Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	2,8	4,72	21,36	175	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0	0,336
	ИТОГО		17,83	13,84	109,04	651,69	0,4655	11,15	5,13	2,85	260,64	382,3	91,6	5,82		23,24	15,78	131,53	813,21	0,50	11,28	3,14	3,21	298,1	435,7	99,72	6,048	6,048
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,03	1,73	0,1	0,7	20,7	24,0	33,9	0,55	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,03	1,73	0,1	0,7	20,7	24,0	33,9	0,55	0,55

55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	11,9	0	0	0,01	32,4	32,7	17,7
115	Пюре из гороха с маслом	150	17,30	3,84	38,13	246,14	0,30	0	0	0	0	32,4	32,7	17,7
486	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,12	0,195	0	0	0	13,9	0	0
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,03	0	0	0	11,1	50,4	19,8
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6
	ИТОГО		43,82	32,64	108,28	885,96	0,74	13,85	0,1	1,91	187,6	207,9	111,0	138,7
	ВСЕГО		61,65	46,48	217,32	1537,65	12,05	25,0	5,23	4,76	448,24	590,2	202,6	328,4

№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минералы вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В	С	А		Е	Са	Р		Мg	Fe														
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,06	0,5				108,4				0,32	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,62					0,4										
258	Напиток кофейный с молоком (вариант – 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016		122,8	87,6	13,6	87,6	0,32	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16					87,6	13,6								
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	87,6	13,6									
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2											
	Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42											
	ИТОГО		17,57	14,88	91,6	590,27	0,602	10,9	5,16	1,416	6,426	188,8	62,2	92,73		22,57	16,98	109,13	729,09	0,612	11,02	5,16	1,416	308,15	188,8	62,2	92,816											
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	13,7	0	0	38,1	0,52	14,7	0,95	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	13,7	0	0	38,1	0,52	14,7	0,95											
35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	6,95			31,3			1,32	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	6,95			31,3			1,32											
161	Голубцы ленивые с мясом и рисом	100	7,07	19,07	6,33	225,32	0,05	15,52			35,92			0,94	200	14,13	38,13	12,66	450,63	0,1	25,04			71,84			1,88											

247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	22,02	116,19	0,972	47,07	5,16	2,61	140,346	290,12	116,5	98,32		50,73	72,01	206	1714,81	1,032	56,71	5,16	2,616	477,9	290,12	116,5
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	133,92	101,32	39,6	5,59	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	101,32	54,3
	ИТОГО		21,1	36,27	83,54	760,41	0,37	36,17	0	1,2	133,92	101,32	54,3	5,59		28,16	55,33	96,87	985,72	0,42	45,69	0	1,2	169,8	101,32	54,3
	ВСЕГО		38,67	51,15	175,14	1350,68	0,972	47,07	5,16	2,61	140,346	290,12	116,5	98,32		50,73	72,01	206	1714,81	1,032	56,71	5,16	2,616	477,9	290,12	116,5

8 день

20

№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минералы вещества (мг)				4,50											
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	М _д		Fe	В ₁	С		А	Е	Ca	P	M _д	Fe	0,232		0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50				
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	0,512										125,6	90,0	14,0		3,50	256	9,93	10,26	43,91	307,71	0,28	0,64				156,85	90,0	14,0		4,37
258	Какао с молоком (вариант – 2)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	1,30	0,01	-								122,0	100,8	39,6	2,28	0,56		4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	1,30	0,01	-		122,0	90,0	14,0	0,56	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	0	1,2							27,6	100,8	39,6	2,28		80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
	Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	0							6,152	0	0	0,336		50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	0	7,69	0	0	0,42	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2								16	0,4	9	2,2		100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2		
	ИТОГО		21,99	18,82	120,02	757,38	0,562	11,812	5,01	1,4								297,35	191,2	62,6	8,846			28,28	22,32	146,74	918,72	0,63	11,94	5,01	1,4	330,14	191,2	62,6	9,83		
401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23								0,54	180	5,22	4,50		180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	4,50	
	ИТОГО		5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23								0,54	180	5,22	4,50	4,50			5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	4,50

[illegible]

9 день

№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	М _q	Fe															
98	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,082	0,574	0	0	0	135,75	60,3	27,6	100,8	39,6	2,28	0,08	0,64	0	0	0	0,64						
			267	Чай с молоком (вариант – 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	0,08	0,64	0	0	0,08					
			Хлеб пшеничный йодированный		50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	0,2	16	100,8	39,6	2,28	0,03	10	5	0	0,2	16	100,8	39,6	2,28			
					Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0	0,2	16	100,8	39,6	2,2	0,03	10	5	0	0,2	16	100,8	39,6	2,2	
						Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	0	6,152	16	100,8	39,6	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0,42
9	Салат из помидор	100	17,13	14,2	108,28		649,74	0,162	11,21	5,08	1,2	202,20	68,9	22,5	5,128	0,336	2,2	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9				
			9	Суп из овощей	250	2	4,32	10,82	91,62	0,05	11,9	0	0,01	32,4	32,7	17,7	0,7	250	4,32	10,82	6,38	120,72	810,77	175	0,04	11,35	5,08	1,2	253,97

191	Плов из отварной птицы	155	2,79	34	30,78	560,32	0,62	32,38	105,08	2,61	311,92	248,1	93,2	11,308		38,4	76,84	227,43	1983,32	0,586	32,654	105,08	2,61	368,92	248,1	93,2
	Сок натуральный	200	0	0	5	20									200	0		41,05	747,09	0,084	0,504	0	0	19,95	0	0
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6
	ИТОГО		15,39	49,2	84,2	985,78	0,94	21,17	100	1,41	109,72	179,2	70,7	6,18		16,04	60,61	96,85	1172,55	0,404	21,304	100	1,41	114,95	179,2	70,7
	ВСЕГО		32,52	63,4	192,48	1635,52	1,102	32,38	105,08	2,61	311,92	248,1	93,2	11,308		38,4	76,84	227,43	1983,32	0,586	32,654	105,08	2,61	368,92	248,1	93,2

10 день

№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	М _q		Fe	Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	М _q
105	Каша рисовая молочная жидкая	205*	5,12	6,62	32,61	210,13	0,0615	0,2255	0,015	0,08	125,07	71,1	10,6	0,41	256	6,4	8,28	40,76	262,66	0,1	156,18	88,87	13,25	0,512		
258	Напиток кофейный с молоком (вариант – 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,16	122,8	87,6	13,6	87,6		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	16	0,4	9	2,2		
	Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	7,69	0	0	0,42		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	27,6	100,8	39,6	2,28		
	ИТОГО		17,111	15,38	104,48	644,52	0,6015	10,6	5,175	1,496	297,62	259,1	72,8	92,82		13,11	17,31	125,23	796,65		328,73	276,87	75,45	92,89		
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,03	5,18	0	0	23,23	20,15	10,8	0,68	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,03	23,23	20,15	10,8	0,68		
34	Суп лапша по домашнему, на курином бульоне, с картофелем.	250	2,87	2,75	17,87	110	0,09	6,60	0	0	19,68	53,32	21,60	0,87	250	2,87	2,75	17,87	110	0,09	19,68	53,32	21,60	0,87		

ОБЕД

ЗАВТРАК

10 - день

216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	1,09	29,27	5,225	3,37	430	485,32	162,7	99,34		50,68	57,22	246,07	1821,02	1,281	32,81	5,278	4,116	485,38	546,24	180,05	
192	Птица отварная с соусом	70	18,22	18,22	0,97	242,58	0,063	3,43	0	0	36,6	24,27	43,15	14,7	1,88	70	18,22	18,22	0,97	242,58	0,063	3,43	0	0	36,6	9,6	3,2
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	1	36,6	9,6	0	0,1	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	1	0	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	
	ИТОГО		35,44	35,87	98,31	917,4	0,493	18,67	0,05	1,9	132,38	226,22	89,9	6,52		37,57	39,91	120,84	1024,37	0,563	22,13	0,1	2,6	156,65	269,37	104,6	
	ВСЕГО		52,55,51	51,25	202,79	1561,92	1,09	29,27	5,225	3,37	430	485,32	162,7	99,34		50,68	57,22	246,07	1821,02	1,281	32,81	5,278	4,116	485,38	546,24	180,05	

11 день

№ сборки рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,205	0,55	-	-	150,85	-	-	1,722
258	Напиток кофейный с молоком (вариант - 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0,08	-	34,00	45,00	7,00	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032				6,152			0,42
	ИТОГО		18,32	17,66	97,36	641,57	0,527	10,55	5,08	1,4	234,6	146,2	55,6	7
401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50
второй завтрак														
11 - День														

[illegible]

12 день

15,38	3,88	2,28	0,06	1,12	1,6195	1,09	0,9	4,50
180,47	119,65	39,6	0	0	0	66,65	13,4	5,22

№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минералы вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg		Fe	В	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
99	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,1435	0,5535	0	0	0	137,61	100,5	21,92	0,36	256	9,3	10,09	44,10	304,90	0,1792	0,6912	0	0	171,85	134	29,22	2,396
267	Чай с молоком (вариант – 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	0	60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	0,08	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	0	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	0	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
	ИТОГО		18,04	15,24	104,78	648,74	0,4655	11,19	5,08	1,4	247,66	269,2	81,02	5,256			24,2	18,71	131,54	809,52	0,5092	11,33	5,08	1,4	283,44	302,7	88,32	7,349
16	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,72	10,24	6,38	120,72	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9		100	1,26	10,14	8,32	120,72	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2		250/35	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2

186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	150	13,82	15,52	14,83	253,20	0,135	38,52	105,26	2,8	346,33	705,9	209,46	13,79		71,41	63,49	244,94	1763,67	1,08	40,98	105,92	2,8	300,76	812,9	231,77	17,26
	Сок натуральный	200	0,2	0,4	32,2	20		0	0	0	27,6	100,8	39,6	2,28	200	0,2	0,4	32,2	20	0,18	0	0,24	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	98,67	436,7	128,26	8,53	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	29,65	100,24	1,4	1-7,32	510,2	143,45	9,91
	ИТОГО		45,67	39,71	106,52	829,75	0,525	27,23	100,18	1,4	98,67	436,7	128,26	8,53		47,21	44,78	113,4	954,15	0,57	29,65	100,24	1,4	1-7,32	510,2	143,45	9,91
	ВСЕГО		63,71	54,95	211,3	1478,49	0,99	38,52	105,26	2,8	346,33	705,9	209,46	13,79		71,41	63,49	244,94	1763,67	1,08	40,98	105,92	2,8	300,76	812,9	231,77	17,26