СОГЛАСОВАНО
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Пензенской области
в Сердобском, Тамалинском, Бековском, Колышлейском,
Малосердобинском районах

УТВЕРЖДАЮ
и.о.директора лицея Н.А.Грунина

МЕНЮ ЛЕТНЕГО

ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

НА БАЗЕ МБОУ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ЛИЦЕЯ

СЕЛА МАЛАЯ СЕРДОБА МАЛОСЕРДОБИНСКОГО РАЙОНА

И ЕГО ФИЛИАЛА В СЕЛЕ КЛЮЧИ

1 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Манник	100	100	7,8	2,6	32,1	184,5	0,79	0,31	42,7	0,753	70	0,886	15,85	107,5
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Нарезка из свежих огурцов	60	80	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/ 0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
268	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			14,97/ 15,16	10,94/13,4	87,84/ 89,33	436,62/466,3								
Обед															
15	Нарезка из свежих капусты и огурцов	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/ 0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
	Суп мясной с клецками	200	250	9,6/12	7/8,75	10,8/13,5	144,4/180,5	0,058/ 0,072	2,24/ 2,8	0,47	0,48	19,42/ 24,27	1,544/ 1,93	2,98	5,89
201	Гороховое пюре	150	170	15,55/ 17,28	3,76/4,18	33,62/ 37,36	233,19/ 259,10	0,32/ 0,36		31,32 /34,8	1,843/ 2,048	119,62/ 132,92	4,64/ 5,16	39,85/ 44,28	106,38 /118,2
	Запеканка мясная	80	80	5,53	3,86	0,58	95,2	0,24	14,32			6,4	7,2		
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Итого			36,6/41,12	20,57/25,2	94,41/ 102,34	760,31/852								
полдник															
	Булочка	50	50	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
	кисель	200	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0,06		
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			6,7	20,9	75,8	512,5								
	Всего			58,27/ 62,98	52,41/59,5	258,05/ 267,47	1709,43/ 1830,8								

2 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
209	Омлет натуральный	180	200	12,41/ 14,19	18,2/ 20,8	2,14/ 2,44	222,13/ 285,60	0,028/ 0,032	0,028/0 ,032	0,02/ 0,03	0,16/ 0,19	74,22/ 84,83	1,82/ 2,08	1,86/ 2,12	21,42/ 24,48
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	Морковь тёртая с сахаром	60	60	1,32	0,74	11,1	57,3	0,05	3,32	18,95	0,66	25,73	0,67	36,1	52,1
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			19,08/ 20,86	28,23/ 30,83	82,26/ 82,56	586,03/649,5								
Обед															
15	Нарезка из свежих помидор	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/ 0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
54	Борщ из свежих овощей говяжий с фасолью	200	250	6,6/ 8,25	7,6/9,5	6,8/8,05	125,6/157	0,032/ 0,04	14,44/ 18,05	0,41	0,04	24,82/ 31,025	0,692/ 0,865	4,25	8,70
164	Гречка отварная	180	200	11,2/ 12,32	7,65/ 8,20	46,32/ 50,95	297,6/327,3	0,24/ 0,26	-	0,6	0,22	17,26/ 18,98	5,6/6,16	57,52	85
125	Котлета (полуфабрикат) с подливой куриная	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		5	62,5	1,8	41	129
278	сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	14	1,8	41	8
	Итого			33,72/ 36,88	35,36/ 40,27	112,69/ 120,06	920,32/1011,1								
Полдник															
	Блины с сахаром	50	50	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
	Компот	200		1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	8	
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			7	21,51	67,4	48,54								
	Всего			59,8/ 64,74	85,1/ 92,61	262,35/ 280,02	1554,89/ 1709,14								

3 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Каша овсяная (три злака)	200	200	22,2	6,0	110,0	620,0	0,18	0	0	2,4	104	7,2	258	656
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	капуста с фасолью и свежим огурцом	60	60	1,1	0,8	15,9	75,1	0,039	1,23	291,8	0,48	27,9	0,46	14,8	26,4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			31,21	18,95	204,23	1076,19								
Обед															
	Винегрет	60	100	1,02/1,7	6,18/ 10,3	4,92/8,2	91/130,0	0,042/ 0,07	3,6/6	540/900	2,76/4,6	12,72/21,2	0,48/0,8	12,18/ 20,3	428,74/ 7,92
	суп-лапша мясной куриный	200	250	8,4/10,5	8/10	16,4/20, 5	190/212,5	0,04/ 0,05	5,6/7	400/1000		23,2/29,3	1,4/1,75	16,2/ 20,25	92,4/115,5
122	Плов с курицей	200	220	22,05/ 24,5	24,3/2 7	39,78/ 44,2	469,8/522	0,09/0,1	1,71/1,9	0,55	1,88	27,7/30,8	2,34/ 2,6	36,88	205,26
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50		0,2	14	0,54	8	14
	Итого			36,80 /42,03	40,74/ 49,56	108,27/ 120,07	993/1107,5								
Полдник															
	манник	100	100	7,8	2,6	32,1	184,5	0,79	0,31	42,7	0,753	70	0,886	15,85	107,5
268	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	0	0	0,26	0,04	3	4
	Конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			10,65	18,82	70,05	487								
	Всего			78,63/ 83,86	78,51/ 87,33	382,55/ 394,35	2556,19/ 2670,69								

4 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
213	Запеканка творожная	200	220	36,66/ 40,32	26,44/ 29,08	46,78/ 51,45	574,44/ 631,8	0,12/ 0,13	0,74/0,81	400/440	1,8/1,98	365,88/ 402,56	1,26/ 1,38	39,4/ 43,34	219,6/241,56
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
268	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Винегрет	60	100	1,02/ 1,7	6,18/ 10,3	4,92/8,2	91/130,0	0,042/ 0,07	3,6/6	540/900	2,76/4,6	12,72/21,2	0,48/ 0,8	12,18/ 20,3	428,74/ 7,92
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			46,51/ 50,85	46,34/ 53,1	120,72/ 128,67	1026,64/ 1123								
Обед															
15	Нарезка из свежих помидор	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/ 0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
87	Похлёбка рыбная	200	250	6,89/ 8,61	6,72/ 8,4	11,47/ 14,34	133,8/ 167,25	0,08/ 0,1	7,29/9,14	14,2/ 17,75	0,66/ 0,82	36,24/ 45,30	1,01/ 1,26	15,24/ 19,05	94,2/117,75
321	Картофельное пюре с тушёной капустой	180	200	3,522/ 3,92	4,905/ 5,45	17,01/ 18,9	125,811/ 139,79	0,09/ 0,1	39,394/ 43,78	0,18/ 0,17	1,062/ 1,18	63,803/ 70,9	1,169/ 1,3	47,61/ 52,9	188,043/ 208,94
125	Биточек с рисом куриный	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	0,2		14	0,54	8	14
	Итого			26,33/ 28,84	31,73/ 36,42	88,05/ 94,3	756,73/ 833,84								
полдник															
	оладьи с сахаром	50		3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
274	какао с молоком	200	200	3,6	2,2	13,8	93	0,02	0,52			110,36	0,88		
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	итого			10,1	23,3	79,05	569								
	Всего			82,94/ 89,79	101,37 /112,8 2	287,82/ 303,02	2352,37/ 2525,84								

5 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
204	Макаронные изделия с тертым сыром	180	200	11,25/ 12,5	17,73/ 19,7	31,59/ 35,1	335,7/373,0	0,07 /0,08	0,16/ 0,18	0,10	5,31	235,24/ 261,38	0,9/ 1,45	20,85	159,03
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Морковь тёртая с изюмом	60	60	0,62	0,05	6,0	26,15	0,1	4,6	3,6	8,9	80,1	1,5	75,3	177,3
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			17,22/ 18,47	27,07/ 29,04	106,61/ 110,12	668,45/705,75								
Обед															
15	Нарезка из свежей капусты с зеленью	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
	Суп с фрикадельками (полуфабрикат) гороховый	200	250	5,8/ 7,25	3,6/ 4,5	10,4/13	113,2/141,5	0,156/ 0,195	4,28/ 5,35	800/ 1000	0,8/1,0	28,92/ 36,15	1,176/ 1,47	26,2/ 32,75	94,6/ 118,25
	Жаркое с курицей по домашнему	180	200	13,5/15	14,52/ 16,13	14,63/ 16,26	243,59/270,66	0,005/ 0,006	1,15/ 1,28			5,73/6,37	0,26/ 0,28		
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50			0,16	1,8	41	129
	Итого			25,22/ 28,56	24,07/ 29,4	74,44/ 80,16	644,31/729,36								
Полдник															
	Плюшка	50	50	5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100
	Компот	200		1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	9,14	9,1
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			9,35	21,26	131,85	739,5								
	Всего			51,79/ 56,38	72,4/ 79,7	312,9/ 322,13	2052,26/ 2174,61								

6 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Запеканка рисовая с изюмом	100	100	10,6	5,5	11,0	129,1	0,03	0,86	22,3	0,52	42,93	0,84	16,64	70,4
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
959	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	нарезка из свежих огурцов	60	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,20	0,396
	Итого			22,78	17,57	91,47	534,31								
Обед															
15	Нарезка из свежих помидор	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/ 0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
	Пельмени с бульоном	200	250	19/ 23,75	31/38,75	54,6/ 68,25	580/725	0,4/0,5	1/1,25	40/50	2,6/3,25	45,4/ 56,75	3,6/4,5	38,2/ 47,75	281/ 351,25
	Запеканка мясная	80	80	5,53/6,92	3,86/4,83	0,58/ 0,73	95,2/119	0,24/ 0,3	14,32/ 17,9			6,4/8,0	7,2/9,0		
688	Рожки отварные	180	200	6,62/7,36	5,42/ 6,02	31,73/ 35,26	202,14/ 224,60	0,07/ 0,08	0,02		0,8/1,0	5,83/ 6,48	1,33/ 1,48	10,8/ 12,0	43,2/48
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50			16	0,54		
	Итого			37,07/ 44,34	46,23/58,01	136,32/ 155,14	1164,86/ 1385,8								
Полдник															
	творожная масса	100	100	8	20	30	268	0,04	1	142	0,4	120	0,5	23	170
	компот	200	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	9,14	91
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	итого			11,75	36,26	85,55	645,5								
	Всего			71,6/78,87	100,06/ 111,84	313,34/ 332,16	2344,67/ 2565,61								

7 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
185	Каша пшённая молочная с маслом	200	220	9,74/10,4	8,901/ 9,781	35,65/ 39,15	254/278,9	0,19/ 0,203	2,15/ 2,44	0,05	0,41	134,2/ 147,1	1,224/ 1,334	19,02	79,86
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	нарезка из свежей капусты с морковью	60	60	11,56	8,40	30,09	234,78	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	5,48	56,78	170,04
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			30,13/30,79	31,02/31,9	134,76/ 138,26	849,98/874,88								
Обед															
15	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/ 0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
	Суп с фрикадельками (полуфабрикат) с вермишелью	200	250	5,8/7,25	3,6/4,5	10,1/13	113,2/141,5	0,156/ 0,195	4,28/ 5,35	114,2/ 142,75	0,134/ 0,167	28,92/ 36,15	1,176/ 1,47	12,08/ 15,1	42,8/53,5
83	Котлета рыбная (полуфабрикат) с подливом	80	80	12,86	13,93	10,33	219,33	0,14	0,304	48	0,24	39,73	1,13	18,08	99,12
169	Рис отварной	180	200	3,72/4,46	3,54/ 4,24	37,62/ 45,14	201/241,2	0,075/ 0,09	8,47/ 10,17		0,46/0,52	55,32/ 66,38	1,21/ 1,45	37,87/ 75,5	188,28/ 209,2
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50		0,2	14	0,54	8	14
	Итого			28,3/ 30,88	27,02/ 31,08	107,46/ 119,37	821,05/919,23								
Полдник															
	Йогурт питьевой	200	200	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
29	кисель	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,02	0,16	1,8	41	8
	печенье	50	50	3,2	8,4	34,25	227,5	0,05		66,5	0,5	12,5	0,4	5	32
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			9,9	29,3	115,45	770								
	всего			68,33/71,57	87,34/92,28	357,67/ 373,08	2441,03/ 2564,11								

8 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
							Завтрак								
125	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,3	62,8	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
165	Гречка отварная с сахаром	180	200	11,2/ 12,32	6,96/ 7,65	46,32/ 50,95	297,6/327,3	0,24/ 0,26		0,77	1,71	17,26/ 18,98	5,6/ 6,16	0,95	14,77
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00		0,65	1,0	1,2	0,2		2,8
	нарезка из свежих огурцов	60	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,039	1,23	291, 8	0,48	27,9	0,46	14,8	26,4
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	итого			22,22/ 23,34	24,54/25,19	117,88/ 122,51	711,52/741,22								
							Обед								
15	Нарезка из свежих помидор	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
52	Щи рыбные с фасолью	200	250	1,4/1,75	3,91/ 4,89	6,79/ 8,49	67,8/84,75	0,04/0,05	14,77/ 18,46			34,66/ 43,33	0,64/ 0,80		
	Гороховое пюре	150	170	15,55/ 17,28	3,76/4,18	33,62/ 37,36	233,19/ 259,10	0,32/ 0,36		31,3 2/ 34,8	1,843/ 2,048	119,62/ 132,92	4,64/ 5,16	39,85 /44,28	106,3 8/ 118,2
	Запеканка мясная	80	80	5,53/ 6,92	3,86/4,83	0,58/0,73	95,2/119	0,24/0,3	14,32/17,9			6,4/8,0	7,2/ 9,0		
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50			16	0,54		
	Итого			28,35/ 30,87	17,48/21,34	90,4/97,33	683,71/756,25								
							Полдник								
	Блинчики с маслом	50	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
	Компот	200		1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	8	
	Конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			7,5	21,16	92,75	586								
	всего			58,07/ 61,71	63,18/67,69	301,03/ 312,59	1981,23/ 2083,47								

9 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Каша манная	150	200	3,40/ 4,52	3,96/ 4,07	27,83/ 35,46	161/ 197	0,028/ 0,032	0,028/ 0 ,032	0,02/ 0,03	0,16/ 0,19	74,22/ 84,83	1,82/ 2,08	1,86/ 2,12	21,42/ 24,48
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Морковь тёртая с яблоком	60	60	5,87	7,78	4,82	111,65	2,38	2,32			38,19	1,89	17,23	99,01
959	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			20,86/ 21,98	28,32/ 28,43	110,98/ 118,61	708,34/744,34								
Обед															
	Нарезка из свежей капусты с зеленью	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
204	Суп мясной с рисом	200	250	1,58/ 1,98	2,19/ 2,74	11,66/ 14,58	72,6/90,75	0,08/0,10	6,6/8,25	89,6/ 112	0,132/ 0,165	18,44/ 23,05	0,71/ 0,89	11,66/ 14,57	28,4/ 35,5
201	Картофельное пюре	180	200	15,55/ 17,28	3,76/ 4,18	33,62/ 37,36	233,19/259,10	0,32/0,36		31,32/ 34,8	1,843/ 2,048	119,62/ 132,92	4,64/ 5,16	39,85/ 44,28	106,38/ 118,2
125	Запеканка мясная (полуфабрикат)	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	51,44	0,559	14,58	1,19	52,04	110,56
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05				16	0,54		
	Итого			33,05/ 35,57	26,06/ 29,49	104,85/ 112,94	802,91/876,65								
Полдник															
	оладьи с маслом	50	50	5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100
268	Чай с сахаром	200		0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	0	0	0,26	0,04	3	4
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			8,45	21,22	114,25	664,5								
	Всего			62,36/ 66,0	75,6/ 79,14	330,08/345,8	2175,75/ 2285,49								

10 день															
		Масса порции		Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
260/ 2013	Каша молочная «Дружба»	150	200	6,42/ 7,05	8,97/ 9,86	34,52/ 37,95	243,8/267,9	0,125/ 0,135	1,34/ 1,39	81,0	0	129,02/ 141,67	0,84/ 0,92	86,7	257,3
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	нарезка из огурцов	60	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,039	1,23	291,8	0,48	27,9	0,46	14,8	26,4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			12,36/ 12,99	21,95/ 22,84	105,78/ 109,21	594,92/619,02								
Обед															
15	Нарезка из отварной свеклы и свежей капусты	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/ 0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
	Суп с фрикадельками пшеном	200	250	5,8/7,25	3,6/ 4,5	10,1/13	113,2/141,5	0,156/ 0,195	4,28/ 5,35	0,32	0,36	28,92/ 36,15	1,176/ 1,47	10,60	25,64
115	Рагу овощное	180	200	16,84/ 18,72	20,44/ 22,72	16,92/ 18,8	319,2/355,2	0,072/ 0,08	10,18/ 11,32	3780/ 4200	1,62/ 1,8	42,10/ 46,78	2,55/ 2,84	63/70	162/181
	Биточек с рисом куриный (полуфабрикат)	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
274	Сок фруктовый/	200	200			25,4	106	0,05	50			16	0,54		
	Итого			38,56/ 42,28	44,15/ 49,79	86,59/92,86	929,52/1023,5								
Полдник															
	творожная масса	100	100	8	20	30	268	0,04	1	142	0,4	120	0,5	23	170
959	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			13,61	39,08	77,26	644,99								
	Всего			64,53/ 68,88	105,18 /111,7 1	269,63/ 279,33	2169,43/ 2287,51								

11 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
295	Макароны с сыром	200	200	12,10	10,10	34,00	276	0,07	0,16	0,10	5,31	235,24	0,9	20,85	159,03
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Нарезка из капусты с яблоком	60	60	0,84	2,04	3,3	35,5	0,016	27,7	1,98	0	23,34	0,55	8,27	15,24
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			21,77	25,86	106,32	672,7								
Обед															
15	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03 /0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
52	Щи с говядиной и фасолью	200	250	14,6/ 18,25	3,8/4,75	18,2/ 22,75	161,2/201,5	0,24/0,3	23,38/2 9,225	177,2/ 221,5	0,968/ 1,21	34,7/ 43,375	3,23/ 4,0375	26,14/ 32,67	150,6/ 188,25
	Гречка по-купечески	180	200	24,31/ 25,43	8,17/8,8 7	41,96 /46,6	342,8/372,6	0,256/ 0,28	0,28	500,58/ 556,2	0,39/ 0,43	22,1/ 23,82	6,22/ 6,78	78,49/ 87,22	152,64/ 169,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50		0,2	14	0,54	8	14
	Итого			44,83/ 49,99	17,92/ 22,03	109,57/ 120,25	791,52/891,3								
Полдник															
	булочка	50	50	3,9	4,7	27,7	169,5	0,05	0	9,5	2	15,5	0,65	6,5	40,5
29	Кисель	200	200	0	0	20	76	0	0			0,48	0,06	8	14
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			6,65	20,9	75,75	513								
	Всего			73,25/ 78,41	64,68/ 68,79	291,64/ 302,32	1977,22/2077								

12 день															
		Выход		Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
215	Творожные сырники	150	150	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	300	2,1	248,75	1,17	28,95	255
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	нарезка из огурцов	60	60												
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	0,56	14	90
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			40,69	36,93	101,71	828,56								
Обед															
15	Нарезка из свежих помидор	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
56	Рассольник с курицей	200	250	5,6/7	3/3,75	7,2/9	78/97,5	0,08/0,1	11/ 13,75	0,45	0,06	37,8/47,25	0,8/1	5,40	13,34
688	Рожки отварные	180	200	6,62/ 7,36	5,42/ 6,02	31,73/ 35,26	202,14/ 224,60	0,07/0,08	0,02		0,8/1,0	5,83/6,48	1,33/ 1,48	10,8/ 12,0	43,2/48
	Гуляш	50	80	5,55/8,8	7,15/ 11,44	0,95/ 1,52	90,35/144,56	0,02/0,03	0,91/ 0,98	0	1,21/ 1,94	4,94/7,9	0,84/ 1,35	7,41/ 11,85	58,85/ 94,16
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,3	0,16	1,8	41	129
	Итого			23,69/ 29,47	21,52/ 29,62	89,29/ 96,68	658,01/ 783,86								
полдник															
	манник	100	100	7,8	2,6	32,1	184,5	0,79	0,31	42,7	0,753	70	0,886	15,85	107,5
268	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	0	0	0,26	0,04	0	0
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	итого			10,65	18,82	70,05	487								
	всего			75,03/ 80,81	77,27/ 85,37	261,05/ 268,44	1973,57/ 2099,42								

13 день															
		Выход		Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	творожная масса	100	100	8	20	30	268	0,04	1	142	0,4	120	0,5	23	170
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	нарезка из огурцов	60	60												
268	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	0	0	0,26	0,04	0	0
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			16,83	33,72	99,02	629,2								
Обед															
15	Нарезка из свежих помидор	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
	Пельмени с бульоном	200	250	19/ 23,75	31/38,75	54,6/ 68,25	580/725	0,4/0,5	1/1,25	40/50	2,6/3, 25	45,4/56,75	3,6/4,5	38,2/47, 75	281/351,2 5
201	Картофельное пюре	180	200	15,55/ 17,28	3,76/ 4,18	33,62/ 37,36	233,19/259,1 0	0,32/0,36		31,32/ 34,8	1,843 / 2,048	119,62/ 132,92	4,64/5,1 6	39,85/ 44,28	106,38/ 118,2
343/ 2013	рыба тушенная с овощами	100	120	24/30	11,6/14,5	1,73/ 2,17	207,33/ 259,17	0,13/ ,17	0,20/ 0,26	1,21/1,5 2	1,44/ 1,81	14,86/18,58	0,47/ 0,59	27,3/ 34,14	103,68/ ,61
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	25,4	106	0,05	50	14,7	0,3	0,16	1,8	41	129
	Итого			64,57/ 77,44	52,33/ 65,86	139,36/ 158,68	1308,04/ 1560,47								
полдник															
	Йогурт питьевой	200	200	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
	пряник	50	50	3,2	8,4	34,25	227,5	0,05		66,5	0,5	12,5	0,4	5	32
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	итого			9,9	29,3	90,05	664								
	всего			91,3/ 104,17	115,35/ 128,88	328,43/ 347,75	2601,24/ 2853,67								

14 день															
		Выход		Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
15	Нарезка из свежих помидор	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
185	Каша пшённая молочная с маслом	200	220	9,74/ 10,4	8,90/ 9,78	35,65/ 39,15	254/278,9	0,19/ 0,203	2,15/ 2,44	0,05	0,41	134,2/ 147,1	1,224/ 1,334	19,02	79,86
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
29	Кисель	200	200	0	0	20	76	0	0			0,48	0,06	8	14
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			15,58/ 16,63	21,86/ 25,20	117,01/ 122,0	646,12/700,7								
Обед															
	Нарезка из капусты с яблоком	60	60	0,84	2,04	3,3	35,5	0,016	27,7	1,98	0	23,34	0,55	8,27	15,24
52	Щи рыбные с фасолью	200	250	1,4/1,75	3,91/ 4,89	6,79/ 8,49	67,8/84,75	0,04/0,05	14,77/ 18,46			34,66/ 43,33	0,64/ 0,80		
122	Плов с курицей	200	220	22,05/ 24,5	24,3/27	39,78/ 44,2	469,8/522	0,09/0,1	1,71/1,9	0,55	1,88	27,7/30,8	2,34/ 2,6	36,88	122
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	25,4	106	0,05	50	14,7	0,3	0,16	1,8	41	129
	Итого			29,72/ 32,52	32,53/ 36,21	97,04/ 103,16	816,1/885,25								
полдник															
	Булочка	50	50	5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100
	Компот	200	200	1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	9,14	9,1
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			9,35	21,26	131,85	739,5								
	всего			54,65/ 58,5	75,65/ 82,67	345,9/ 356,91	2201,72/ 2325,45								