УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея: ……
О. Н. Пчелинцева

Меню
пришкольного лагеря с дневным пребыванием
на базе МБОУ многопрофильного лицея
села Малая Сердоба Малосердобинского района
и 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															
164	Каша гречневая отварная	160	180	11,2/ 12,32	7,65/8,20	46,32/ 50,95	297,6/321/3	0,24/ 0,26	-	0,2	1,6/1,8	17,26/ 18,98	5,6/ 6,16	25,8	35,6
536	колбаса	50	50	1,4/2,24	11,1	0,75	128,5	0,11		0,08	0,19	14,5	0,85	15,51	137,39
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
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			22,02/24,37	27,96/30,97	118,23/124,35	756,82/810,2								
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 из печени	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	36,6/42,51	20,57/26,17	94,41/101,76	760,31/875,8	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Итого														
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			6,67	20,9	75,8	512,5								
	Всего			65,29/73,55	69,43/78,04	288,44/301,91	2029/2198								

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	28,23/3 0,83	82,26/8 2,56	586,03/649,5								
Обед															
15	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,0 5	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/18,6 8	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
54	Борщ из свежих овощей говяжий с фасолью	200	250	6,6/8,2 5	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	35,36/4 0,27	112,59/ 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			59,8/6 4,74	85,1/92, 61	262,25/ 270,02	1554,86/1124, 59								

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															
77	Рыба припущенная	60	80	24/30	11,6/14,5	1,73/2,17	207,33/259,17	0,13/0,17	0,20/0,26	1,21/1,52	1,44/1,81	14,86/18,58	0,47/0,59	27,3/34,14	103,68/129,61
169	Рис отварной	140	170	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17	0,18/0,27	1,5/1,8	55,32/66,38	1,21/1,45	76,81	261,39
	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			36,93/43,67	28,09/31,69	133,58/141,54	864,52/956,56								
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	24,3/27	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	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			36,88/42,03	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			84,43/96,32	87,65/100,07	311,9/231,66	2344,52/2555,56								

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			46,51/5 0,85	46,34/ 53,1	120,72/12 8,67	1026,64/112 3								
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			26,33/2 8,84	31,73/ 36,42	88,05/94, 3	756,73/833,8 4								
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		
	Итого			3,85	4,92	47,1/62,6	243,5/314,5								
	конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	итого			10,1	23,3	79,05	569								
	Всего			82,94/8 9,79	101,37 /112,8 2	287,82/30 3,02	2352,37/252 5,84								

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	668,45/670,75								
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
125	Котлета 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
165	Гречка отварная	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
	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			32,92/35,88	30,67/ 34,72	116,19/125,01	907,92/995,6								
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			59,49/63,7	79/85, 02	354,65/366,98	2315,87/2405, 85								

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															
125	Биточки (куриные) с соусом	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
169	Рис отварной с маслом	150	180	3,72/4,46	3,54/ 4,24	37,62/ 45,14	201/241,2	0,075/ 0,09	8,47/ 10,17	135/162	2,25/2,7	55,32/ 66,38	1,21/ 1,45	29,25/ 35,1	137,1/ 164,52
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			25,91/27,04	29,77/30,47	128,25/ 135,77	71,81/885,69								
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
	Суп куриный с пшеном	200	250	8,2/10,25	6,6/8,25	7,4/ 9,25	122,6/153,25	0,056/ 0,07	3,5/ 4,375	151,8/ 179,75	0,28/ 0,355	15,24/ 19,05	1,36/ 1,71	18,76/ 23,45	36,6/ 45,75
536	Сосиска отварная	50	80	1,4/2,24	11,1/ 17,76	0,75/ 1,2	128,5/205,6	0,11/ 0,176		0,08	0,19	14,5/ 23,2	0,85/ 1,36	15,51	137,39
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			23,14/ 27,16	29,13 /40,5	116,79/ 124,11	850,76/ 1010,65								
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			59,8/64,56	95,1/107,17	303,09/ 317,93	2202,07/2402 ,16								

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)	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/ 31,06	127,46/ 139,37	897,05 /995,23								
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	11,45	770								
	всего			69,23/71,57	87,34/92,26	377,67/ 392,08	2517,03/2640, 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								
173	Каша рисовая молочная	200	220	7,86/ 8,63	10,001/ 11,001	43,96/ 48,31	298,2/327,8	0,085/ 0,093	1,66/1,74	0,05	0,41	197,66/ 211,17	0,66/ 0,72	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	0,00		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			14,31/1 5,08	20,09/21,09	128,88/13 3,23	679,9/709,5								
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
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		
98	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			16	0,54		
	Итого			20,82/2 3,06	24,38/29,43	70,83/75,6 5	598,91/672,61								
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	93,2	586								
	всего			42,63/4 5,64	65,63/71,68	292,91/30 2,08	1864,81/1968, 1								

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															
187	Каша молочная «Дружба»	200	220	6,42/ 7,05	8,97/ 9,86	34,52/ 37,92	243,8/267,9	0,125/0,135	1,34/1,39	81,0		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
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			23,88/24,51	33,33/34,22	117,67/121,07	791,3/815,24								
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
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			33,48/36,29	28,55/33,64	107,53/114,47	849,39/932,45								
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			65,81/69,25	83,1/89,08	339,45/352,79	2305,19/2412,19								

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															
182	лапшевник	200	220	8,36/ 9,17	10,29/ 11,31	40,42/ 43,8	288,1/314,1	0,115/ 0,125	1,09	36,72		212,42/ 233,58	0,8/0,85	23,52	156,05
	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												
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			13,71/14 ,52	19,58/ 20,6	109,44/112,8 2	594,7/620,07								
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			65,88/70 ,33	102,78 /109,4 7	273,29/282,9 4	2169,21/2288, 56								

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															
	Макаронные изделия с сосиской	200	220	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
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			20,9/22,17	33,49/35,46	103,91/107,42	732,4/769,7								
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	23,38/29,225	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	8,17/8,87	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	129,57/140,25	867,52/967,3								
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			72,38/78,81	72,31/78,39	309,23/323,42	2112,92/2250								

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												
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
268	Чай с сахаром/ Сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	9,9/ 25,4	35/106	0,05/ 0,05	50/50	0/14,7	0/0,3	0,26/0,16	0,04/ 1,8	0/ 41	0/129
	Итого			18,24/20,77	14,37/18,2	135,78/142,6	567,66/6393								
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			65,58/72,11	70,12/73,95	307,58/314,36	1883,22/1954,86								

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
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
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		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			38,74/ 44,62	54,53 /65,58	151,79/ 174,45	1278,12/ 1493								
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	5050	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	итого			9,9	29,3	90,05	664								
	всего			65,47/7 1,35	117,55/1 28,6	340,86/3 63,52	2571,32/278 6,2								

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
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
536	сосиска	50	50	1,4/2,24	11,1	0,75	128,5	0,11		0,08	0,19	14,5	0,85	15,51	137,39
	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			13,86/ 15,83	29,48/ 32,54	113,84/ 118,86	722,76/774,9								
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		
	Пельмени с маслом	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
	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			26,67/ 31,77	39,23/ 47,96	111,86/ 127,21	926,3/ 1088,25								
полдник															
	Булочка	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			49,88/ 56,95	89,97/ 101,76	357,55/ 377,92	2388,56/260 2,65								