СОГЛАСОВАНО:

Директор_____

_____

"_____"_____2025г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря _____

_____

"_____"_____2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Столовая "Школьная № 33"

г. Иваново"

_____ /Шипилина Л.В./

"12" мая 2025г

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ПО ШКОЛАМ:

(ШКОЛЫ 6, 9, 21, 24 ,29, 32, 42, 42-ф, 44, 49, 53, 58, 68)

2025г

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85		108	0,06	0,01	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
таб 8	Каша вязкая пшенная с м/сл 150/5	155	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45
943	Чай с сахаром	215	0,07	0,2	15	60		0,03			0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	110	1,056	0,14	26,33	119,38	0,53	0,088	17,6		45,65	488,06	28,09	15,8	19,32	3,85
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**515**	**13,836**	**24,04**	**87,21**	**595,14**	**1,19**	**0,308**	**18,46**	**155,4**	**438,25**	**656,76**	**399,49**	**79,15**	**297,34**	**5,1**
Обед																
216	Суп с макаронными изд с к/ф 250/5	255	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5		782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7
608/759	Биточки куриные с соусом 60/30	90	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,2	103,22	29,89	11,1	40	1,81
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04			583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
таб 32	Овощи консервир порц	15	0,12	0,02	0,375	2,115	0,045	0,02	1,23		1,755	49,05	4,39	3,45	7,5	0,135
	Сок фруктовый (М/С)	180	1		20,2	84,8	0,2	0,022	4		12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	20	0,63	0,16	7,7	37,4			0,02					3,68	5,28	13,92
	Итого обед:	**760**	**21,6**	**19,29**	**104,9**	**698,85**	**4,035**	**0,322**	**6,2**	**26,9**	**2558,8**	**664,62**	**90,79**	**70,03**	**215,08**	**31,025**
	Итого за день:	**1275**	**35,436**	**43,33**	**192,1**	**1294**	**5,225**	**0,63**	**24,66**	**182,3**	**2997,1**	**1321,4**	**490,28**	**149,18**	**512,42**	**36,125**

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
944	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,13	0,02	15,2	62	0,03		2,83		1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
таб32	Фрукт	190	1,6	0,29	15,47	70,27		0,11	113,7		42,7	456,6	64,9	24,36	43,31	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**537**	**13,01**	**17,79**	**42,17**	**380,63**	**0,19**	**0,56**	**116,71**	**227,2**	**493,9**	**617,1**	**155,86**	**44,66**	**223,11**	**2,43**
Обед																
187	Щи из св.кап с картоф.	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8		591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
608/759	Котлета мясная с соусом 60/30	90	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
679	Каша гречневая пассыач	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33		40	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
таб 32	Овощи свежие порц	25	0,2	0,025	0,62	3,53	0,08	0,025	2,05		2,92	81,83	7,1	5,85	12,5	0,21
1014	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15,2	60		0,03		2,83		1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**765**	**22,56**	**25,095**	**101,3**	**711,01**	**3,57**	**1,115**	**30,35**	**161,25**	**1292,6**	**762,97**	**146,43**	**304,45**	**325**	**619,32**
	Итого за день:	**1302**	**35,57**	**42,885**	**143,5**	**1091,6**	**3,76**	**1,675**	**147,06**	**388,45**	**1786,5**	**1380,1**	**302,29**	**349,11**	**548,11**	**621,75**

День: среда. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
620	Фрикадельки в соусе ф/к 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,2	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06			7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
943	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,2	15	60		0,03			0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	100	0,9	0,68	23,25	105,75		0,68	0,12	22,5		58,5	625,5	36	20,25	24,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**595**	**14,61**	**24,69**	**88,02**	**644,51**	**11,56**	**1,05**	**1,04**	**38,7**	**120,93**	**438,4**	**674,82**	**202,12**	**157,94**	**306,15**
Обед																
206	Суп картофельный с горохом с к/ф 250/5	255	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3		2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
601	Плов с кур.филе	180	13,9	8,04	27,34	237	5	0,29	4,85	39	1193,8	213,47	37,48	40,45	149,04	1,64
таб 32	Овощи свежие порц	25	0,2	0,025	0,62	3,53	0,08	0,025	2,05		2,92	81,83	7,1	5,85	12,5	0,21
859	Компот из свежих яблок	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,04	0,03	0,6		4,18	258	32,32	17,52	21,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	20	0,63	0,16	7,7	37,4			0,02					3,68	5,28	13,92
	Итого обед:	**730**	**24,26**	**61,505**	**89,96**	**656,76**	**6,23**	**0,485**	**65,25**	**39,6**	**3563**	**2190,8**	**484,78**	**238,7**	**585,94**	**47,02**
	Итого за день:	**1325**	**38,87**	**86,195**	**178**	**1301,3**	**17,79**	**1,535**	**66,29**	**78,3**	**3684**	**2629,2**	**1159,6**	**440,82**	**743,88**	**353,17**

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка из творога	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33		246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
таб8	Молоко сгущеное	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	215	0,07	0,2	15	60		0,03			0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	170	1,02	0,77	26,32	119,7		0,77	0,14	25,47		66,23	708,11	40,75	22,92	28,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**515**	**18,77**	**12,27**	**90,34**	**548,46**	**0,38**	**1,1**	**0,67**	**70,97**	**272,43**	**287,63**	**924,11**	**74,15**	**237**	**29,01**
Обед																
170	Борщ из св.кап с карт	250	1,83	4,9	11,75	98,4	26,2	0,06	10,7		606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
510/759	Шницель натуральный (ф.минт) 60/30	90	12,19	6,19	4,75	131,25	0,16	0,06	4,66	7,28	915,71	406,96	48,84	60,66	202,75	1,11
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16		586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
таб 32	Овощи порц (зел.горош)	10	0,08	0,013	0,25	1,41	0,03	0,013	0,82		1,17	32,7	2,83	2,3	5	0,09
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6		0,1	0,02	0,9		12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**750**	**20,58**	**16,593**	**75,22**	**598,69**	**27,75**	**0,543**	**34,36**	**8,18**	**2109,2**	**1485,5**	**262,2**	**145,19**	**403,29**	**22,66**
	Итого за день:	**1265**	**39,35**	**28,863**	**165,6**	**1147,2**	**28,13**	**1,643**	**35,03**	**79,15**	**2381,6**	**1773,1**	**1186,3**	**219,34**	**640,29**	**51,67**

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
637/759	Биточки куриные с соусом 60/30	90	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04			583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
944	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,13	0,02	15,2	62	0,03		2,83		1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Фрукт	110	1,056	0,14	26,33	119,38	0,53	0,088	17,6		45,65	488,06	28,09	15,8	19,32	3,85
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**592**	**14,356**	**13,04**	**96,03**	**571,14**	**3,95**	**0,238**	**20,88**	**26,9**	**1810**	**652,83**	**79,19**	**54,9**	**141,72**	**6,75**
Обед																
197	Рассольник Петербургский	250	2,01	5,09	12	82,3	0,99	0,15	8,4		753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92
551	Гуляш из говядины 30/45	75	12,48	14,4	2,47	189,48	3,08	0,14	0,79		956,4	267	18,7	18,84	132,12	2,63
688	Макаронные изд отварн	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06			7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
1008	Напиток из апельсинов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8		4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**725**	**23,01**	**27,68**	**77,02**	**694,11**	**14,54**	**0,42**	**10,99**	**0**	**1721,5**	**1203,8**	**328,1**	**419,34**	**276,95**	**206,78**
	Итого за день:	**1317**	**37,366**	**40,72**	**173,1**	**1265,3**	**18,49**	**0,658**	**31,87**	**26,9**	**3531,4**	**1856,6**	**407,29**	**474,24**	**418,67**	**213,53**

День: понедельник. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
таб 8	Каша молочная с м/слив (рисовая) 150/5	155	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное 1шт/50	50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21		100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ссж/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,47				158,67	29,33	132	2,4
	Фрукт ГРУША	100	0,69	0,52	17,83	81,08		0,46	0,092	17,25		44,9	479,55	27,6	15,5	19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**525**	**15,37**	**23,23**	**81**	**430,64**	**0,49**	**0,69**	**2,472**	**67,85**	**358,9**	**243,4**	**795,02**	**112,13**	**282,5**	**99,04**
Обед																
187	Щи из св.кап с картоф	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8		591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
608/759	Биточки из говядины с соусом 60/30	90	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
679	Каша гречневая рассыпч	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33		40	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
таб 32	Овощи свежие порц	20	0,2	0,025	0,62	3,53	0,08	0,025	2,05		2,92	81,83	7,1	5,85	12,5	0,21
943	Чай с сахаром	215	0,07	0,2	15	60		0,03			0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Кондитерское изделие	24	0,76	0,19	9,24	44,88			0,024					4,4	5,28	13,92
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**799**	**23,32**	**25,465**	**110,4**	**755,89**	**3,57**	**1,115**	**30,374**	**158,42**	**1292,9**	**770,37**	**136,23**	**296,05**	**328,16**	**629,12**
	Итого за день:	**1324**	**38,69**	**48,695**	**191,4**	**1186,5**	**4,06**	**1,805**	**32,846**	**226,27**	**1651,8**	**1013,8**	**931,25**	**408,18**	**610,66**	**728,16**

День: вторник. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
608/759	Котлета куриная с соусом 60/30	90	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
688	Макаронные изделия отв	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06			7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
943	Чай с сахаром	215	0,07	0,2	15	60		0,03			0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	100	0,58	0,43	15	67,8		0,43	0,08	14,4		37,5	401	23,1	13	15,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**575**	**15,28**	**16,71**	**76,3**	**526,56**	**13,15**	**0,63**	**0,53**	**41,3**	**1187,1**	**351,62**	**458,59**	**183**	**105,18**	**220,11**
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3		2366,3	891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
486	Рыба тушеная с овощами 50/50	100	9,75	4,95	3,8	105		0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04			583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
таб 32	Овощи конс порц	10	0,2	0,025	0,62	3,53	0,08	0,025	2,05		2,92	81,83	7,1	5,85	12,5	0,21
859	Напиток из сока	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6		4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**760**	**23,12**	**62,555**	**95,42**	**687,36**	**1,94**	**0,355**	**61**	**3,73**	**2963**	**2004**	**549,6**	**237,84**	**545,13**	**172,75**
	Итого за день:	**1335**	**38,4**	**79,265**	**171,7**	**1213,9**	**15,09**	**0,985**	**61,53**	**45,03**	**4150,1**	**2355,6**	**1008,2**	**420,84**	**650,31**	**392,86**

День: среда. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
637/759	Филе куриное в соусе 50/50	100	11,4	8,48	2,87	133,36		0,033	0,09	21,78		510,08	31,02	12,54	82,17	7,26
679	Каша гречневая рассыпч	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33		40	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
944	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	0,03		2,83		1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,56		0,45	0,1	15		39	417	24	13,5	16,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**592**	**22,56**	**18,7**	**103,1**	**592,68**	**2,57**	**0,833**	**3,02**	**76,78**	**571**	**837,88**	**493,22**	**186,04**	**327,87**	**29,07**
Обед																
216	Суп с макаронными изд	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5		782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
637/759	Птица отварная с соусом	115	18,43	11,34		175,7		0,03		17			34,01	17	121,8	1,7
715	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,85	0,91	0,17	17,8	65,71	631,11	378,07	53,08	23,23	64,28	0,86
859/ссж/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6		0,1	0,02	0,9		12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**765**	**29,38**	**33,63**	**71,96**	**724,68**	**1,31**	**0,76**	**17,91**	**84,11**	**631,11**	**1172,1**	**443,09**	**97,13**	**251,12**	**46,61**
	Итого за день:	**1357**	**51,94**	**52,33**	**175,1**	**1317,4**	**3,88**	**1,593**	**20,93**	**160,89**	**1202,1**	**2010**	**936,31**	**283,17**	**578,99**	**75,68**

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка из творога	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33		246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
таб8	Молоко сгущеное	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	215	0,07	0,2	15	60		0,03			0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	170	1,02	0,77	26,32	119,7		0,77	0,14	25,47		66,23	708,11	40,75	22,92	28,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**515**	**18,77**	**12,27**	**90,34**	**548,46**	**0,38**	**1,1**	**0,67**	**70,97**	**272,43**	**287,63**	**924,11**	**74,15**	**237**	**29,01**
Обед																
170	Борщ из св.кап с картоф	250	1,83	4,9	11,75	98,4	26,2	0,06	10,7		606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
618	Тефтели из говядины 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изд отв	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06			7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
таб 32	Овощи свежие порц	20	0,2	0,025	0,62	3,53	0,08	0,025	2,05		2,92	81,83	7,1	5,85	12,5	0,21
859	Компот из свежих яблок	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,04	0,03	0,6		4,18	258	32,32	17,52	21,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**780**	**18,13**	**29,115**	**90,28**	**764,46**	**37,84**	**0,505**	**13,7**	**16,82**	**729,65**	**842,61**	**359,95**	**236,52**	**253,83**	**319,06**
	Итого за день:	**1295**	**36,9**	**41,385**	**180,6**	**1312,9**	**38,22**	**1,605**	**14,37**	**87,79**	**1002,1**	**1130,2**	**1284,1**	**310,67**	**490,83**	**348,07**

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб 2010г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
424	Яйцо вареное 1шт/50	50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21		100	53,6	56	22	4,8	76,8
	Блинчики п/ф с начинкой	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6		0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
944	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	0,03		2,83		1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
таб32	Фрукт	120	0,72	0,54	18,6	84,67		0,54	0,12	18		46,8	500,4	28,8	16,2	19,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**532**	**11,68**	**20,01**	**79,96**	**517,43**	**0,71**	**0,56**	**3,32**	**18,65**	**178,6**	**271**	**708,9**	**151,5**	**67,65**	**207,52**
Обед																
235	Суп молочный	200	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
608/759	Рагу из птицы с картофелем	200	14,32	13,36	17,33	247,38	5,18	0,25	12,92	16,64	1285,9	749	41,95	44,1	123,35	2,19
таб32	Овощи свежие порц	25	0,2	0,025	0,62	3,53	0,08	0,025	2,05		2,92	81,83	7,1	5,85	12,5	0,21
1014	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15,2	60		0,03		2,83		1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	25	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**700**	**24,93**	**18,885**	**232,6**	**623,4**	**5,77**	**0,655**	**15,79**	**52,47**	**1642,7**	**1050,8**	**249,45**	**111,55**	**341,75**	**23,07**
	Итого за день:	**1232**	**36,61**	**38,895**	**312,5**	**1140,8**	**6,48**	**1,215**	**19,11**	**71,12**	**1821,3**	**1321,8**	**958,35**	**263,05**	**409,4**	**230,59**

День: суббота. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11лет

№ рец сб	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85		108	0,06	0,01	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
таб 8	Каша вязкая пшен с м/сл 150/5	155	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45
943	Чай с сахаром	215	0,07	0,2	15	60		0,03			0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	155	1,056	0,14	26,33	119,38	0,53	0,088	17,6		45,65	488,06	28,09	15,8	19,32	3,85
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**560**	**13,836**	**24,04**	**87,21**	**595,14**	**1,19**	**0,308**	**18,46**	**155,4**	**438,25**	**656,76**	**399,49**	**79,15**	**297,34**	**5,1**
Обед																
216	Суп с макаронными изд с к/ф	255	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5		782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7
637/759	Филе куриное в соусе 45/45	90	10,3	7,64	2,6	120,04		0,03	0,08	19,62		549,6	27,9	11,3	74,03	6,54
679	Каша гречневая рассыпч	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33		40	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
таб 32	Овощи порц конс	10	0,08	0,013	0,25	1,41	0,03	0,013	0,82		1,17	32,7	2,83	2,3	5	0,09
	Сок фруктовый (М/С)	180	1		20,2	84,8	0,2	0,022	4		12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**735**	**28,49**	**23,633**	**114,7**	**717,78**	**3,17**	**0,545**	**5,4**	**59,62**	**1365**	**1321,9**	**111,23**	**186,9**	**391,13**	**26,01**
	Итого за день:	**1295**	**42,326**	**47,673**	**201,9**	**1312,9**	**4,36**	**0,853**	**23,86**	**215,02**	**1803,3**	**1978,7**	**510,72**	**266,05**	**688,47**	**31,11**

День: суббота. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец сб	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
таб 8	Каша молочная с м/слив 150/5	155	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85		108	0,06	0,01	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
943	Чай с сахаром	215	0,07	0,2	15	60		0,03			0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	130	0,78	0,6	20,15	91,62		0,52	0,1	19,5		50,7	541,9	31,18	17,5	21,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**535**	**13,81**	**25,09**	**68,84**	**390,98**	**0,47**	**0,76**	**1,01**	**148,1**	**502,2**	**230,6**	**917,8**	**96,28**	**297,98**	**22,89**
Обед																
197	Рассольник Петербургский	250	2,01	5,09	12	82,3	0,99	0,15	8,4		753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92
637/759	Филе куриное в соусе 45/45	90	10,3	7,64	2,6	120,04		0,03	0,08	19,62		549,6	27,9	11,3	74,03	6,54
688	Макаронные изд отв	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06			7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
ттн	Сок фруктовый (М/С)	180	1		20,2	84,8	0,2	0,022	4		12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04					6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02					4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого обед:	**720**	**21,67**	**20,76**	**73,47**	**611,87**	**11,62**	**0,322**	**12,48**	**19,62**	**772,9**	**1468,4**	**344,9**	**416,2**	**228,46**	**213,31**
	Итого за день:	**1255**	**35,48**	**45,85**	**142,3**	**1002,9**	**12,09**	**1,082**	**13,49**	**167,72**	**1275,1**	**1699**	**1262,7**	**512,48**	**526,44**	**236,2**