

Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Пензятская средняя общеобразовательная школа»
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия
431521, Республика Мордовия, Лямбирский район, с. Пензятка, ул. Юбилейная, д. 5а

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря Бакирова Р.К. Бакирова Р.К.

01 06 2024 г.



Директор школы

Н.Х. Заликова

01 06 2024 г.

**Примерное /циклическое/ меню для организации питания
детей 7-11 лет в пришкольном лагере с дневным пребыванием детей «Радуга»**

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1,37
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48	0,04	0,61	15,53	0,00	128,70	117,00	30,87	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	595	20,81	18,22	98,96	646,66	0,54	15,66	74,56	0,65	338,43	482,35	125,43	7,17

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед														
50	Икра овощная	60	1,02	5,40	5,40	81,60	0,00	4,98	13,20	1,26	12,06	15,06	8,88	0,18
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,52	8,71	8,14	139,78	0,06	16,12	7,06	0,00	61,45	80,63	25,97	1,08
294	Биточки	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	190	6,99	5,72	33,49	213,37	0,07	0,00	0,00	0,00	6,15	28,08	26,75	1,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	905	37,22	34,48	108,66	908,29	0,35	21,33	57,30	1,78	167,88	370,63	118,97	7,27
	ИТОГО за день	1500	58,03	52,70	207,62	1554,95	0,89	36,99	131,86	2,43	506,30	852,98	244,40	14,43

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с масломсливочным	150/5	7,65	9,40	41,25	280,50	0,26	0,72	0,02	0,05	11,70	103,49	40,43	1,14
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	575	13,30	18,20	105,92	645,76	0,42	107,72	40,02	0,67	76,71	194,69	81,43	7,05

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
101	Суп картофельный с крупой и говядиной	250/15	6,06	5,63	12,11	127,98	0,10	8,25	0,00	0,00	31,20	88,24	26,93	1,42
54-3р-2020	Котлета рыбная	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,05
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	970	30,65	26,31	130,91	902,44	0,58	53,76	8,98	0,72	462,79	371,11	228,28	202,18
	ИТОГО за день	1545	43,95	44,51	236,83	1548,20	1,01	161,48	49,00	1,39	539,50	565,80	309,71	209,23

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	35	8,12	10,33	0,00	126,00	0,01	0,25	91,00	0,18	308,00	175,00	12,25	0,35
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,65
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	720	20,49	20,24	94,72	647,33	0,28	17,04	147,13	0,70	530,85	432,63	83,98	6,71

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
ПР	Фасоль с соусом	80	4,48	4,00	12,80	104,80	0,00	4,00	0,00	0,00	29,60	22,40	10,40	0,64
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	25,39	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,38
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	895	31,64	29,92	126,28	906,06	0,29	26,36	49,88	1,48	160,26	236,03	111,68	6,15
	ИТОГО за день	1615	52,13	50,16	221,00	1553,39	0,58	43,40	197,01	2,18	691,11	668,66	195,66	12,86

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса смаслом сливочным	150/5	5,95	7,10	44,95	267,50	0,18	0,72	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	595	14,79	19,15	102,14	644,58	0,37	18,24	40,18	0,67	306,23	354,99	102,14	6,92

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой	250	9,23	7,48	11,93	151,80	0,13	6,13	110,00	0,00	37,75	122,25	28,75	0,85
259	Жаркое	250	17,04	21,23	26,71	346,62	0,26	13,16	25,60	0,00	52,27	209,84	67,80	4,21
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	845	33,74	35,34	117,35	903,93	0,58	27,49	135,60	0,59	178,97	480,64	157,20	8,74
	ИТОГО за день	1440	48,53	54,49	219,49	1548,51	0,94	45,73	175,78	1,26	485,20	835,63	259,34	15,66

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,51	7,70	34,65	234,71	0,09	1,25	41,31	0,06	142,21	125,19	21,77	0,49
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	630	24,21	21,17	88,56	649,59	0,26	54,18	238,41	0,73	579,51	459,76	75,77	2,97

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,77	8,85	12,22	157,28	0,09	8,72	7,06	0,30	41,35	88,36	28,02	1,18
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	935	31,14	34,87	116,24	908,20	0,42	17,04	22,08	1,02	158,73	463,54	181,63	8,10
	ИТОГО за день	1565	55,36	56,04	204,80	1557,79	0,68	71,23	260,48	1,74	738,24	923,30	257,41	11,07

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	26,57	20,00	29,24	403,25	0,07	2,12	109,90	0,00	223,00	313,00	37,00	2,10
ПР	Джем	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого	590	30,55	20,92	82,12	643,15	0,17	15,64	110,20	0,52	259,90	372,90	67,50	6,54

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	5,08	7,73	12,75	140,45	0,05	10,58	7,68	0,00	44,16	51,95	14,99	0,80
54-3р-2020	Котлета рыбная	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,05
313	Картофель отварной (запеченный)	200	4,58	17,53	37,22	325,00	0,22	25,03	0,00	0,00	23,18	114,31	39,14	1,47
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	885	29,50	30,57	126,61	899,98	0,57	55,15	45,16	0,77	184,14	479,81	156,23	6,65
	ИТОГО за день	1475	60,06	51,49	208,73	1543,13	0,74	70,79	155,36	1,29	444,04	852,71	223,73	13,19

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
	Итого	595	27,32	28,74	70,53	650,28	0,37	6,34	461,29	0,57	199,22	475,86	73,74	6,98

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед														
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
111	Суп с вермишелью и птицей	250/15	5,68	7,78	13,05	154,20	0,06	1,66	7,68	0,00	35,58	55,15	16,04	0,95
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	12,20	13,50	12,77	221,38	0,07	0,31	4,32	0,00	36,67	167,22	50,20	2,50
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	860	40,16	28,17	120,08	903,59	0,87	10,13	42,00	0,71	238,10	602,88	183,75	11,62
	ИТОГО за день	1455	67,48	56,91	190,61	1553,87	1,24	16,47	503,29	1,28	437,33	1078,7	257,50	18,60

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	0,72	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,40	0,07	22,00	0,00	0,00	35,20	24,20	19,80	4,84
	Итого	630	18,67	16,15	104,63	645,44	0,52	22,97	48,73	0,65	287,26	355,98	140,85	9,74

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,52	8,71	8,14	139,78	0,06	16,12	7,06	0,00	61,45	80,63	25,97	1,08
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	915	38,31	29,62	118,35	899,97	0,39	23,33	113,76	0,59	190,09	396,00	137,55	7,57
	ИТОГО за день	1545	56,98	45,77	222,98	1545,41	0,91	46,30	162,49	1,24	477,35	751,98	278,40	17,31

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,22	8,08	47,47	300,14	0,15	1,03	37,87	0,06	156,16	235,78	47,54	2,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	615	19,82	23,41	87,57	647,52	0,30	1,79	122,17	0,73	326,86	429,08	91,94	4,93

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	9,58	8,19	16,54	190,48	0,24	5,83	0,00	0,00	47,18	120,36	39,73	2,64
263	Рыба, запеченная в омлете	120	22,06	5,80	3,85	141,00	1,08	0,48	84,00	0,00	55,50	257,56	34,32	1,31
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	885	42,84	21,75	135,00	905,19	1,55	24,91	91,98	0,65	170,72	579,15	152,45	8,01
	ИТОГО за день	1500	62,67	45,16	222,57	1552,71	1,86	26,70	214,15	1,38	497,58	1008,2	244,40	12,94

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,78	9,67	39,10	278,70	0,20	0,94	34,43	0,05	153,54	256,81	70,25	2,03
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,00	0,00	28,00	19,25	15,75	3,85
	Итого	650	21,04	18,92	96,65	646,13	0,40	19,07	73,56	0,65	440,74	524,46	144,55	8,71

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
99	Суп из овощей с говядиной	250/15	5,68	7,91	9,15	137,48	0,08	10,38	0,00	0,00	39,35	81,54	24,85	81,78
54-21м-2020	Курица отварная	100	16,09	23,77	4,66	291,96	0,06	4,36	0,04	0,00	42,54	180,29	27,25	0,52
303	Каша вязкая гречневая	170	5,19	5,67	23,26	164,90	0,13	0,00	0,00	0,00	9,57	123,39	81,63	2,75
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	895	34,21	38,51	102,92	897,82	0,45	72,74	101,14	0,72	140,86	516,53	179,64	88,34
	ИТОГО за день	1545	55,24	57,43	199,57	1543,95	0,85	91,80	174,70	1,37	581,60	1041,0	324,18	97,04

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,18	9,52	49,27	319,44	0,39	1,03	22,04	0,06	43,04	229,41	59,52	1,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	690	14,64	18,19	104,90	647,32	0,55	22,19	62,42	0,68	100,54	329,31	104,72	8,20

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	5,08	7,73	12,75	140,45	0,05	10,58	7,68	0,00	44,16	51,95	14,99	0,80
54-10р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	915	37,39	25,46	127,50	901,92	0,54	48,65	37,32	0,78	226,90	647,39	211,95	7,39
	ИТОГО за день	1605	52,03	43,65	232,40	1549,24	1,09	70,84	99,74	1,46	327,44	976,70	316,67	15,59

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,50	7,59	26,29	195,80	0,08	0,58	36,58	0,00	126,50	135,30	29,70	0,55
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	Итого	705	17,02	23,80	89,44	646,38	0,26	99,76	239,62	0,75	406,50	353,60	81,15	7,08

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
360	Кисель фруктовый	180	0,11	0,00	27,59	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	880	29,84	32,66	122,39	909,07	0,30	20,21	12,70	0,65	135,53	288,23	115,43	6,48
	ИТОГО за день	1585	46,86	56,46	211,83	1555,45	0,56	119,97	252,31	1,40	542,03	641,83	196,58	13,56

Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молокомсгущенным	150/20	27,69	23,14	36,08	463,00	0,11	0,59	136,50	0,00	283,93	360,23	42,17	1,27
120	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,00	127,60	90,94	14,14	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	610	33,56	27,13	68,26	653,98	0,22	1,29	163,20	0,26	427,63	507,37	76,11	3,27

Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
106	Суп картофельный с рыбнымиконсервами	250	12,08	4,55	16,10	161,00	0,17	11,91	25,05	0,00	86,91	185,44	59,35	1,68
294	Котлеты из курицы	100	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	920	40,23	32,81	111,08	909,53	0,54	49,64	131,57	0,59	294,90	527,65	157,93	7,37
	ИТОГО за день	1530	73,79	59,94	179,34	1563,51	0,75	50,93	294,77	0,85	722,53	1035,0	234,04	10,64

Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	30,00	0,16	0,00	0,00	0,00	14,08	124,60	45,56	2,00
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	25	2,13	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25
	Итого	535	27,55	30,85	64,00	641,85	0,45	1,47	424,54	0,44	292,67	628,23	122,27	8,46

Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед														
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	6,78	5,76	17,46	160,48	0,05	0,95	0,00	0,33	39,00	235,51	19,90	1,09
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	870	28,92	27,28	137,93	909,02	0,33	11,54	6,04	0,98	130,94	553,60	111,61	6,05
	ИТОГО за день	1405	56,46	58,12	201,93	1550,87	0,79	13,01	430,58	1,42	423,61	1181,8	233,88	14,51