

СОГЛАСОВАНО:

Начальник пришкольного
оздоровительного лагеря

МБОУ «Гимназия №1»

«1» июня 2021 г.

Акаф Скачкова А.И.

Согласовано:
И.о. директора
МБОУ «Гимназия №1»
П.В.З. — Плющова М.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

С.К. Кодрев

«1» июня 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ / цикличное / 10-ти дневное МЕНЮ

Завтраков, обедов и полдников для детей возрастной категории с 7 до 11 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием в период летних каникул

Меню пришкольных лагерей г Воронеж для возрастной категории 7 -11 лет с дневным пребыванием детей (рацион завтрак, обед и полдник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины (мг)				
							К	Са	Mg	P	F	Se	I	Fe	A	D	B1	B2	C
	1 день																		
	Завтрак																		
97	Сыр твердый порционнo	20,00	5,27	4,89	0,00	49,03	11,62	58	4,57	46,6	0,5	0,05	0	0	126	1,7	0,09	0,04	0,04
311	Каша манная молочная жидкая с маслом	155	6,78	10,28	37,41	271,38	145,17	99,21	14,59	85,78	0	0	0	0,34	53,26	0	0,05	0,12	0,41
692	Кофейный напиток на молоке	200	4,01	3,88	11,60	124,07	5,2	102	23,1	110,46	0,3	0,028	0	0	12	1	0,05	0,15	7,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	134,76	65,5	11	16,5	42,5	0,17	0	0	1	0	0	0,08	0,03	0
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,75	0,70	17,84	88,91	74	28,16	12,1	19,14	0	0,004	0,02	2,83	0	0	0,04	0,03	8
	Итого за 'Завтрак '	625,00	20,66	21,25	91,90	668,16	301,49	298,4	70,86	304,48	0,97	0,082	0,02	4,17	191,3	2,7	0,31	0,37	15,57
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,008	0,03	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
	Обед																		
28	С-т из свежих овощей с маслом растит.	60	1,26	5,92	1,93	67,19	114,04	23,37	6,33	27,05	0	0	0	0,54	9	1,6	0,01	0,04	4,9
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,09	7,1	57	230	12,3	30,4	12,3	76,37	0,15	0,03	0	0	14,16	0	0,21	0,22	0
498	Котлеты куриные	90,00	12,72	12,40	11,17	280,00	0	94,7	11,2	106,68	0,75	0,02	0	0	34,94	2,3	0,08	0,1	0,22
214	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120,00	210	187,2	11	117,1	0	0	0,03	1,22	210	0	0,06	0,08	0
631	Компот из свежих яблок витаминизир.	200	0,15	0,14	17,19	69,55	25,2	74,4	50,63	58,64	0,1	0	0	1,72	0	0	0,05	0,06	18,2
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	4,29	0,42	26,86	134,35	49,1	10,56	7,31	33,93	0,17	0,04	0	1	0	0	0,05	0,01	0
	Печенье	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за «Обед»	795,00	29,09	30,23	129,37	901,09	410,64	420,6	98,77	419,77	1,17	0,09	0,03	4,48	268,1	3,9	0,46	0,51	23,32
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,011	0,04	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
	Полдник																		
698	Кефир	250,00	3,20	6,62	9,10	135,00	121,1	135,9	28,98	104,1	0,4	0,003	0	1	95,9	1,2	0,15	0,19	7
741	Ватрушка с творогом	60,00	9,60	6,90	46,50	250,00	56,9	41,46	9,93	77,36	0,1	0	0,01	0,88	21,2	0,4	0,03	0,04	2,1
	Итого на «Полдник»	310,00	12,80	13,52	55,60	385,00	178	177,4	38,91	181,46	0,5	0,003	0,01	1,88	117,1	1,6	0,18	0,23	9,1
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	От 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,005	0,02	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1730	62,55	65	276,87	1954,243	890,13	896,4	208,5	905,71	2,64	0,175	0,06	10,5	576,5	8,2	0,95	1,11	47,99

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины (мг)				
			всего	всего			К	Са	Mg	Р	F	Se	I	Fe	A	D	B1	B2	C
	2 день																		
	Завтрак																		
70	Огурцы свежие (порционно)	60	0,45	0,05	1,37	8,76	12	12,14	7,31	21,92	0	0	0	0,31	0	6	0,01	0,02	2,4
340	Омлет с мясом	150	14,26	6,60	26,60	213,36	0	81,51	0	65,8	0,28	0,003	0	0,9	190,4	0	0,06	0,25	2
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0	0	0,02	0	5	0	0,01	0	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	221	65,41	45,27	52,48	0	0	0	0,9	0,05	0	0,04	0,05	12
-	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	1,50	25,05	134,76	65,5	11	16,5	42,5	0,17	0,04	0	1	0	0	0,08	0,03	0

	Итого за 'Завтрак '	620,00	32,94	22,01	88,84	671,12	301,5	254	69,08	254,5	0,73	0,046	0	4,03	380,9	11	0,25	0,61	18,4
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,0082	0,027	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
	Обед																		
20	С-т из огурцов и помидоров	60	0,53	5,95	1,94	65,17	108,1	11,57	8,76	20,37	0	0	0	0,4	0	0	0,02	0,02	8,44
110	Борщ с капустой с картоф с мясом со сметаной	225,00	1,67	5,33	10,39	99,14	15	38,05	18,89	43,28	0	0	0	0,91	38,6	1,7	0,04	0,05	2,3
331	Рыба тушеная с овощами	90	18,70	12,85	44,10	253,00	12	22,11	31,09	125,4	0,75	0,0079	0,03	0,57	205,6	0	0,07	0	0
520	Картофельное пюре	150	3,07	4,66	20,62	195,00	0	156	29,24	147	0,3	0,003	0	1,09	20,1	1,9	0,25	0,51	2
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,98	0,05	22,90	99,04	269,1	196	5,6	80,21	0	0	0	1,51	0	0	0,06	0,08	12,9
-	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	3,97	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0,17	0,04	0	1	0	0	0	0	0
	Итого за «Обед»	795,00	28,92	29,23	127,97	845,69	404,2	423,7	93,58	416,2	1,22	0,0509	0,03	5,48	264,3	3,6	0,44	0,66	25,7
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,011	0,035	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
	Полдник																		
	Сок фруктовый в ассортименте	250,00	1,00	0,20	20,20	105,00	66,5	25,9	24,9	27,9	0	0	0	1	63,3	0	0,05	0,02	4
358	Сырники (из творога)	90,00	12,10	11,90	35,90	285,00	112,5	153,9	14,7	152,1	0,33	0,003	0,01	0,7	51,9	1,5	0,09	0,2	5,56
	Итого на «Полдник»	340,00	13,10	12,10	56,10	390,00	179	179,8	39,6	180	0,33	0,003	0,01	1,7	115,2	1,5	0,14	0,22	9,56
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	От 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,0045	0,016	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1135	42,02	41,33	184,07	1235,692	884,7	857,5	202,3	850,7	2,28	0,0999	0,067	7,18	760,4	16,1	0,83	1,49	53,6

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)					
			всего	всего			К	Са	Mg	P	F	Sc	I	Fe	A	D	B1	B2	C
3 день																			
Завтрак																			
фирм	Тефтели "Забава"	90,00	4,30	7,80	28,10	175,10	15,1	75,1	0,1	41,1	0	0	0,02	0,9	0,1	0	0,04	0,09	9,1
516	Макароны отварные	150	5,51	3,91	22,20	175,30	12,1	11,64	5,69	42,27	0	0,04	0	0,78	57,8	0,75	0,06	0,02	0
696	Какао с молоком	200	3,87	3,48	18,36	120,75	198,9	147,4	55,55	135,5	0,5	0,02	0	0,74	68	1,9	0,21	0,19	7,12
97	Сыр твердый порционно	20,00	5,27	4,89	0,00	49,03	11,62	58	4,57	46,6	0,5	0,05	0	0	126	1,7	0,09	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	1,50	25,05	134,76	65,5	11	16,5	42,5	0,17	0,04	0	1	0	0	0,08	0,03	0
	Итого за 'Завтрак '	510,00	22,80	21,58	93,71	654,94	303,22	303,2	82,41	308	1,17	0,15	0,02	3,42	251,9	4,35	0,48	0,37	16,3
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,0082	0,027	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
Обед																			
фирм	Салат "Ароматный" (из б/к капусты и огурца)	60	0,81	3,22	2,13	42,53	128,18	20,59	7,98	18,31	0	0	0	0,31	0	3,31	0,01	0,02	7,78
137	Суп картофельный	200	1,91	7,08	26,20	156,70	0	112	3,6	54,52	1,4	0	0	0,08	8,5	0	0,08	0,06	7,69
431	Печень тушенная в соусе	100,00	13,35	14,20	13,50	250,00	27,7	242,1	1,21	153,2	0	0,06	0,05	0,6	234	0	0,06	0,09	3,1
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,23	6,79	35,75	254,50	125,2	50,34	67,9	208,7	0,2	0,03	0,02	0	51,2	0	0,24	0,33	3,3
707	Сок	250,00	1,00	0,20	20,20	86,48	111,2	14	0,1	14	0	0	0	2,8	0	0	0,02	0,02	4
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	4,29	0,42	26,86	134,35	49,1	10,56	7,31	33,93	0,17	0,04	0	1	0	0	0,05	0,01	0
	Итого за 'Обед '	830,00	29,59	31,91	124,64	924,57	441,38	449,6	88,1	482,7	1,77	0,13	0,07	4,79	293,7	3,31	0,46	0,53	25,9
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	424	1,15	0,011	0,04	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
Полдник																			
698	Кефир	250,00	3,20	6,62	9,10	135,00	121,1	135,9	28,98	104,1	0,4	0,003	0	1	95,9	1,2	0,15	0,19	7
	Слойка с капустой	80,00	10,11	6,79	47,90	251,90	58,9	45,5	15,22	75,9	0,03	0	0,01	0,84	18,7	0,4	0,02	0,09	4,1
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,75	0,70	17,84	88,91	74	28,16	12,1	19,14	0	0,004	0,02	2,83	0	0	0,04	0,03	8
	Итого на «Полдник»	530,00	14,06	14,11	74,84	475,81	254	209,6	56,3	199,1	0,43	0,007	0,03	4,67	114,6	1,6	0,21	0,31	19,1
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	От 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,0045	0,016	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1870	66,45	67,6	293,19	2055,316	998,6	962,3	227	990	3,37	0,287	0,12	12,9	660	9,26	1,15	1,21	61,2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г.	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего	всего				Ca	Mg	P	F	Se	I	Fe	A	D	B1	B2	C
4 день																			
Завтрак																			
315	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	17,20	12,30	57,90	410,10	0,1	248,03	6,87	209,5	0,75	0,07	0,02	2,3	151,2	0	0,2	0,38	3,42
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,81	221	65,41	45,27	52,48	0	0	0	0,9	0,05	0	0,04	0,05	12
766	Сдоба обыкновенная	100,00	0,99	6,40	4,29	159,00	38,6	0,001	1,2	0,01	0	0	0	0,95	8,9	0,8	0,08	0,001	0
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	1,50	25,05	134,76	65,5	11	16,5	42,5	0,17	0,04	0	1	0	0	0,08	0,03	0
	Итого за 'Завтрак '	500,00	22,08	20,21	96,33	738,67	325,2	324,44	69,84	304,49	0,92	0,11	0,02	5,15	160,2	0,8	0,4	0,461	15,42
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,01	0,03	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
Обед																			
19	Салат из свежих помидоров	60	0,62	5,98	2,55	69,01	141,65	9,49	10	17,79	0	0	0	0,47	0	4,1	0,03	0,02	4,7
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210,00	1,61	4,59	7,33	196,90	0,1	162,1	3,2	132,2	0,25	0	0	0,64	32,66	0	0,023	0,31	0,01
451	Котлета мясная	90,00	19,87	14,88	37,20	220,20	152,1	159,7	0	103,63	0,75	0,01	0,05	1,79	202,1	0	0,05	0,09	0
511	Рис отварной	150	3,73	4,57	37,81	214,03	54,25	6,56	25,75	76,56	0	0	0	0,55	29,5	0	0,04	0,02	0
631	Компот из свежих яблок витаминизир.	200	0,15	0,14	17,19	69,55	25,2	74,4	50,63	58,64	0,1	0	0	1,72	0	0	0,05	0,06	18,2
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	4,29	0,42	26,86	134,35	49,1	10,56	7,31	33,93	0,17	0,04	0	1	0	0	0,05	0,01	0
	Итого за 'Обед '	780,00	30,27	30,58	128,94	904,03	422,4	422,81	96,89	422,75	1,27	0,05	0,05	6,17	264,3	4,1	0,243	0,51	22,91
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,01	0,04	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
Полдник																			
741	Ватрушка с творогом	60,00	9,60	6,90	46,50	250,00	56,9	41,46	9,93	77,36	0,1	0	0,01	0,88	21,2	0,4	0,03	0,04	2,1
	Сок фруктовый	250,00	1,00	0,20	20,20	105,00	66,5	25,9	24,9	27,9	0	0	0	1	63,3	0	0,05	0,02	4
	Итого на «Полдник»	310,00	11,60	7,30	86,90	460,00	189,9	93,26	59,73	133,16	0,1	0	0,01	2,88	147,8	0,4	0,13	0,08	10,1
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	От 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0	0,02	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1590,00	63,95	58,09	312,17	2102,70	937,5	840,51	226,5	860,4	2,29	0,16	0,08	14,2	572,2	5,3	0,773	1,051	48,43

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)					
			всего	всего			К	Ca	Mg	P	F	Sc	I	Fe	A	D	B1	B2	C
5 день																			
Завтрак																			
733	Оладьи с маслом и сахаром	160,00	8,96	15,14	59,36	417,33	94,53	19,29	11,78	70,56	0	0,03	0	1,98	65,06	1,7	0,11	0,2	0
692	Кофейный напиток на молоке	200	4,01	3,88	11,60	124,07	5,2	102	23,1	110,5	0,3	0,028	0	0	12	1	0,05	0,15	7,12
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,75	0,70	17,84	88,91	208,2	176,3	32,3	119,8	0,5	0,055	0,02	3,83	116,1	0	0,04	0,03	8
	Печенье	60	8,10	0,00	3,60	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '	630,00	21,82	19,72	92,40	630,31	307,93	297,59	67,18	300,8	0,8	0,113	0,02	5,81	193,16	2,7	0,2	0,38	15,12
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,0082	0,027	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
Обед																			
фирм	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	1,01	2,40	2,08	36,17	104,1	15,43	8,3	21,91	0	0	0	0,23	0	8,76	0,05	0,03	13,52
148	Суп лапша с картофелем и курицей	215,00	2,20	10,07	6,70	165,70	0	178,7	17,84	14,7	0	0	0	0,74	42,7	1,95	0,07	0,05	7,88
331	Рыба тушеная с овощами	90	18,70	12,85	44,10	253,00	12	22,11	31,09	125,4	0,75	0,0079	0,03	0,57	205,6	0	0,07	0	0
520	Картофельное пюре	150	3,07	4,66	20,62	195,00	0	156	29,24	147	0,3	0,003	0	1,09	20,1	1,9	0,25	0,51	2
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,98	0,05	22,90	99,04	269,1	196	5,6	80,21	0	0	0	1,51	0	0	0,06	0,08	12,92
	Вафли	60,00	1,80	0,00	4,37	25,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	4,29	0,42	26,86	134,35	49,1	10,56	7,31	33,93	0,17	0,04	0	1	0	0	0,05	0,01	0
	Итого за «Обед»	845,00	32,05	30,45	125,55	908,39	434,3	422,8	99,38	423,1	1,22	0,0509	0,03	4,91	268,4	3,85	0,5	0,65	22,8
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,011	0,035	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
Полдник																			
	Кефир	250,00	3,20	6,62	9,10	135,00	121,1	135,9	28,98	104,1	0,4	0,003	0	1	95,9	1,2	0,15	0,19	7
772	Слойка Воронежская	80,00	9,10	7,10	47,10	245,10	65,23	42,9	9,74	74,9	0	0	0,01	0,66	21,1	0,3	0,07	0,02	3,1
	Итого на «Полдник»	330,00	12,30	13,72	56,20	380,10	186,33	178,8	38,72	179	0,4	0,003	0,01	1,66	117	1,5	0,22	0,21	10,1
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	от 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,0045	0,016	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1805	66,17	76,19	274,15	1918,8	928,56	899,19	205,28	903	2,42	0,1669	0,06	12,38	578,56	8,05	0,92	1,24	48,02

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины (мг)				
							К	Ca	Mg	P	F	Se	I	Fe	A	D	B1	B2	C
6 день																			
Завтрак																			
311	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	6,88	9,30	38,30	251,20	142,6	107,3	15,4	0,01	0	0	0	0	52,9	0,01	0,08	0,11	1,04
97	Сыр твердый порционнo	20,00	5,27	4,89	0,00	49,03	11,62	58	4,57	46,6	0,5	0,05	0	0	126	1,7	0,09	0,04	0,04
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,75	0,70	17,84	88,91	74	28,16	12,1	19,14	0	0	0,02	2,83	0	0	0,04	0,03	8
692	Кофейный напиток на молоке	200	4,01	3,88	11,60	124,07	5,2	102	23,1	110,5	0,3	0,028	0	0	12	1	0,05	0,15	7,12
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	134,76	65,5	11	16,5	42,5	0,17	0,04	0	1	0	0	0,08	0,03	0
	Итого за 'Завтрак '	625,00	20,76	20,27	92,79	647,97	298,9	306,46	71,67	329,2	0,97	0,118	0,02	3,83	190,9	2,71	0,34	0,36	16,2
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,008	0,027	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
Обед																			
	Помидоры свежие (нарезка)	60	0,62	0,11	2,07	14,33	153,1	7,39	10,44	13,57	0	0	0	0,47	0	0,01	0,03	0,02	1,1
135	Суп из овощной со сметаной	200,00	1,67	4,85	8,43	167,10	70,1	152,7	0,01	31,7	0	0	0	1,27	87,7	0,9	0,08	0,08	0,01
462	Тефтели из говядины	90,00	14,10	17,40	38,10	272,10	0,1	120,1	0,02	76,02	0,82	0	0,014	0,01	127,1	2,7	0,03	0,06	0,83
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,23	6,79	35,75	254,50	125,2	50,34	67,9	208,7	0,2	0,03	0,02	0	51,2	0	0,24	0,33	3,3
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,98	0,05	22,90	99,04	269,1	196	5,6	80,21	0	0	0	1,51	0	0	0,06	0,08	12,92
	Хлеб ржано- пшеничный	70,00	4,29	0,42	26,86	134,35	49,1	10,56	7,31	33,93	0,17	0,04	0	1	0	0	0,05	0,01	0
	Итого за 'Обед '	770,00	29,89	29,62	134,11	941,43	666,7	537,09	91,28	444,2	1,19	0,07	0,034	4,26	266	3,61	0,49	0,58	18,16
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,011	0,035	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
Полдник																			
	Сок фруктовый	250,00	1,00	0,20	20,20	105,00	66,5	25,9	24,9	27,9	0	0	0	1	63,3	0	0,05	0,02	4
16	Слойка с сыром	80,00	11,60	12,12	35,85	279,80	111,9	147,9	15,22	158,7	0,39	0,39	0,01	0,73	55,1	1,35	0,08	0,19	6,7
	Итого на «Полдник»	330,00	12,60	12,32	56,05	384,80	178,4	173,8	40,12	186,6	0,39	0,39	0,01	1,73	118,4	1,35	0,13	0,21	10,7
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	От 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,005	0,016	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1725,00	63,25	62,21	282,95	1974,20	1144	1017,4	203,1	959,9	2,55	0,578	0,064	9,82	575,3	7,67	0,96	1,15	45,06

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)					
			всего	всего			К	Ca	Mg	P	F	Se	I	Fe	A	D	B1	B2	C
7 день																			
Завтрак																			
	Огурцы свежие порционно	60	0,45	0,05	1,37	8,76	74,45	12,14	7,31	21,92	0	0		0,31	0	6	0,01	0,02	2,4
431	Печень тушеная в соусе	90,00	11,85	12,72	12,20	229,10	25,2	220	1,2	138,72	0	0,05	0,04	0,5	214	0	0,05	0,09	2,87
516	Макароны отварные	150	5,51	3,91	22,20	175,30	12,1	11,64	5,69	42,27	0	0,04	0	0,78	57,8	0,75	0,06	0,02	0
686	Чай с молоком	200	0,04	2,30	31,10	74,90	131,1	46,8	38,1	54,1	0,7	0	0,015	0,9	0	0	0,2	0,2	12
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	1,50	25,05	134,76	65,5	11	16,5	42,5	0,17	0,04	0	1	0	0	0	0,03	0
	Итого за 'Завтрак '	550,00	21,70	20,48	91,92	622,82	308,35	301,58	68,8	299,51	0,87	0,13	0,055	3,49	272	6,75	0,32	0,36	17,27
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,008	0,027	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
Обед																			
фирм	Салат "Школьные годы"	60	0,62	3,23	1,80	40,42	112,75	14,67	8,27	18,25	0	0	0	0,36	0	2,95	0,02	0,02	5,22
132	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	225,00	2,90	5,89	19,60	275,00	151,1	283,9	29,1	221,9	0,7	0,001	0,012	0,72	102	0,9	0,26	0,4	14,8
489	Рагу из птицы	200	20,85	21,12	62,90	367,90	0,01	101,1	54,1	135,1	0,5	0,006	0,02	1,79	168	0,01	0,11	0,11	1,1
707	Сок	250,00	1,00	0,20	20,20	86,48	111,2	14	0,1	14	0	0	0	2,8	0	0	0,02	0,02	4
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	4,29	0,42	26,86	134,35	49,1	10,56	7,31	33,93	0,17	0,04	0	1	0	0	0,05	0,01	0
	Итого за 'Обед '	805,00	29,66	30,86	131,36	904,15	424,16	424,23	98,88	423,18	1,37	0,047	0,032	6,67	270	3,86	0,46	0,56	25,12
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,011	0,035	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
Полдник																			
	Кефир	250,00	3,20	6,62	9,10	135,00	121,1	135,9	28,98	104,1	0,4	0,003	0	1	95,9	1,2	0,15	0,19	7
	Слойка с маком	80,00	9,80	8,70	45,10	255,00	58,7	44,9	13,5	75,1	0,19	0,02	0,01	0,7	18,9	0,4	0,01	0,01	1,1
	Итого на «Полдник»	330,00	13,00	15,32	54,20	390,00	179,8	180,8	42,48	179,2	0,59	0,023	0,01	1,7	115	1,6	0,16	0,2	8,1
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	от 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,005	0,016	1,98	116	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1685,00	64,36	66,66	277,48	1916,96	912,31	906,61	210,2	901,89	2,83	0,2	0,097	11,86	385	12,21	0,94	1,12	50,49

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего	всего				К	Ca	Mg	P	F	Se	I	Fe	A	D	B1	B2
8 день																			
Завтрак																			
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,75	0,70	17,84	88,91	208,2	176,3	32,3	119,8	0,5	0,055	0,02	3,83	116,1	0	0,04	0,03	8
302	Каша рисовая молочная с маслом	155,00	11,60	14,10	35,90	252,10	21,9	2,9	0,01	0,01	0,01	0	0	0	65,8	1,9	0,19	0,12	0,38
692	Кофейный напиток на молоке	200	4,01	3,88	11,60	124,07	5,2	102	23,1	110,46	0,3	0,028	0	0	12	1	0,05	0,15	7,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	134,76	65,5	11	16,5	42,5	0,17	0,04	0	1	0	0	0,08	0,03	0
	Итого за 'Завтрак'	605,00	20,21	20,18	90,39	599,84	300,8	292,2	71,91	315,27	0,98	0,123	0,02	4,83	193,9	2,9	0,36	0,33	15,5
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,008	0,027	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
Обед																			
16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	5,93	1,32	61,30	74,62	12,17	7,41	22,34	0	0	0	0,32	0	5,4	0,02	0,002	5,29
155	Суп картофельный с клецками и мясом	215,00	3,27	4,10	18,01	126,58	35,1	20,64	16,74	52,88	0	0	0,01	0,81	122	0	0,07	0,03	4,28
512	Рыба припущенная в молоке	90,00	17,10	15,71	39,30	260,90	0	31,9	25,7	89,7	0,9	0,008	0,03	0,56	133,1	0	0,06	0,001	0,23
520	Картофельное пюре	150	3,07	4,66	20,62	195,00	0	156	29,24	147	0,3	0,003	0	1,09	20,1	1,9	0,25	0,51	2
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,98	0,05	22,90	99,04	269,1	196	5,6	80,21	0	0	0	1,51	0	0	0,06	0,08	12,92
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	4,29	0,42	26,86	134,35	49,1	10,56	7,31	33,93	0,17	0,04	0	1	0	0	0,05	0,01	0
	Итого за 'Обед'	785,00	29,13	30,87	129,01	877,17	427,9	427,3	92	426,06	1,37	0,051	0,04	5,29	275,2	7,3	0,51	0,633	24,72
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,011	0,035	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
Полдник																			
	Сок фруктовый	250,00	1,00	0,20	20,20	105,00	66,5	25,9	24,9	27,9	0	0	0	1	63,3	0	0,05	0,02	4
741	Ватрушка с творогом	60,00	9,60	6,90	46,50	250,00	56,9	41,46	9,93	77,36	0,1	0	0,01	0,88	21,2	0,4	0,03	0,04	2,1
	Итого на «Полдник»	310,00	10,60	7,10	66,70	355,00	123,4	67,36	34,83	105,26	0,1	0	0,01	1,88	84,5	0,4	0,08	0,06	6,1
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	От 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,005	0,016	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1700,00	59,94	58,15	286,10	1832,01	852,1	786,8	198,7	846,59	2,45	0,174	0,07	12	553,6	10,6	0,95	1,023	46,32

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины (мг)				
			всего	всего			К	Са	Mg	P	F	Se	I	Fe	A	D	B1	B2	C
9 день																			
Завтрак																			
315	Запеканка из творога с молоком сгущеным	150	17,20	12,30	57,90	410,10	0,1	248,03	6,87	209,5	0,75	0,069	0,019	2,3	151,2	0	0,2	0,38	3,42
696	Какао с молоком	200	3,87	3,48	18,36	120,75	198,9	147,44	55,55	135,5	0,5	0,02	0	0,74	68	1,9	0,21	0,19	7,12
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,75	0,70	17,84	88,91	74	28,16	12,1	19,14	0	0	0,02	2,83	0	0	0,04	0,03	8
766	Сдоба обыкновенная	90,00	0,90	5,87	3,90	145,20	35,1	0,001	1,1	0,01	0	0,03	0	0,9	8,1	0,75	0,08	0,001	0
	Итого за 'Завтрак '	640,00	22,72	22,35	98,00	764,96	308,1	423,63	75,62	364,16	1,25	0,119	0,039	6,77	227,3	2,65	0,53	0,601	18,54
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,008	0,027	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
Обед																			
39	Салат витаминный	60	0,44	11,85	3,27	123,60	113,45	12,15	9,41	16,1	0	0	0	0,56	0	2,1	0,02	0,02	7,41
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,09	7,1	57	230	12,3	30,4	12,3	76,37	0,15	0,03	0	0	14,16	0	0,21	0,22	0
473	Гуляш из мяса говядины	90,00	11,85	12,72	12,20	229,10	25,2	220	1,2	138,72	0	0,05	0,04	0,5	213,8	0	0,05	0,09	2,87
511	Рис отварной	150	3,73	4,57	37,81	214,03	54,25	6,56	25,75	76,56	0	0	0	0,55	29,5	0	0,04	0,02	0
631	Компот из свежих яблок витаминизир.	200	0,15	0,14	17,19	69,55	25,2	74,4	50,63	58,64	0,1	0	0	1,72	0	0	0,05	0,06	18,2
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	3,97	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0,17	0,04	0	1	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед '	770,00	27,23	36,77	155,49	1000,62	230,4	343,51	99,29	366,39	0,42	0,12	0,04	4,33	257,5	2,1	0,37	0,41	28,48
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,011	0,035	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
Полдник																			
	Сок фруктовый в ассортименте	250,00	1,00	0,20	20,20	105,00	66,5	25,9	24,9	27,9	0	0	0	1	63,3	0	0,05	0,02	4
772	Слойка фруктовая	80,00	10,90	11,90	35,90	285,00	112,5	153,9	14,7	152,1	0,33	0,003	0,01	0,7	51,9	1,5	0,09	0,2	5,56
	Итого на «Полдник»	330,00	11,90	12,10	56,10	390,00	179	179,8	39,6	180	0,33	0,003	0,01	1,7	115,2	1,5	0,14	0,22	9,56
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	От 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,005	0,016	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «Завтрак, обед и полдник»	1740,00	61,85	71,22	309,59	2155,58	717,5	946,94	214,51	910,55	2	0,242	0,089	12,8	600	6,25	1,04	1,231	56,58

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)					
							К	Са	Mg	P	F	Se	I	Fe	A	D	B1	B2	C
10 день																			
Завтрак																			
311	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	155	15,55	13,37	40,12	265,12	0,01	45,9	20,12	0	0,25	0,009	0	0,01	0,1	0	0,13	0	0,39
686	Чай с лимоном	207,00	0,08	0,01	10,91	55,15	25,1	64,9	0,01	14,7	0	0	0	0,01	0,05	0	0,04	0,32	8,75
97	Сыр твердый порционнo	20,00	5,27	4,89	0,00	49,03	11,62	58	4,57	46,6	0,5	0,05	0	0	126	1,7	0,09	0,04	0,04
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,75	0,70	17,84	88,91	208,2	176,3	32,3	119,8	0,5	0,055	0,02	3,83	116,1	0	0,04	0,03	8
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	1,50	25,05	134,76	65,5	11	16,5	42,5	0,17	0,04	0	1	0	0	0,08	0,03	0
	Итого за 'Завтрак '	632,00	25,50	20,47	93,92	592,97	310,43	356,1	73,5	343,4	1,42	0,154	0,02	4,85	242,3	1,7	0,38	0,42	17,18
	Норматив потребления на завтрак 25%+10%	от 500	21,20	21,70	92,12	646,20	302	302,5	68,7	302	0,82	0,008	0,027	3,3	192	2,75	0,33	0,38	16,5
Обед																			
43	Салат из свежей капусты	60	0,92	2,99	5,56	54,40	152,38	54,1	9,89	38,02	0	0	0	0,33	43,9	0,01	0,3	0,02	7,8
110	Борщ с калустой с картоф с мясом со сметаной	210,00	1,67	5,33	10,39	99,14	15	38,05	18,89	43,28	0	0	0	0,91	38,6	1,7	0,04	0,05	2,3
294	Запеканка из печени	90,00	15,49	18,29	34,32	320,00	0,001	126,1	55,12	221,1	0,9	1E-04	0,05	1,56	118,7	0,8	0,04	0,3	0,79
516	Макароны отварные	150	5,51	3,91	22,20	175,30	12,1	11,64	5,69	42,27	0	0,04	0	0,78	57,8	0,75	0,06	0,02	0
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,98	0,05	22,90	99,04	269,1	196	5,6	80,21	0	0	0	1,51	0	0	0,06	0,08	12,92
	Хлеб ржано-пшеничный	70,00	3,97	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0,17	0,04	0	1	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед '	780,00	28,54	30,96	123,39	882,22	448,58	425,9	95,19	424,88	1,07	0,08	0,05	6,09	259	3,26	0,5	0,47	23,81
	Норматив потребления на обед 35%+10%	от 700	29,6	30,4	129	904	423,5	423	96,2	423,5	1,15	0,011	0,035	4,62	269	3,85	0,46	0,53	23,1
Полдник																			
	Кефир	250,00	3,20	6,62	9,10	135,00	121,1	135,9	28,98	104,1	0,4	0,003	0	1	95,9	1,2	0,15	0,19	7
	Булочка с повидлом	100,00	11,20	7,60	42,90	255,00	65	46,1	14,7	78,9	0,1	0	0,01	0,7	19,7	0,25	0,09	0,1	2,9
	Итого на «Полдник»	350,00	14,40	14,22	52,00	390,00	186,1	182	43,68	183	0,5	0,003	0,01	1,7	115,6	1,45	0,24	0,29	9,9
	Норматив потребления на полдник 15%+10%	от 300	12,65	13,03	57,20	387,00	181,5	181,5	40,75	181,5	0,49	0,005	0,016	1,98	115,5	1,65	0,19	0,231	9,9
	Итого за «завтрак, обед и полдник»	1762	68,44	65,65	269,31	1865,2	945,11	964	212,4	951,28	2,99	0,237	0,08	12,64	616,9	6,41	1,12	1,18	50,89