

7-11(1)

Рацион питания детей 7-11 лет в лагере дневного пребывания лето 2025 год

Согласовано
Начальник лагеря МОУ "Средняя школа №6"

Утверждено
Директор ООО "Эпикада" Бекетова А.А.

Неделя 1 День 1 Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

летний период

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,20	0,07	1,00	224,00	179,00	21,00	1,40
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,02	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
86/2021	Повидло	15	0,06	0,00	9,75	39,30	0,00	0,07	0,00	0,00	2,10	1,35	1,05	0,19
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
576/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,30
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	итого ккал завтрак	550	18,05	17,79	84,13	571,65	0,16	7,97	0,09	1,63	358,37	298,85	56,60	4,75
	ОБЕД													
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	29	14	0,49
104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,50	4,50	3,80	61,75	0,05	8,50	0,00	2,35	49,50	35,75	16,00	0,65
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02
375/2021	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	0,05	0,00	0,02	0,72	24,00	104,40	33,60	0,86
547/2021	Коржик молочный	60	2,80	4,90	24,80	154,00	0,03	0,00	0,04	0,40	10,80	22,40	4,10	0,31
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,90
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,25	3,50	0,27
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	2,20
	итого ккал обед	935	26,39	27,79	114,33	813,40	0,31	11,94	0,07	7,49	144,42	330,58	106,4	5,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	44,44	45,58	198,46	1385,05	0,47	19,91	0,16	9,12	502,79	629,43	163	10,45

7-11(1)

Неделя 1			День 2 Вторник													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК															
267/2021	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30		63,00	0,03	0,00	0,10	0,20		22,00	77,00	5	1,01
212/2021	Каша "Геркулесовая " вязкая на молоке	200	8,26	8,84	30,92		236,20	0,18	0,70	0,04	0,74		140,30	224,40	68,88	1,66
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07		33,05	0,00	0,00	0,00	0,00		0,12	0,15	0	0,00
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,37	10,02		51,50	0,06	0,00	0,00	0,57		8,25	58,50	16,5	1,10
576/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42		78,30	0,03	0,00	0,00	0,42		4,75	16,25	3,25	0,30
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50		40,00	0,00	1,00	0,00	0,02		7,19	9,10	5	0,87
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	7,00	0,00	0,20		16,10	11,00	9	2,21
	ИТОГО ккал завтрак	600	18,35	18,81	76,03		549,05	0,33	8,70	0,14	2,15		198,71	396,40	107,63	7,15
	ОБЕД															
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60		91,00	0,02	7,70	0,00	2,70		34,00	39,00	20	1,30
113/2021	Суп картофельный с горохом	250	6,30	3,57	14,60		115,75	0,02	4,75	0,02	0,25		35,32	89,25	34,37	2,02
349/2021	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,29	10,29	6,42		159,42	0,04	0,00	0,02	0,39		34,71	100,29	12,86	1,34
380/2021	Капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40		103,50	0,04	17,55	0,02	0,45		82,50	61,50	30	1,18
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10		84,00	0,00	0,10	0,00	0,10		16,40	10,70	4,3	0,90
582/2021	Печенье сахарное	25	1,87	2,45	18,60		103,75	0,02	0,00	0,00	1,17		7,25	22,50	5	0,52
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30		58,50	0,03	0,00	0,00	0,27		5,00	16,25	3,5	0,27
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05		103,00	0,12	0,12	0,00	0,92		13,20	93,60	26,4	2,20
	ИТОГО ккал обед	890	29,36	28,56	111,07		818,92	0,29	30,22	0,06	6,25		228,38	433,09	136,43	9,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	47,71	47,37	187,10		1367,97	0,62	38,92	0,02	8,40		427,10	829,50	244	16,90

7-11(1)

Неделя 1 День 3 Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
пром	Ветчина с индейкой	40	3,6	1,2	2,00	33,2	0,16	0,12	0,04	0,16	10,4	80,4	10,4	0,52
229/2021	Каша "Дружба" с маслом	200	5,08	6,44	26,92	185,96	0,08	1,28	0,04	0,14	126,80	136,58	29,86	0,44
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
576/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,30
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	0,00	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,07	132,15	75,00	5,25	0,15
9.1.5.2/2012	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,40	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42	0,60
	итого ккал завтрак	590	17,55	18,26	76,91	618,10	0,73	11,80	0,12	0,79	341,32	382,28	101,26	2,88
	ОБЕД													
100/2021	Рассольник ленинградский	250	2,75	5,25	13,25	87,60	0,08	5,70	0,00	1,90	13,40	48,80	20,4	0,68
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,8	0,02
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,07	2,20	146,40	0,03	0,36	0,05	0,43	17,86	49,30	12,86	0,83
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,20	0,21	0,00	0,02	0,60	16,00	202,36	134,6	4,53
486/2021	Сок фруктово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,01	2,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8	2,80
544/2021	Булочка розейская	50	3,45	3,50	23,75	140,00	0,04	0,00	0,03	0,58	8,08	25,70	4,70	0,37
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,4	2,20
	итого ккал обед	810	29,43	28,63	117,47	820,95	0,49	8,20	0,11	4,66	90,46	438,94	207,76	11,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	46,98	46,89	194,38	1439,05	1,22	20,00	0,23	5,45	431,78	821,22	309,02	14,31

Неделя 1 День 4 Четверг возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
285/2021	Пудинг творожный запеченный	75	11,30	4,00	15,50	143,00	0,06	0,15	0,03	0,45	109,50	157,00	18,50	0,76
471/2021	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00
230/2021	Каша манная молочная	130	3,94	4,18	19,80	132,53	0,05	0,87	0,02	0,32	86,75	77,62	12,93	0,30
576/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,30
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	итого ккал завтрак	565	19,61	18,50	81,05	570,33	0,18	8,22	0,06	1,44	283,84	313,67	54,68	4,43
	ОБЕД													
47/2021	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00	2,80	23,00	42,00	18,00	0,79
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,42	6,95	75,00	0,01	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02
347/2021	Котлета "Школьная"	90	13,77	9,90	11,97	191,70	0,13	0,00	0,03	1,26	45,00	122,40	18,90	1,86
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	0,03	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,60
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,25	3,5	0,27
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	2,20
	итого ккал обед	905	29,59	29,00	110,62	820,82	0,39	14,67	0,08	8,54	160,97	401,48	108,05	7,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	49,20	47,50	191,67	1391,15	0,57	22,89	0,14	9,98	444,81	715,15	162,73	12,41

7-11(1)

Неделя 1 День 5 Пятница

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
233/2021	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,94	6,44	36,20	226,50	0,08	0,00	0,04	0,32	117,86	118,64	24,00	1,18
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,02	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,07	132,15	75,00	5,25	0,15
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
	итого ккал завтрак	570	16,96	18,19	84,47	571,25	0,25	7,80	0,10	1,15	387,53	328,39	67,55	4,74
	ОБЕД													
1./2021	Салат из капусты белокачанной нового урожая	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	3,00	0,00	2,80	40,00	28,00	16,00	0,53
118/2021	Суп крестьянский с крупой	250	2,40	5,00	8,50	88,50	0,07	4,35	0,00	2,47	28,75	64,25	24,50	0,90
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02
299/2021	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	9,60	2,80	3,90	79,40	0,04	17,00	0,00	1,48	21,86	106,00	19,9	0,48
152/2021	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,71	15,43	147,15	0,15	20,00	0,00	3,28	14,28	75,72	27,15	1,11
542/2021	Булочка домашняя	50	3,50	5,58	26,80	157,50	0,04	0,00	0,03	0,58	8,08	25,70	4,70	0,37
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,25	3,50	0,27
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	2,20
	итого ккал обед	925	27,82	29,64	115,80	827,80	0,47	44,59	0,00	11,93	155,49	425,40	127,25	6,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	44,78	47,83	200,27	1399,05	0,74	52,39	0,10	13,08	543,02	753,79	194,85	11,52

Неделя 2 День 6 Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
269/2021	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	10,00	15,00	4,80	194,00	0,08	1,00	0,20	0,80	116,00	188,00	20,00	1,78
545/2021	Слоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	0,05	0,00	0,00	0,60	8,40	28,80	5,50	0,42
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,19	9,10	5,00	0,87
9.1.5.2/2012	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,40	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	итого ккал завтрак	550	19,80	19,05	79,25	555,50	0,32	11,92	0,20	2,62	220,85	372,80	75,90	5,43
	ОБЕД													
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	29	14	0,49
116/2021	Суп из овощей	250	2,00	4,52	6,32	74,00	0,25	7,25	0,00	2,50	22,75	45,25	18,25	0,70
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02
347/2021	Котлета "Школьная "	90	13,77	9,90	11,97	191,70	0,13	0,00	0,03	1,26	45,00	122,40	18,90	1,86
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09
385/2021	Рис отварной	150	3,80	5,40	38,85	219,30	0,00	0,00	0,03	0,29	17,25	83,70	27,15	0,10
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,19	9,10	5,00	0,87
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76
	итого ккал обед	930	28,89	29,55	114,79	840,32	0,63	12,02	0,08	8,33	143,41	424,78	119,20	6,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	48,69	48,60	194,04	1395,82	0,95	23,94	0,28	10,95	364,26	797,58	195,10	11,87

Неделя 2 День 7 Вторник

возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,28	7,26	34,84	233,80	0,20	1,40	0,04	0,20	128,60	178,40	45,80	1,20
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,02	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
пром	Ветчина с индейкой	40	3,6	1,2	2,00	33,2	0,16	0,12	0,04	0,16	10,4	80,4	10,4	0,52
576/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,30
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,07	132,15	75,00	5,25	0,15
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	итого ккал завтрак	590	20,35	20,67	75,92	573,05	0,45	9,32	0,14	1,06	403,42	452,30	96,00	5,03
	ОБЕД													
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30
129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75	0,07	3,80	0,00	1,95	16,00	46,75	17,00	0,82
380/2021	Капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	103,50	0,04	17,55	0,02	0,45	82,50	61,50	30,00	1,20
349/2021	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,29	10,29	6,42	159,42	0,04	0,00	0,02	0,39	34,71	100,29	12,86	1,34
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
544/2021	Булочка российская	50	3,45	3,50	23,75	140,00	0,04	0,00	0,03	0,58	8,08	25,70	4,70	0,37
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,25	3,5	0,27
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76
	итого ккал обед	915	27,54	30,19	113,82	837,17	0,37	29,37	0,07	7,66	213,59	402,29	128,86	7,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	47,89	50,86	189,74	1410,22	0,82	38,69	0,21	8,72	617,01	854,59	224,86	12,78

Неделя 2 День 8 Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
контрольная.														
проработка.	Греча по купечески	150	14,4	12,95	33,06	298,44	0,2	0,01	0,01	0,3	168,95	137	92	3,15
8.1.6.28/2012	Икра кабачковая	50	0,95	5,45	3,85	59,50	0,01	0,00	0,00	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,19	9,10	5,00	0,87
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,37	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,57	8,25	58,50	16,50	1,10
576/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,30
	Итого ккал завтрак	555	20,30	20,14	81,65	574,74	0,33	7,01	0,01	1,51	225,74	250,35	133,25	7,98
	ОБЕД													
47/2021	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00	2,80	23,00	42,00	18,00	0,79
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,42	6,95	75,00	0,01	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,07	2,20	146,40	0,03	0,36	0,05	0,43	17,86	49,30	12,86	0,83
256/2021	Макаронные изделия													
486/2021	отварные	150	5,60	4,95	29,55	184,50	0,15	0,00	0,03	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05
573/2021	Сок фруктово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,01	2,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8	2,80
574/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого ккал обед	910	27,53	29,49	110,47	815,65	0,46	16,70	0,09	8,03	134,73	330,58	103,81	8,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	47,83	49,63	192,12	1390,39	0,78	23,71	0,10	9,54	360,47	580,93	237,06	16,88

Неделя 2 День 9 Четверг возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
279/2021	Запеканка из творога	80	12,72	6,16	12,00	155,20	0,08	0,00	0,04	0,48	122,40	169,60	17,60	0,60
471/2021	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,02	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,50	152,19	0,04	0,97	0,03	0,12	93,80	102,30	21,70	0,10
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00
576/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,30
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	Итого ккал завтрак	590	20,87	21,25	81,25	602,19	0,20	8,17	0,08	1,27	303,79	350,95	62,55	4,07
	ОБЕД													
1./2021	Салат из белокочанной капусты нового урожая	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,80	40,00	28,00	16,00	0,53
100/2021	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,50	0,10	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,50	0,85
433/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02
374/2021	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,10	9,70	9,80	175,00	0,10	1,41	0,05	0,99	38,11	137,80	21,41	1,48
177/2021	Рагу из овощей 2 вариант	150	2,85	6,80	14,00	127,50	0,07	9	0	2,9	45,1	71,5	33	1,32
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,60
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого ккал обед	910	27,55	30,35	111,92	830,55	0,51	34,65	0,06	10,64	187,08	453,58	138,11	7,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	48,42	51,60	193,17	1432,74	0,71	42,82	0,14	11,91	490,87	804,53	200,66	11,18

возрастная категория 7-11 лет

Неделя 2 День 10 Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
12/2021	Каша "Геркулесовая" вязкая на молоке	200	8,26	8,84	30,92	236,30	0,18	0,80	0,04	0,74	140,30	224,40	68,88	1,66
16/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,02	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
21.5.2/2012	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,40	0,01	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
19/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
15/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,07	132,15	75,00	5,25	0,15
17/2021	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,42	4,75	16,25	3,25	0,30
	итого ккал завтрак	550	18,83	21,05	81,20	591,35	0,64	1,61	0,10	1,70	396,62	434,90	141,68	3,36
	ОБЕД													
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	0,03	3,30	0,00	2,70	18,00	29,00	14,00	0,49
18/2021	Свекольник	250	2,32	4,72	10,32	93,25	0,26	7,29	0,01	2,50	25,55	67,00	26,40	1,02
13/2021	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	0,00	0,02	0,01	0,03	7,92	5,18	0,80	0,02
10/2021	Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9,00	95,14	0,06	0,00	0,01	1,29	47,57	158,14	23,14	0,54
19/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00
17/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	0,03	0,15	37,50	73,50	24,00	0,82
19/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
18/2021	Печенье сахарное	25	1,87	2,45	18,60	103,75	0,02	0,00	0,00	1,17	7,25	22,50	5	0,52
17/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
17/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,12	0,12	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76
	итого ккал обед	930	29,18	26,95	113,55	813,94	0,72	14,53	0,06	9,71	187,21	500,77	141,14	6,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	48,01	48,00	194,75	1405,29	1,37	16,14	0,16	11,41	583,83	935,67	282,82	9,77
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	14765	473,90	483,90	1935,70	14017	8,25	299,40	1,72	98,60	4766	7722,40	2214	128,1
	Фактическое значение по меню в среднем за день	1476,5	47,4	48,4	193,6	1401,7	0,82	29,9	0,2	9,86	476,6	722,2	221,4	12,8

Меню разработано на основе ; Единого сборника технологических нормативов,рецептур блюда кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский

государственный медицинский университет им.академика Е.А.Вагнера" Минздрава россии Пермь 2021 год

Справочник :Химический состав и калорийность российских продуктов Тутельян В.А. 2012 год