

Согласовано

Директор школы

К. Ю.

Тайчукова



Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель
Троицкий К.А.



ПРИМЕРНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

летнего лагеря 2026 года

Возрастная категория учащихся 6 - 11 лет

День второй
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	2,46
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,8
216	Суп вермишелевый с яйцом	10 / 250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,04	170		54	208	120	4,2
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05
386	Рыба запеченная в молочном соусе	60/30	10,4	10,5	5,9	162	0,09	37	0,03	0,5	178	73	7,2
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		31,119	39,262	91,188	1098,926	0,33	298,9	0,03	196	912	367	14,11
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка с творогом	1 / 85	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
б/н	Сок фас.	1/200	0,4	0	11,4	48	0,03	6		64	2	4	0,6
	Итого		14,3	9,6	31,5	272	0,11	6,2	6	194	190	26	1,5
	Всего		54,613	57,056	203,126	1825,395	0,8	331,3	80,63	690	1404	501,9	18,07

День третий
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8	300	0,24	24	0,15	208	322	10	0,4
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9	2,06
ОБЕД													
33	Салат из свежих капусты и помидор	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,04	45	28	18,1	31	17	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
685	Гороховое пюре	1/150	15,75	1,2	30,6	195	0,11	47		85	160	72	3,3
608	Котлета из говядины с соусом	60 / 40	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	133,3		49,6	26,4	20	1
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			50,968	32,083	115,396	878,911	0,47	418,2	30,3	270,8	442,4	218	6,16
ПОЛДНИК													
747	Кекс весенний	1/100	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Кисель	1/200	0,024	0	29,08	116,38	0	65,8		3,2	0	1,2	1,5
Итого			15,824	14,2	35,38	335,38	0,5	65,82	0	118,2	62	74,2	2,3
Всего			75,586	53,277	212,414	1667,36	1,43	514,3	30,45	784	861,9	375,1	10,52

День четвертый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Сырники со сметанным соусом	20/20/150	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	1
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		21,72	18,006	83,268	543,025	0,3	153,5	16	303,5	210	146	2,26
ОБЕД													
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48
170	Борщ со сметаной	1/250/10	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,491	25,446	79,089	984,647	1,31	294,2	0	349,5	342,8	185	5,48
полдник													
1052	Кекс весенний	1 / 80	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
б/н	Сок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		10,71	9,352	40,17	263,43	0,12	4	0	129	89,8	20,1	29,1
	Всего		61,921	52,804	202,527	1791,102	1,73	451,7	16	782	642,6	351,1	36,84

День пятый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	2,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
	Итого		14,934	18,204	45,178	402,085	0,21	98	0,1	160	160	93	2,26
ОБЕД													
58	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,02	45	24	18,1	22	17	0,8
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2
682	Плов с курицей	30/140/30	43,18	48,2	134,1	428	0,01	0,4	10	5,4	123	115	2,9
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		59,939	70,539	214,649	1040,806	0,39	223,9	34	279,5	393	355	9,16
ПОЛДНИК													
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
1054	Ватрушка с творогом	1/85	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1
	Итого		3,4	3,5	37,2	206,2	0,06	6	0	147	69	12,9	1,7
	Всего		78,273	92,243	297,027	1649,091	0,66	327,9	34,1	586,5	622	460,9	13,12

День шестой
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
317	Запеканка рисовая с яблоками	200 / 50	10,25	8	10,37	169	0,06	8,13		1,5	36	4	3,13
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		14,644	9,194	39,208	322,069	0,28	14,33	0	188,5	71,5	76,9	4,79
ОБЕД													
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74
206	Суп гороховый с курицей	1/10/250	13,9	4,351	16,92	227,36	0,12	1		82	393	48	2,2
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	1,6
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		24,005	20,545	86,888	1041,285	0,54	66,73	0	308,7	620	386,9	7,2
ПОЛДНИК													
1058	Булочка с орехами	1/80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
б/н	Сок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		10,3	5,5	36,2	283,84	0,11	4	0	30	96	31	29,6
	Всего		48,949	35,239	162,296	1647,194	0,93	85,06	0	527,2	787,5	494,8	41,59

День седьмой
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
421	Макароны запеченные с сыром	1/200	11,33	14,77	74,75	280,72	0,06			105	36	90	0,3
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		15,904	15,964	118,118	480,495	0,17	12,9	2,3	215,1	69	161	0,36
ОБЕД													
33	Салат из свежих капусты и помидор	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,04	45	28	18,1	31	17	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
618	Котлеты рыбная в соусе	60 / 40	9,4	4,4	11,2	123	0,07	0,8	0,8	48	137	24	0,9
867	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,118	24,404	137,218	785,695	0,59	235,8	28,8	410,1	525	415	78,96
ПОЛДНИК													
1052	Кекс весенний	1 / 80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		10,3	5,5	36,2	283,84	0,11	4	0	30	96	31	29,6
	Всего		55,322	45,868	291,536	1550,03	0,87	252,7	31,1	655,2	690	607	108,9

День восьмой
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8	300	0,24	24	0,15	208	322	10	0,4
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9	2,06
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,8
187	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74	0,06	15,5		55	185	25	0,8
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05
486	Тефтели из говядины	60 /40	4,44	5,46	5,76	90	0,07	0,54	0,8	13,2	137	11,4	0,48
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			16,598	21,207	73,257	773,536	1,38	130,5	0,8	261,7	872	223,4	5,09
ПОЛДНИК													
1056	Булочка домашняя	1/80	3	3,5	25,8	117,6	0,03			83	67	8,9	1,1
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
Итого			3,4	3,5	37,2	138,6	0,06	6	0	147	69	12,9	1,7
Всего			28,792	31,701	172,095	1365,205	1,9	166,7	0,95	803,7	1299	319,2	8,85

День девятый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
469	Запеканка творожная со сметаным	100 / 50	22	5,25	26,62	105	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		26,634	6,444	70,198	307,085	0,29	21,3	0,24	316	344	111	1,76
ОБЕД													
85	Салат из помидоров с перцем	1/100	3,1	10,17	18,84	177,21	0,01	36		108	29,4	58	20
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	1	9,9	3,5	111	0,07	57,13		21,6	96	15,4	0,74
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		30,644	40,918	90,386	967,229	0,39	269,5	0	471,2	223,3	205,1	24,24
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка с творогом	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Итого		7,5	7,9	46,7	307,34	0,09	9,2	0	59	167	25	1,8
	Всего		64,778	55,262	207,284	1581,654	0,77	300	0,24	846,2	734,3	341,1	27,8

День десятый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	2,1
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			14,874	18,204	44,968	399,775	0,21	96,9	2,3	134,1	140	82,04	2,16
ОБЕД													
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			23,065	39,159	108,629	978,696	0,78	237	0,3	321,5	473	445,7	81,46
ПОЛДНИК													
1052	Ватрушка со сгущёнкой	1/75	7,05	7,7	18,04	175,77	0,12	3,8	0,07	94	157	19	0,4
б/н	Сок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
Итого			7,85	7,7	29,34	221,27	0,14	7,8	0,07	108	171	27	28,4
Всего			45,789	65,063	182,937	1599,741	1,13	341,7	2,67	563,6	784	554,8	112

День одиннадцатый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	2,46
ОБЕД													
32	Салат зелёный с помидорами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74
170	Рассольник	1/250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8
867	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			11,082	16,202	101,431	1152,196	0,62	304,8	0	421,7	423	343,4	5,4
ПОЛДНИК													
1001	Сок (фас.)	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
1058	Пирожок со сгущёнкой	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
Итого			8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	29,5
Всего			28,476	32,296	215,669	1866,505	1,09	335	74,6	781,7	901,5	481,3	37,36

День двенадцатый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
378	Каша молочная пшеничная	10/10/200	5,6	6,8	33,6	218	0,23	4	0,14	173	300	35	1,6
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
		Итого	9,994	7,994	62,438	371,069	0,45	10,2	0,14	360	335,5	107,9	3,26
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,8
216	Суп вермишелевый с яйцом	10 / 250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,04	170		54	208	120	4,2
590	Жаркое по-домашнему	40/150	9,75	12	16,65	162	0,04			80,5	52	9	0,6
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
		Итого	27,609	35,239	96,699	784,806	0,34	224,5	0	366,4	755	255	6,86
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
1052	Кольцо песочное	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
		Итого	8,2	9	33,8	259,84	0,09	21	0	60	163	29	2
		Всего	45,803	52,233	192,937	1415,715	0,88	255,7	0,14	786,4	1254	391,9	12,12

День тринадцатый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
420	Макароны, запеченные с яйцом	1/250	29,4	28,32	11,4	321,32	0,03	6	0,07	64	2	4	0,6
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		33,974	29,514	54,768	521,095	0,14	18,9	2,37	174,1	35	75,04	0,66
ОБЕД													
59	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,06	12,9	43	39	54	16	0,7
187	Щи из свежей капусты	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74	0,06	15,5		55	185	25	0,8
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
486	Рыба, тушенная с овощами	60/30	16,93	35,649	4,435	280,353		2,85		147		32,25	0,75
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		27,804	50,783	88,033	859,959	1,29	60,75	43	533	351	386,3	79,21
ПОЛДНИК													
1052	Ватрушка с повидлом	1/75	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	29,5
	Всего		69,978	88,197	176,601	1640,894	1,54	83,65	45,37	767,1	563	490,3	109,4

День четырнадцатый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Сырники со сметанным соусом	20/20/150	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	1
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		21,346	18,006	68,528	484,585	0,15	159	16,1	223,5	150	117	1,16
ОБЕД													
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
682	Плов с курицей	30/140/30	43,18	48,2	134,1	428	0,01	0,4	10	5,4	123	115	2,9
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		59,088	60,754	223,378	869,305	0,46	215,9	10	240,3	457,4	274,2	5,64
ПОЛДНИК													
1013	Напиток сокодержущий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
747	Плюшка	1/70	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
	Итого		7,3	7,24	33,8	210,5	0,13	6	0	160	153	21	1,3
	Всего		87,734	86	325,706	1564,39	0,74	380,9	26,1	623,8	760,4	412,2	8,1

День
Сезон
Возраст

пятнадцатый
летний
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	2,1	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
	Итого		14,694	18,204	30,438	353,069	0,32	90,2	0	211	142,5	83,9	3,76	
ОБЕД														
82	Салат витаминный	1/100	1,5	4,1	4,2	61	0,02	15,7	14	82	15,5	44	18	
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2	
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	1,6	
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66	
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	0,8	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
	Итого		24,855	32,649	95,929	882,406	0,64	194	14,3	279,8	413,5	322,8	25,32	
полдник														
1058	Пирожок с повидлом	1/80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6	
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5	
	Итого		10,3	6,6	36,2	283,84	0,09	21	0	30	82	31	2,1	
	Всего		49,849	57,453	162,567	1519,315	1,05	305,2	14,3	520,8	638	437,7	31,18	

День шестнадцатый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша "Дружба"	10/10/200	34,8	18,2	64,5	298	0,08			60	240	104	3,6
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		39,374	19,394	107,868	497,775	0,19	12,9	2,3	170,1	273	175	3,66
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
610	Гуляш из курицы	50 / 60	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13	0,6
868	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		25,854	27,144	124,998	1042,855	0,53	401,5	0	351,9	803	191	4,06
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка со сгущёнкой	1/80	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
	Итого		14,3	9,6	31,5	245	0,11	6,2	6	194	190	26	1,5
	Всего		79,528	56,138	264,366	1785,63	0,83	420,6	8,3	716	1266	392	9,22

День
Сезон
Возраст

семнадцатый
летний
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
317	Залеканка рисовая с яблоками	200 / 50	10,25	8	10,37	169	0,06	8,13		1,5	36	4	3,13
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			14,884	9,194	53,948	371,085	0,17	22,13	0,1	137,5	89	86	3,29
ОБЕД													
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	1	9,9	3,5	111	0,07	57,13		21,6	96	15,4	0,74
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05
608	Котлета из говядины в соусе	60 / 40	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	3,2		133,3	26,4	1	20
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			29,346	35,766	92,405	976,401	0,49	136,3	0	387,3	372,8	221,6	23,53
ПОЛДНИК													
747	Булочка Домашняя	1/80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
Итого			16,6	14,2	17,6	264,5	0,52	4,02	0	129	76	81	28,8
Всего			60,83	59,16	163,953	1611,986	1,18	162,5	0,1	653,8	537,8	388,6	55,62

День восемнадцатый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8	300	0,24	24	0,15	208	322	10	0,4
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9	2,06
ОБЕД													
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		18,886	33,949	86,679	142,925	0,58	238	0	435,7	305,5	600,3	83,4
ПОЛДНИК													
1056	Плюшка	1/100	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
	Итого		16,6	15,3	17,6	264,5	0,5	21,02	0	129	62	81	1,3
	Всего		44,28	56,243	165,917	860,494	1,54	289,3	0,15	959,7	725	764,2	86,76

День
Сезон
Возраст

девятнадцатый
летний
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Сырники со сметанным соусом	100 / 30	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	1
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		21,286	18,006	68,318	482,275	0,15	157,9	18,3	197,6	130	106	1,06
ОБЕД													
100	Салат из капусты с огурцами и помидорами	1/100	2,3	6,8	11,7	119	0,06	6,6	43	39	54	18	6,6
200	Суп вермишелевый с курицей	1/300	10,8	11,2	65,7	312,14	0,06	2,3		51	34	78	1,6
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	1,6
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		41,318	40,978	152,486	1147,565	0,53	17,5	43	277,6	335,4	289,3	12,1
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка створогом	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок (фас.)	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
	Итого		7,5	7,9	48,9	316,34	0,11	2,6	0	66	183	33	1,9
	Всего		70,104	66,884	269,704	1946,18	0,79	178	61,3	541,2	648,4	428,3	15,06

День двадцатый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	2,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			14,694	18,204	30,438	353,069	0,32	90,2	0	211	142,5	83,9	3,76
ОБЕД													
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
643	Курица тушеная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			22,544	23,574	101,998	625,346	1,68	239,4	0,3	330,7	452,4	379,5	79,1
ПОЛДНИК													
747	Плюшка	1/80	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
Итого			7,3	7,24	33,8	210,5	0,13	6	0	160	153	21	1,3
Всего			44,538	49,018	166,236	1188,915	2,13	335,6	0,3	701,7	747,9	484,4	84,16

День двадцать первый
 Сезон летний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		9,374	8,194	94,968	501,175	0,25	32,9	76,9	223,1	299	107	0,86
ОБЕД													
58	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,02	45	24	18,1	22	17	0,8
170	Борщ со сметаной	1/250/10	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		30,081	27,086	80,669	1006,24	0,41	290,4	24	371,7	310,9	176,7	5,5
ПОЛДНИК													
1056	Ватрушка с повидлом	1/100	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1
б/н	Сок нат.	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
	Итого		3,1	3,5	52,2	287,2	0,05	2,6	0	103	87	20,9	1,5
	Всего		42,555	38,78	227,837	1794,615	0,71	325,9	100,9	697,8	696,9	304,6	7,86