

Согласовано

Директор



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Троицкий К. А.



МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

летнего лагеря 2024 года

Возрастная категория 6 – 11 лет.

он
раст

первый
летний
6 - 11 лет

03.06.24
Директор



[Handwritten signature]

№ порции	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	5,32	4,89	47,53	283,34	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		9,894	6,084	90,898	483,115	0,17	12,9	2,3	215,1	69	161	0,36
ОБЕД													
55	Салат из свежих огурцов	1/85	0,77	2,56	1,73	33,28	0,01	2,6		22,4	29,4	8,3	0,3
187	Щи из свежей капусты	1/250	12,8	21,8	12,9	362,38	0,06	20,5		65	185	25	0,8
679	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
643	Курица тушенная в соусе	65/45	12,11	11,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
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		41,548	45,274	105,148	1150,155	0,77	42,5	0,3	593,4	554,4	232,8	6,16
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
б/н	Пирожок со сгущенкой	1/85	4,72	3,76	60	192,8	0,06			8,8	40	7,2	0,6
	Итого		5,72	3,76	75,1	302,8	0,1	8	0	48,8	76	27,2	1
	Всего		57,162	55,118	271,146	1936,07	1,04	63,4	2,6	857,3	699,4	421	7,52

он
раст

второй
летний
6 - 11 лет

04.06.24г.
Директор МБОУ



В.В.В.

№ п/п	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													
645	Плов из курицы	30 / 100	32,97	18,37	98,94	961,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7
1008	Напиток лимонный	1/200	0,2	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		37,544	19,564	127,778	1115,009	0,36	15,5	74,6	300	301,5	134,9	3,36
ОБЕД													
85	Салат из свеклы	1/55	7,731	20,305	49,738	198,17				178	382	115	3,2
208	Суп вермишелевый с курицей	20 / 250	3,2	11	16,8	105,22	0,04	6		54	208	7	0,2
694	Картофельное пюре	1/100	2,7	6,8	36,8	179	0,12			18	108	32,5	0,4
511	Шницель рыбный	60 / 30	8,96	10,88	1,76	177,4	0,09	1,3	0,03	95	178	12	0,9
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		27,165	50,179	149,256	944,715	0,33	12,7	0,03	465	912	241,5	5,56
ПОЛДНИК													
058	Ватрушка с творогом	1 / 85	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
б/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		14,9	9,6	48,1	294,5	0,11	6,2	6	194	190	26	1,5
	Всего		79,609	79,343	325,134	2354,224	0,8	34,4	80,63	959	1404	402,4	10,42

День
время
возраст

третий
летний
6 - 11 лет

05.06.24г.
Директор МБОУ «СШ №1»



№ 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 из творога	100 /30	30,4	16,9	152,8	502,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		34,794	18,094	181,388	704,909	0,31	12	0,15	389,2	357,8	116,4	3,46
ОБЕД													
58	Салат из свежих огурцов и помидор	1/80	1,4	3,83	3,36	55,07	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
196	Суп вермешелевый с мяс. фрикаде.	1/10/250	1,95	19,1	10,75	279,5	0,18	13		155	192	32	1,2
685	Гороховое пюре	1/100	5,17	6,9	30,45	355	0,11			85	160	2	0,5
641	Котлета из говядины с соусом	60 / 30	10,12	13,96	17,2	349,2	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,06	12,9		2,3	2,1	1	0,04
	Итого		18,84	43,79	76,77	1095,62	0,42	46,1	28	333,9	411,5	95,4	3,98
ПОЛДНИК													
747	Ватрушка со сгущенкой	1 /80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Кисель	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		70,234	77,184	275,758	2065,029	1,23	79,12	28,15	852,1	831,3	292,8	8,74

четвертый
летний
6 - 11 лет

06.06.2022.
Директор МБОУ "СШ №1": *В.В.В.*



№ п/п	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 "Дружба"	20/20/200	14,56	5,2	6,24	230,4	0,04	0,32	16	29,6	97	18,4	0,8
368	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		19,568	6,394	64,558	490,925	0,3	8,82	16	245,6	210	129,4	2,06
ОБЕД													
55	Салат из свежих огурцов	1/100	0,77	2,56	1,73	33,28	0,01	2,6		22,4	29,4	8,3	0,3
69	Борщ со сметаной	1/250/20	12,8	16,5	68,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
88	Макароны отварные	1/100	5,32	4,89	53,53	110,88	0,06			105	36	90	0,3
71	Биточки из курицы с соусом	60 / 50	19	17	9	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	10,34	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		42,294	42,144	171,258	1105,036	1,31	49,8	0	504	342,8	263,1	5,2
ПОЛДНИК													
052	Пирожок с капустой и яйцом	1 / 75	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
б/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		11,31	9,352	56,77	312,93	0,12	4	0	129	89,8	20,1	29,1
	Всего		73,172	57,89	292,586	1908,891	1,73	62,62	16	878,6	642,6	412,6	36,36

пятый
летний
6 - 11 лет

07.06.24г.
Директор МБОУ



№ п/п	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													
138	Омлет	10/10/200	33,6	25,8	65,6	210,5	0,1			24	107	39	1,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
044	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
	Итого		38,234	26,694	109,178	412,585	0,21	14	0,1	160	160	121	1,26
ОБЕД													
59	Доп. гарнир из помидоров	1/30	1,04	2	1,24	7,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
200	Суп картофельный с курицей	1/250/15	4	3	16	208	0,1	1,25		40	135	30	4,3
382	Рис отварной	1/100	3,75	6,15	38,55	228	0,01		10	36	123	13,5	0,15
543	Курица, тушенная в соусе	65 / 45	12,27	8,87	3,55	371,33	0,05	3,2		42	83	21	1,1
367	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		26,068	21,214	117,658	1075,455	0,44	19,35	34	352,4	476	181,5	7,11
ПОЛДНИК													
013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
б/н	Пирожок со сгущенкой	1/80	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		67,702	51,408	264,036	1694,24	0,71	39,35	34,1	659,4	705	315,4	10,07

шестой
летний
6 - 11 лет

10.06.24г.
Директор МБОУ



Handwritten signature

№ порции	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													
84	Каша молочная манная	20 /20/200	35,32	14,89	53,53	310,88	0,06			105	36	90	0,3
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		39,714	46,084	82,118	513,669	0,13	0	0	286,2	71,8	162,4	2,16
ОБЕД													
55	Салат из огурцов	1/80	2,02	5,9	4,75	82,08	0,06	18		56	54	22	0,9
06	Суп гороховый	1/250	4,75	5,13	90,47	425,28	0,12	12		218	393	57	2,6
42	Рагу из курицы	30/150/30	9,45	7,35	53,55	566,5	0,09	6,9	15	28,5	120	31,5	1,3
59	Компот из яблок	1/200	0,031	0	0,41	14,08	0,16	3,2		67	29	175	1,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		20,625	19,574	177,538	1230,865	0,49	40,1	15	477,5	628	356,5	6,66
ПОЛДНИК													
058	Пирожок с зелёным луком	40 / 50	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
5/н	Сок натуральный	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		70,639	71,158	295,856	2028,374	0,73	44,1	15	793,7	795,8	549,9	38,42

седьмой
летний
6 - 11 лет

11.06.24г.

Директор МБОУ



№ п/п	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													
121	Макароны запеченные с сыром	1/250	11,33	14,77	74,75	280,72	0,06			105	36	90	0,3
143	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
15/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													
158	Салат из свежих огурцов и помидор	1/80	1,4	3,83	3,36	55,07	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/250/20	10,45	8,63	69,96	338,13	0,07	3,3		131	96	24	0,9
285	Гороховое пюре	1/100	5,25	6,15	82,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,6
318	Тефтели из говядины	60 / 30	13,08	1,72	21	571,2	0,07	0,3	0,8	151,2	137	25	0,9
367	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
36/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		35,188	21,524	234,888	1345,655	0,48	29,1	28,8	620,7	429	184,6	4,46
ПОЛДНИК													
745	Ватрушка со сгущенкой	1 / 80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
1001	Напиток сокосодержащий	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		61,392	42,988	389,206	2109,99	0,76	46	31,1	865,8	594	376,6	34,42

ВОСЬМОЙ
летний
6 - 11 лет

13.08.2017.

Директор ШБОУ



Устал

№ п/п	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													
9	Запеканка со сметаной	75 / 50	25,36	9,62	12,8	350,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
08	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,754	10,814	41,388	553,189	0,1	0,6	0	300,2	137,8	92,4	3,06
ОБЕД													
9	Салат из свежих помидоров	1/95	3,12	6	3,72	22,8	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
7	Щи со сметаной	1/250/15	1,95	6,1	75,45	352,4	0,18	13		155	192	32	1,2
4	Картофельное пюре	1 / 100	4,8	21,815	48,15	142,81	0,01			170	395	112	4,2
6	Рыба тушеная в соусе	60 / 30	13,08	1,72	25,2	431,2	0,07	0,3	0,8	151,2	137	25	0,9
10	Напиток яблочный	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		27,624	36,829	196,078	1152,135	0,34	21,9	24,8	618,6	786	252	7,46
ПОЛДНИК													
3	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
н	Коржик	1/75	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1
	Итого		3,8	4,6	37,1	230,7	0,03	21	0	97	67	16,9	1,6
	Всего		61,178	52,243	274,566	1936,024	0,47	43,5	24,8	1016	990,8	361,3	12,12

девятый
летний
6 - 11 лет

14.06.24г.
Директор МБОУ



Е.Мал

Уры	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												
	Каша молочная рисовая	20/20/200	37,25	50,9	36,2	593,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		41,824	52,094	79,558	794,069	0,24	7,3	0,14	300	331	106	2,46
	ОБЕД												
	Салат из свеклы	1/95	3,1	10,17	18,84	177,21	0,01	36		108	29,4	58	20
	Суп рисовый с курицей	1/250/15	10,45	8,63	27,96	138,13	0,07	3,3		131	96	24	0,9
	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
	Биточки из курицы с соусом	60 / 50	19	17	9	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		47,804	45,584	108,218	913,499	0,3	42,5	0	487,8	295,6	272,7	26,6
	ПОЛДНИК												
	Кольцо песочное	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Снежок	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Яблоко	1/200				90							
	Итого		7,5	7,9	46,7	397,34	0,09	9,2	0	59	167	25	1,8
	Всего		97,128	105,578	234,476	2104,908	0,63	59	0,14	846,8	793,6	403,7	30,86

десятый
летний
6 - 11 лет

17.06.24г.

Директор ИЗОЦ *С. Сид*



№ п/п	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													
438	Омлет	1/110	33,6	25,5	65,6	510,5	0,1			24	107	39	1,1
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		38,174	26,694	108,968	710,275	0,21	12,9	2,3	134,1	140	110	1,16
ОБЕД													
743	Салат из капусты с помидорами	1/50	1,04	2	1,24	22,6	0,06	18	43	56	54	22	0,9
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/15	9,2	8,24	17,16	356	0,21	3,1	0,21	215	264	32	0,8
682	Рис отварной	1/100	5,72	15,91	71,65	143,036	0,21			180	599	111	2,1
510	Шницель из рыбы с соусом	60 / 30	8,36	9,62	12,8	450,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
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		29,328	36,964	161,168	1232,561	0,77	30,2	43,21	786	1132	296	6,26
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с капустой и луком	1/85	7,05	7,7	18,04	175,77	0,12	3,8	0,07	94	157	19	0,4
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
б/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		8,45	7,7	45,94	270,77	0,14	7,8	0,07	108	171	27	28,4
	Всего		75,952	71,358	316,076	2213,606	1,12	50,9	45,58	1028	1443	433	35,82

одинадцатый
летний
6 - 11 лет

18.06.24г.

Директор МБОУ «СШ №1

Е. Вал-



№ порции	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													
84	Каша молочная манная	20 /20/200	35,32	44,89	53,53	310,88	0,06			105	36	90	0,3
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		39,714	46,084	82,118	513,669	0,13	0	0	286,2	71,8	162,4	2,16
ОБЕД													
59	Доп. гарнир из свежих огурцов	1/25	0,26	0,5	0,35	6,9	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
69	Борщ со сметаной	1/250/15	12,8	16,5	96,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
79	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
91	Гуляш из гоадины	45/30	17	6,8	4,1	146	0,32	21	0,3	21	119	28	2
67	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		45,928	33,584	182,898	1054,595	0,8	51,9	24,3	428,4	553	250,5	7,16
ПОЛДНИК													
001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
058	Ватрушка с творогом	1/85	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		93,842	87,568	298,816	1828,104	1,04	55,9	24,3	774,6	801,8	441,9	38,82

Полный
возраст

двенадцатый
летний
6 - 11 лет

19.06.24г.

Директор ИБС



(Handwritten signature)

№ цептуры	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 пшеничная	20/20/200	27,8	28,5	76,3	463	0,23	4	0,14	173	300	35	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
1008	Напиток лимонный	1/200	0,2	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
	Итого		32,374	29,694	105,138	616,069	0,45	10,2	0,14	360	335,5	107,9	3,26
ОБЕД													
82	Салат витаминный	1/40	0,6	1,64	1,65	24,4	0,01	6,28		32,8	29,4	17,6	7,2
170	Суп гороховый с курицей	1/250/10	6,3	12,2	39,11	248,4	0,05	15,5		55	190	25	0,8
315	Капуста тушенная	1/100	5,25	6,15	29,25	220,73	0,04			80,5	52	9	0,6
641	Биточки из курицы	60 / 30	10,12	13,96	17,2	339,2	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
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		27,278	35,144	145,528	1093,255	0,39	33,48	0	433,9	410,8	207,4	11,3
ПОЛДНИК													
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
1052	Плюшка	1/100	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Киви	1/100	1,14	0,52	14,66	61							
	Итого		9,34	9,52	48,46	320,84	0,09	21	0	60	163	29	2
	Всего		68,992	74,358	299,126	2030,164	0,93	64,68	0,14	853,9	909,3	344,3	16,56

тринадцатый
летний
6 - 11 лет

20.06.24г.

Директор МБОУ

Л. Вал-



№ п/п	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													
21	Макароны, запеченные с сыром	1/250	29,4	28,32	11,4	321,32	0,03	6	0,07	64	2	4	0,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
43	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58	0,05			12	8	6	0,8
	Итого		33,974	29,514	54,758	522,245	0,14	6	0,07	184	42	81	1,46
ОБЕД													
43	Салат из капусты с помидорами	1/50	1,04	2	1,24	22,6	0,06	18	43	56	54	22	0,9
200	Суп рисовый с курицей	1/250	4,75	5,13	90,47	425,28	0,12	12		218	393	57	2,6
382	Рис отварной	1/100	5,72	15,91	71,65	143,036	0,21			180	599	111	2,1
343	Курица тушенная в соусе	60/30	12,11	11,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
367	Напиток яблочный	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		28,628	35,364	230,048	1230,041	0,97	49,4	43,3	942	1278	316	8,26
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с повидлом	1/75	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
б/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		8,8	7,9	50,4	309,34	0,11	4	0	60	177	29	29,5
	Всего		71,402	72,778	335,206	2061,626	1,22	59,4	43,37	1186	1497	426	39,22

четырнадцатый
летний
6 - 11 лет

21.06.24г.

Директор МБОУ СОШ №1: *Евфимов*

№ п/п	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 из творога	100 /30	30,4	16,9	152,8	502,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
	Итого		35,408	18,094	211,118	762,645	0,5	20,5	0,15	424	435	155	2,86
ОБЕД													
59	Салат из свежих помидоров	1/80	3,12	6	3,72	22,8	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
187	Щи со сметаной	1/250/15	1,95	6,1	75,45	352,4	0,18	13		155	192	32	1,2
645	Плов из курицы	50 / 140	32,97	18,37	98,94	961,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		42,714	31,664	221,668	1540,065	0,4	30,9	98,6	410,4	520	177	4,06
ПОЛДНИК													
001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
747	Ватрушка с творогом	1/85	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
	Итого		7,7	7,24	33,7	235	0,12	4	0	110	165	25	28,7
	Всего		85,822	56,998	466,486	2537,71	1,02	55,4	98,75	944,4	1120	357	35,62

возраст

летний
6 - 11 лет

№ 247.
Директор МБОУ



№ центуры	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													
438	Омлет	1/110	33,6	25,5	65,6	510,5	0,1						
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			24	107	39	1,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			73,2	3,8	1,4	1,8
										108	32	71	0,06
	Итого		37,994	26,694	94,188	713,289	0,17	0	0	205,2	142,8	111,4	2,96
ОБЕД													
58	Салат из свежих огурцов и помидор	1/40	0,7	1,9	1,65	27,03	0,02	8,5	14	21	15,5	7,8	0,4
216	Суп вермиш.с яйцом.	1/250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,18	13		155	192	32	1,2
642	Рагу из курицы	30/150/30	16,93	21,65	63,43	598,35	0,09	6,3	0,6	219	115	32	0,7
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	42	0,02	5,4		12	4	4	0,3
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		32,455	41,789	127,869	1103,586	0,37	33,2	14,6	515	358,5	146,8	2,66
ПОЛДНИК													
1058	Пирожок с картофелем	40 / 50	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
б/н	Йогурт	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		80,749	73,983	258,257	2100,715	0,65	37,2	14,6	750,2	597,3	289,2	35,22

шестнадцатый
летний
6 - 11 лет

25.06.24г.

Директор *Е.С.С.*



№ п/п	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"	20/20/200	34,8	18,2	64,5	498	0,08			60	240	104	3,6
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	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
	Итого		39,474	19,394	108,058	700,925	0,14	2,2	0	184	280	181	4,46
ОБЕД													
37	Салат из сырых овощей	1/60	2,6	4,9	3,5	70	0,04	35,5	28	20	31	25	0,8
169	Борщ со сметаной	1/250/20	12,8	16,5	68,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
394	Картофельное пюре	1/100	4,8	21,815	48,15	142,81	0,01			170	395	112	4,2
310	Биточки из курицы с соусом	60 / 30	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13	0,6
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		30,448	53,489	182,868	1321,135	0,42	60	28	568	810	293	8,06
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 натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
б/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		15,3	9,6	48	319	0,1	4,2	6	144	202	30	28,9
	Всего		85,222	82,483	338,926	2341,06	0,66	66,4	34	896	1292	504	41,42

семнадцатый
летний
6 - 11 лет

26.06.24г.

Директор МБОУ «СШ №1»



E. Shal

№ порции	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	20/20/200	37,25	50,9	36,2	593,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		41,644	52,094	64,788	795,933	0,25	7,3	0,14	361,2	326,8	101,4	3,46
ОБЕД													
59	Салат из свежих огурцов	1/85	1,04	2	1,4	27,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
170	Суп гороховый с курицей	1/250/10	6,3	12,2	39,11	248,4	0,05	15,5		55	190	25	0,8
382	Рис отварной	1/150	5,25	6,15	28,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,9
308	Котлеты из говядины с соусом	60 / 30	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	3,2		133,3	26,4	1	20
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		36,128	38,233	106,376	879,275	0,21	25,1	24	468,4	326,2	113,4	23,86
ПОЛДНИК													
747	Ватрушка со сгущенкой	1 /80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Кисель	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		94,372	105,627	188,764	1939,708	0,96	53,42	24,14	958,6	715	295,8	28,62

НЬ
зон
зраст

восемнадцатый
летний
6 - 11 лет

27.06.24г.

Директор ШБЭУ с/п



№ цептуры	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														
469	Запеканка со сметаной	75 / 50	25,36	9,62	12,8	350,4	0,03	0,6						
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				119	102	20	1,2
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,06	12,9			2,3	2,1	1	0,04
	Итого		29,934	10,814	56,168	550,175	0,15	13,5	0		229,3	136,1	92	1,3
ОБЕД														
743	Салат из капусты с помидорами	1/80	1,04	2	1,24		0,06	18	43		56	54	22	0,9
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10,45	8,63	27,96		0,07	3,3			131	96	24	0,9
645	Макароны отварные	1/100	19,32	29,34	98,15		0,18	11			207	115	74	1,2
867	Курица, тушенная в соусе	60/30	1,2	0	32,6		0,04	6			20	16	12	1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358		0,06				108	32	71	0,06
678	Компот из кураги	1/200	4,5	2,1	17,6		0,09	0,6	11		127	98	16,2	0,11
	Итого		40,884	43,264	205,908	0	0,5	38,9	54		649	411	219,2	4,17
ПОЛДНИК														
б/н	Сочник с творогом	1/100	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02			115	62	73	0,8
1001	Напиток сокодержащий	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		87,418	68,278	279,676	814,675	1,17	56,42	54		1007	623,1	392,2	34,27

Возраст

девятнадцатый
летний
6 - 11 лет

28.06.2012.
Директор ШБОУ



№ п/п	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 манная	20 /20/200	35,32	44,89	53,53	310,88	0,06							
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				105	36	90	0,3
943	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15	58	0,05				12	8	6	0,8
	Итого		39,894	46,084	96,888	511,805	0,17	0	0		225	76	167	1,16
ОБЕД														
100	Винегрет	1/40	2,3	6,8	11,7	119	0,06	6,6	43		39	54	18	6,6
200	Суп картофельный с рыбн.консерва	1/250/15	10,8	11,2	65,7	312,14	0,06	2,3			51	34	78	1,6
685	Гороховое пюре	1/100	5,25	6,15	82,25	120,73	0,04				80,5	52	9	0,6
486	Рыба тушеная в соусе	60 / 30	13,08	1,72	25,2	431,2	0,07	0,3	0,8		151,2	137	25	0,9
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		36,438	27,064	243,168	1243,595	0,49	17,7	43,8		537,7	390	241	10,96
ПОЛДНИК														
1058	Пирожок с капустой и яйцом	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09				46	163	21	1,5
б/н	Сок нат.	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6			20	20	12	0,4
б/н	Яблоко	1/200				90								
	Итого		7,5	7,9	48,9	406,34	0,11	2,6	0		66	183	33	1,9
	Всего		83,832	81,048	388,956	2161,74	0,77	20,3	43,8		828,7	649	441	14,02

двадцатый
летний
6 - 11 лет

01.07.24г.

Директор МБОУ



№ п/п	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													
438	Омлет натуральный	1/110	15,07	8,26	46,41	306,12	0,04		0,02	68	245	14	2,6
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		19,464	9,454	74,998	508,909	0,11	0	0,02	249,2	280,8	86,4	4,46
ОБЕД													
59	Салат из свежих помидоров	1/40	1,61	3	1,85	11,4	0,01	3,2	12	9,2	11	3	0,15
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/15	9,2	8,24	17,16	356	0,21	3,1	0,21	215	264	32	0,8
645	Плов из курицы	50 / 140	32,97	18,37	98,94	961,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7
867	Напиток яблочный	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		48,788	30,804	176,268	1589,865	0,62	24,1	86,81	553,2	654	208	3,91
ПОЛДНИК													
747	Ватрушка с творогом	1/85	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
1001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		7,7	7,24	33,7	235	0,12	4	0	110	165	25	28,7
	Всего		75,952	47,498	284,966	2333,774	0,85	28,1	86,83	912,4	1100	319,4	37,07

двадцать первый
летний
6 - 11 лет

02.06.24г.
Директор МБОУ



[Handwritten signature]

№ порции	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													
169	Сырники из творога	100 / 30	33,25	39,4	52,2	493,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
144	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		37,924	40,594	95,758	696,069	0,24	9,5	0,14	304	331	106	2,46
ОБЕД													
1743	Салат из капусты и огурцов	1/50	1,04	2	1,24	27,5	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
169	Борщ со сметаной	1/250/15	12,8	16,5	96,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
582	Рис отварной	1/150	5,25	6,15	28,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,9
510	Биточки из курицы с соусом	60 / 30	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13	0,6
008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		28,724	34,924	158,978	1198,819	0,26	33	28	465,7	389,8	142	5,36
ПОЛДНИК													
б/н	Пирожок со сгущенкой	1/80	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		69,748	79,018	306,936	2182,088	0,55	45,1	28,14	872,7	807,8	268,9	9,32