

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ульяновская СОШ»

С.Ф.Стрункина

2024 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации горячих завтраков и обедов для детей 7- 11 лет, 12 лет и старше
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
МБОУ «Ульяновская СОШ»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Первая неделя - Понедельник													
Завтрак													
168	Каша молочная манная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
		250	7,8	7,63	24,63	198,3	240,21	29,4	195,06	0,38	0,10	1,36	45,9
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
		100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0

	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
		50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
		60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		14,47	14,77	104,15	604,82	350,17	56,55	363,87	3,9	0,25	12,39	36,73
	12лет и старше		15,58	15,85	165,18	644,50	385,19	44,9	361,38	3,18	0,19	12,66	45,91
Обед													
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
		100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
206	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
		250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
608	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,7	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
		100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,25	86,60	1,01	0,14	18,17	25,20
		180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
874	Компот из смеси	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0

	сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		29,54	22,81	126,04	801,14	163,91	156,36	329,41	8,94	0,58	42,41	48,2
	12лет и старше		34,92	29,17	140,14	936,25	202,62	181,96	408,48	10,05	0,68	60,21	59,35
ВСЕГО за день:	7-11 лет		44,01	37,58	230,19	1405,96	514,08	212,91	693,28	12,84	0,83	54,8	84,93
	12лет и старше		50,5	45,02	305,32	1580,75	587,28	226,86	769,78	13,05	0,87	72,87	105,26

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ - ВТОРНИК

ЗАВТРАК

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
		150/50	30,93	22,89	36,0	312,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
		100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
		80	0,6	0,6	37,0	181,2	13,2	176	43,0	0,9	0,09	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		32,21	22,57	92,59	585,02	371,42	80,45	552,29	4,4	0,16	12,04	0,34
	12 лет и старше		35,45	27,61	108,29	684,06	396,75	85,96	592,03	4,6	0,26	12,12	0,41

ОБЕД

13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
		100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
		250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
		100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
868	Компот из смеси сухофруктов(аскорбиновая кислота)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		31,01	26,08	211,88	820,03	133,16	142,55	292,89	8,06	0,29	16,02	48,00
	12лет и старше		36,75	33,75	246,8	961,7	162,06	165,0	369,38	9,08	0,33	22,13	60,00
ВСЕГО за день:	7-11 лет		63,24	48,65	304,47	1405,05	503,58	225,67	845,18	12,46	0,45	28,06	48,34
	12лет и старше		72,2	61,36	357,09	1499,63	559,16	254,22	964,64	16,96	0,47	34,25	60,41

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ - СРЕДА

ЗАВТРАК

45	Винегрет овощной с репчатым луком	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,0
		100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,0
421	Макароны запеченные	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52

	с сыром	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		19,45	15,7	110,22	592,63	214,0	96,85	199,33	6,44	0,29	6,38	4,52
	12лет и старше		21,02	18,95	118,2	661,05	239,5	107,12	232,92	6,91	0,32	10,5	4,53
ОБЕД													
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,00	0,0
		100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,00	0,0
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
		250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
		180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
536	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
		100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00

847	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		23,23	38,0	126,0	826,45	15491	144,79	377,36	10,78	0,39	49,7	31,0
	12лет и старше		26,19	45,2	136,38	928,3	169,78	159,53	435,91	11,54	0,43	52,94	37,2
ВСЕГО за день:	7-11 лет		42,68	53,4	236,22	1419,08	368,91	241,64	576,69	17,22	0,68	56,08	35,52
	12лет и старше		46,76	63,7	229,68	1590,75	396,26	249,12	627,25	17,65	0,67	63,44	41,73

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ - ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

168	Каша молочная манная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
		250	7,8	7,63	24,63	198,3	240,21	29,4	195,06	0,38	0,10	1,36	45,9
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
		100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
		50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
		60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0

ИТОГО:	7-11 лет		14,47	14,77	104,15	604,82	350,17	56,55	363,87	3,9	0,25	12,39	36,73
	12лет и старше		15,58	15,85	165,18	644,50	385,19	44,9	361,38	3,18	0,19	12,66	45,91
ОБЕД													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
		100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,0
		250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0
591	Птица тушеная с соусом	80/80	17,65	14,58	4,7	221,0	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43,0
		100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	23,58	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
		200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		37,38	28,47	113,03	808,04	149,96	149,86	287,79	9,95	1,27	10,37	64,0
	12лет и старше		45,1	37,12	129,68	983,95	184,91	174,01	368,24	11,39	0,55	20,22	81,75
ВСЕГО	7-11 лет		51,85	43,24	217,18	1412,86	500,13	206,41	651,66	13,85	1,52	22,76	100,73

за день:	12лет и старше		60,68	52,97	294,86	1628,45	570,1	218,91	729,62	14,57	0,74	32,88	127,66
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ - ПЯТНИЦА													
ЗАВТРАК													
463	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	18,69	12,67	11,40	234,00	155,8	26,0	228,10	0,77	0,07	0,25	57,0
		150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,6	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	80	7,00	7,00	37,0	181,2	13,2	176	43,0	0,9	0,09	0,0	0,0
		80	7,00	7,00	37,0	181,2	13,2	176	43,0	0,9	0,09	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		22,34	17,8	81,29	560,4	294,9	45,0	416,10	8,73	0,16	11,55	57,01
	12 лет и старше		33,0	24,28	86,99	683,56	387,85	58,6	538,70	9,13	0,2	11,69	89,96
ОБЕД													
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
		100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
		250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
		120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01

679	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,0	0,02
		200	6,38	5,68	41,1	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,0	0,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		33,97	21,88	128,34	823,93	166,77	168,54	557,16	8,16	0,52	26,55	3,99
	12лет и старше		41,63	29,28	145,86	992,61	208,85	201,59	723,84	9,38	0,63	38,2	4,98
ВСЕГО за день:	7-11 лет		58,48	41,12	193,63	1397,13	461,67	213,54	973,26	16,89	0,68	38,1	61,00
	12лет и старше		75,89	55,36	216,85	1676,97	596,7	260,19	1262,54	18,51	0,83	49,89	94,94

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

168	Каша молочная манная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
		250	7,8	7,63	24,63	198,3	240,21	29,4	195,06	0,38	0,10	1,36	45,9
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
		100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0

	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
		50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
		60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		14,47	14,77	104,15	604,82	350,17	56,55	363,87	3,9	0,25	12,39	36,73
	12лет и старше		15,58	15,85	165,18	644,50	385,19	44,9	361,38	3,18	0,19	12,66	45,91
ОБЕД													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,0
		100	0,86	5,11	2,61	598	23,28	13,44	28,24	0,61	0,02	5,55	0,0
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0
		250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
		80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,0	21,0
		180	6,62	5,42	31,73	202,14	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,0	28,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
		200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00

ИТОГО:	7-11 лет		30,76	2584	123,30	845,58	144,02	154,73	327,83	8,65	0,39	11,47	33,39
	12лет и старше		36,83	33,54	135,68	988,64	177,91	183,42	421,53	9,82	0,45	15,79	43,0
ВСЕГО за день:	7-11 лет		45,23	40,61	227,45	1450,32	494,19	211,28	691,7	12,55	0,64	23,86	70,12
	12лет и старше		51,88	49,39	300,86	1633,14	563,1	228,32	782,91	13,00	0,64	28,45	88,91

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - ВТОРНИК

ЗАВТРАК

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
		150/50	30,93	22,89	36,0	312,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
		100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
		80	7,0	7,0	37,0	181,2	13,2	176	43,0	0,9	0,09	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		32,21	22,57	92,59	585,02	371,42	80,45	552,29	4,4	0,16	12,04	0,34
	12 лет и старше		35,45	27,61	108,29	684,06	396,75	85,96	592,03	4,6	0,26	12,12	0,41

ОБЕД

13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
		100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
170	Борщ с капустой и	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00

	картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
		100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
868	Компот из смеси сухофруктов(аскорбиновая кислота)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		31,01	26,08	211,88	820,03	133,16	142,55	292,89	8,06	0,29	16,02	48,00
	12лет и старше		36,75	33,75	246,8	961,7	162,06	165,0	369,38	9,08	0,33	22,13	60,00
ВСЕГО за день:	7-11 лет		63,22	48,65	304,47	1546,82	507,58	225,65	816,8	16,86	0,47	29,06	48,34
	12лет и старше		72,2	61,36	355,09	1645,13	558,81	245,96	940,61	17,98	0,7	34,25	64,41
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - СРЕДА													
ЗАВТРАК													
45	Винегрет овощной с репчатым луком	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,0
		100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,0
421	Макароны запеченные с сыром	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
		200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00

		100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		19,45	15,7	110,22	592,63	214,0	96,85	199,33	6,44	0,29	6,38	4,52
	12лет и старше		21,02	18,95	118,2	661,05	239,5	107,12	232,92	6,91	0,32	10,5	4,53
ОБЕД													
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,00	0,0
		100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,00	0,0
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
		250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
		180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
536	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
		100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00

847	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		23,23	38,0	126,0	826,45	15491	144,79	377,36	10,78	0,39	49,7	31,0
	12лет и старше		26,19	45,2	136,38	928,3	169,78	159,53	435,91	11,54	0,43	52,94	37,2
ВСЕГО за день:	7-11 лет		42,68	53,4	236,22	1419,08	368,91	241,64	576,69	17,22	0,68	56,08	35,52
	12лет и старше		47,21	64,15	254,58	1588,35	409,28	266,65	668,83	18,45	0,75	63,44	41,73

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

168	Каша молочная манная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
		250	7,8	7,63	24,63	198,3	240,21	29,4	195,06	0,38	0,10	1,36	45,9
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
		100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
		50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0

		60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		14,47	14,77	104,15	604,82	350,17	56,55	363,87	3,9	0,25	12,39	36,73
	12лет и старше		15,58	15,85	165,18	644,50	385,19	44,9	361,38	3,18	0,19	12,66	45,91
ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
		100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
		250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
307	Котлета рубленая из птицы	75	9,7	13,92	7,89	196,0	56,0	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64,0
		100	12,13	17,4	9,86	245,0	70,0	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,0
833	Соус томатный	30	0,231	0,671	1,827	14,2	2,115	1,6	3,945	0,064	0,005	0,48	0,00
		30	0,231	0,671	1,827	14,2	2,115	1,6	3,945	0,064	0,005	0,48	0,00
694	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
		200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		31,591	28,971	127,827	855,34	163,025	172,51	428,055	11,754	0,585	24,86	64,02

	12лет и старше		38,161	37,411	148,618	963,06	203,915	227,38	552,515	13,924	0,715	39,12	80,02
ВСЕГО за день:	7-11 лет		46,061	43,741	231,977	1459,54	513,195	229,06	791,925	15,654	0,835	37,25	100,75
	12лет и старше		53,741	53,261	313,798	1607,56	589,105	272,28	913,895	17,104	0,905	51,78	125,93

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

463	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	18,69	12,67	11,40	234,00	155,8	26,0	228,10	0,77	0,07	0,25	57,0
		150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,6	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	80	0,6	0,6	37,0	181,2	13,2	176	43,0	0,9	0,09	0,0	0,0
		80	0,6	0,6	37,0	181,2	13,2	176	43,0	0,9	0,09	0,0	0,0
ИТОГО:	7-11 лет		22,34	17,8	81,29	560,4	294,9	45,0	416,10	8,73	0,16	11,55	57,0125
	12 лет и старше		33,0	24,28	86,99	683,56	387,85	58,6	538,70	9,13	0,2	11,69	89,9625

ОБЕД

14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
		100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
		250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
		120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01

679	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,0	0,02
		200	6,38	5,68	41,1	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,0	0,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
ИТОГО:	7-11 лет		33,97	21,88	128,34	823,93	166,77	168,54	557,16	8,16	0,52	26,55	3,99
	12лет и старше		41,63	29,28	145,86	992,61	208,85	201,59	723,84	9,38	0,63	38,2	4,98
ВСЕГО за день:	7-11 лет		56,31	39,68	209,63	1384,33	461,67	213,54	973,26	16,89	0,68	38,1	61,0025
	12лет и старше		74,63	56,36	232,85	1676,17	596,7	260,19	1262,54	18,51	0,53	49,89	94,9425
Среднее потребление пищевых нутриентов		7-11 лет	51,38	45,07	238,56	1428,66	469,05	217,5	756,74	16,06	0,66	38,51	64,62
		11 и старше	60,56	56,3	284,27	1613,20	549,4	248,2	910,55	17,85	0,12	47,9	84,2

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)

2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.