

Утверждаю
Директор КГОБУ Спасской КШИ
Бредюк М.В.
" _____ " _____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	ККАЛ	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	B 1, мг	C, мг	E, мг	A,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, ДЕНЬ 1														
Завтрак														
173/181/182	Каша жидкая молоч. крупянная	200	7.20	6.30	28.20	278.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
15	Сыр	30	6.96	8.85	0.00	107.49	264.00	10.50	150.00	0.30	0.01	0.21	0.15	0.70
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	540.00	20.20	22.93	64.09	630.39	577.50	154.40	647.00	3.33	0.39	2.84	2.63	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
119	Щи из квашенной капусты	250	1.80	6.20	8.10	104.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
247	Птица запеченая	100	7.5	10.5	1.1	150	12.6	11.9	340	1	0.1	0	0	0.0
290	Каша рассыпчатая крупяная	130	6.50	9.20	33.40	273.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	26.80	28.76	90.55	782.10	176.10	137.59	745.60	6.05	0.50	13.20	4.50	0.35
Полдник														
	Кондитерское изделие	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
	Итого за полдник	200.00	1.10	1.51	43.20	223.73	8.90	1.90	14.00	2.80	0.02	4.00	0.20	0.00
	итого за день		53.40	57.38	209.05	1828.48	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20

Утверждаю
Директор КГБУ Спасской КШИ
Бредюк М.В.

" _____ " _____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, ДЕНЬ 2														
Завтрак														
204	Оладьи со сгущеным мол.	200	16.92	19.90	42.64	418.00	36.80	24.70	252.30	1.54	0.10	0.28	1.34	0.14
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
	ИТОГО за завтрак	400.00	17.90	20.00	57.64	480.00	47.90	36.10	255.10	1.82	0.10	0.31	1.34	0.18
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
109	Суп картофельный с рыбными консервами	250	1.80	6.20	8.10	104.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
302	Капуста тушеная с картошкой, мясом	230	6.50	9.20	33.40	273.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	19.33	18.34	92.25	666.70	161.30	116.19	416.80	7.57	0.42	17.17	6.81	0.13
Полдник														
338	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	18.30	134.00	26.60	16.80	28.80	4.40	0.00	20.00	0.12	0.00
	Итого за полдник	450.00	7.90	8.70	53.90	391.20	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20
	итого за день		45.20	47.03	202.26	1537.64	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20

Утверждаю
Директор КГБОУ Спасская КШИ
_____ Бредюк М.В.

" _____ " _____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/ № реце	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергети ческая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, день 5														
Завтрак														
120	Суп молочный вермишелевый	200	8.29	12.80	27.88	328.00	47.68	46.61	142.16	1.66	0.08	1.08	0.50	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	510.00	20.20	24.73	63.77	572.90	84.18	91.01	244.96	2.06	0.18	1.11	1.90	0.45
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
83	Борщ	250	1.80	4.90	11.75	108.40	34.45	26.20	53.03	1.18	0.05	10.30	2.40	0.00
304	Рис отварной	130	6.50	9.20	33.40	173.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
234	Рыба запеченая в томате	100	10.7	3.5	4.1	104.3	43.1	20.9	136.5	0.6	0.07	0.35	0.5	0.0
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	27.23	14.34	86.15	554.10	122.10	102.29	445.40	4.97	0.43	4.35	4.50	0.35
Полдник														
	Конфета шоколадная	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	19.60	94.00	32.00	18.00	22.00	1.60	0.00	20.00	0.40	0.00
ИТОГО за день		1680.00	52.60	50.59	256.92	1423.73	673.79	126.88	872.93	8.40	0.70	29.50	6.10	0.30

Утверждаю

Директор КГБОУ Спасской КШИ

Бредюк М.В.

" _____ " _____ : 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетич еская ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, день 3														
Завтрак														
173/181/182	Каша жидкая молоч. крупянная	200	7.20	6.30	28.20	278.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	510.00	20.20	14.08	64.09	522.90	313.50	143.90	497.00	3.03	0.38	2.63	2.48	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
114	Свекольник	250	1.80	6.20	8.10	84.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
203	Макароны отварные	130	6.50	9.20	33.40	173.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
243	Котлета мясная	100	7.50	10.50	1.10	150.00	12.60	11.90	104.30	1.40	0.10	0.00	0.00	0.0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	132.8	32.5	17.4	23.4	0.6	0.02	0.72	0.51	0.02
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	860.00	25.73	27.44	91.45	720.40	183.70	135.19	516.10	5.17	0.46	11.79	4.50	0.09
Полдник														
	Йогурт	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	Итого за полдник	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
ИТОГО за день			52.90	49.70	340.09	1536.94	1141.20	251.13	1641.10	11.25	1.25	60.84	11.04	0.70

Утверждаю
Директор КГБОУ Спасская КШИ
Бредюк М.В.

" _____ " _____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/ № рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергети ческая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, день 4														
Завтрак														
240	Рожки отварные с колбасой	200	7.20	6.30	28.20	354.21	#####	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
	Кондитерское изделие	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	ИТОГО за завтрак	450.00	8.37	7.82	69.40	553.41	#REF!	111.90	401.50	3.01	0.28	2.63	1.28	0.04
Обед														
71	Овощи (свежие/солен/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
101	Суп картоф. с крупой	250	1.97	2.71	12.10	125.00	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
203	Картофельное пюре	130	6.50	9.20	33.40	273.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
243	Тефтеля мясная	100	7.5	10.5	1.1	150	12.6	11.9	104.3	1.4	0.1	0	0	0.0
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	580.00	24.00	21.26	80.35	665.20	#####	102.79	402.00	3.25	0.44	0.03	4.16	0.01
Полдник														
	Кондитерское изделие	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
	Итого за полдник	200.00	1.10	1.51	43.20	223.73	8.90	1.90	14.00	2.80	0.02	4.00	0.20	0.00
ИТОГО за день			33.37	30.59	192.95	1441.36	#####	#REF!	#####	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

Утверждаю
Директор КГБОУ Спасская КШИ
Бредюк М.В.
" _____ " _____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 6														
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	16.17	28.80	3.06	336.00	119.50	18.70	261.90	3.06	0.12	0.30	0.87	0.40
376	Какао с молоком	200	3,78	0.67	25.79	125.11	133.33	25.56	111.11	2.00	0.02	1.33	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	510.00	20.20	37.23	62.10	644.01	278.23	77.26	473.01	5.18	0.24	1.63	2.27	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/солен/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
148	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.97	2.71	12.10	105.96	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
290	каша рассыпчатая овсяная	130	6.50	9.20	33.40	273.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
247	Гуляш из свинины	100	7.8	11	4.5	174.3	43.1	20.9	136.5	0.6	0.07	0.35	0.5	0.0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	132.8	32.5	17.4	23.4	0.6	0.02	0.72	0.51	0.02
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	29.51	23.67	98.85	866.26	172.40	140.54	520.55	3.64	0.52	9.27	4.50	0.35
Полдник														
	Йогурт	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	Итого за полдник	450.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
Ужин														
ИТОГО за день			55.20	64.30	155.50	1604.40	1157.30	264.79	1528.75	13.85	1.30	62.35	11.27	0.70

Утверждаю
Директор КГБОУ Спасская КШИ
Бредюк М.В.

" _____ " _____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	ическая ценност	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 7														
Завтрак														
222;331	Пудинг творожный(соус сметан, мол сгущенное)	200	7.20	6.30	28.20	378.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	510.00	20.20	14.08	64.09	622.90	313.50	143.90	497.00	3.03	0.38	2.63	2.48	0.07
Обед														
75	Винигрет овощной	60	1.03	0.50	2.50	133.00	13.80	12.00	20.03	0.60	0.02	1.75	0.05	0.00
147	Суп картофельный с вермишелью	250	1.97	2.71	12.10	105.96	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
109	Суп "Харчо"	250	2.98	2.83	15.70	100.13	34.50	15.75	203.20	0.00	0.04	0.95	0.33	0.00
200	Пельмени мясные	200	7.5	10.5	1.1	321.8	12.6	11.9	340	1	0.1	0	0	0.0
349	Компот из сухофруктов	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	23.48	18.10	77.25	902.29	153.90	141.80	877.18	3.19	0.49	10.93	7.08	0.13
Полдник														
	Кондитерское изделие	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
	Итого за полдник	200.00	1.10	1.51	43.20	223.73	8.90	1.90	14.00	2.80	0.02	4.00	0.20	0.00
ИТОГО за день			49.10	44.40	198.70	1662.40	1057.25	267.60	1649.70	13.67	1.30	66.80	11.04	0.70

Утверждаю
Директор КГБОУ Спасской КШИ
Бредюк М.В.
" _____ " _____

2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 8														
Завтрак														
173/181/182	Каша жидкая молоч. крупянная	200	7.20	6.30	28.20	378.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	500.00	20.20	24.08	63.95	556.90	311.10	143.90	494.00	3.01	0.38	2.63	2.38	0.07
Обед														
140	маринад овощной	100	0.8	0.1	2.5	23.9	22.9	13.9	41.8	1	0	10.00	0.10	0.00
102	Суп картофельный с горохом	250	1.97	2.71	12.10	125.00	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
285	Картофельная запеканка с фаршем	230	6.50	9.20	33.40	373.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	16.53	10.84	95.31	649.80	79.00	81.39	308.90	4.37	0.36	4.00	4.50	0.35
Полдник														
338	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	18.30	134.00	26.60	16.80	28.80	4.40	0.00	20.00	0.12	0.00
	Итого за полдник	200.00	0.80	0.80	18.30	134.00	26.60	16.80	28.80	4.40	0.00	20.00	0.12	0.00
ИТОГО за день														
			69.80	65.72	148.80	1339.23	1112.50	271.00	1602.23	12.09	1.30	65.00	10.02	0.80

Утверждаю

Директор КГБОУ Спасская КШИ

Бредюк М.В.

"

2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные веществ			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 9														
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	16.92	19.90	42.64	318.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	
376	Какао с молоком	200	3,78	0.67	25.79	125.11	133.33	25.56	111.11	2.00	0.02	1.33	0.00	
	Кондитерское изделие	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	
	ИТОГО за завтрак	450.00	21.80	22.07	94.63	580.31	411.73	126.06	509.81	4.73	0.30	3.93	1.28	
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	
119	Щи из квашенной капусты	250	1.80	6.20	8.10	104.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	
234	Рыбная поджарка	100	10.7	3.5	4.1	104.3	43.1	20.9	136.5	0.6	0.07	0.35	0.5	
290	Каша рассыпчатая крупяная	130	6.50	9.20	33.40	273.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	
	ИТОГО за обед	920.00	36.61	38.94	79.25	733.43	81.20	90.89	297.70	1.85	0.34	0.03	6.50	
Полдник														
	Йогурт	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	
	Итого за полдник	450.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	
ИТОГО за день				64.41	65.11	204.10	1607.47	1101.00	257.00	1682.00	13.00	1.20	66.00	10.08

a
A,мг
0.04
0.00
0.00
0.15
0.08
0.02
0.0
0.01
0.00
0
0.0
0.05
0.00
0.00
0.60

Утверждаю

Директор КГБОУ Спасская КШИ

_____ Бредюк М.В.

" ____ " ____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества				
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг	
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 10															
Завтрак															
15	Сыр нарезка	30	6.96	8.85	0.00	107.49	119.50	18.70	261.90	3.06	0.12	0.30	0.87	0.40	
173/181/182	Каша жидкая молоч. крупянная	200	7.20	6.30	28.20	316.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04	
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00	
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04	
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0	
	ИТОГО за завтрак	540.00	21.32	24.06	64.09	668.39	433.00	162.60	758.90	6.09	0.50	2.93	3.35	0.07	
Обед															
75	Винигрет овощной	60	1.03	0.50	2.50	133.00	13.80	12.00	20.03	0.60	0.02	1.75	0.05	0.00	
103	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1.97	2.71	12.10	111.60	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40	
247	Птица запеченая	100	7.5	10.5	1.1	150	12.6	11.9	340	1	0.1	0	0	0.0	
203	Макароны отварные	130	6.50	9.20	33.40	173.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01	
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	132.8	32.5	17.4	23.4	0.6	0.02	0.72	0.51	0.02	
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0	
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0	
	ИТОГО за обед	920.00	26.93	24.45	97.95	880.60	155.70	143.54	744.08	4.64	0.57	10.67	3.16	0.14	
Полдник															
	Конфета шоколадная	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	
338	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	18.30	134.00	26.60	16.80	28.80	4.40	0.00	20.00	0.12	0.00	
ИТОГО за день				57.00	52.00	264.00	1818.50	681.00	129.00	890.00	8.20	0.60	30.04	6.80	0.50

Утверждаю
 Директор КГБОУ Спасская КШИ
 Бредюк М.В.

" " 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества				
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг	
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ, ДЕНЬ 11															
Завтрак															
233	Каша крупяная рассыпчатая с колбасой	200	9.20	7.30	28.20	388.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04	
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00	
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04	
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0	
	ИТОГО за завтрак	510.00	20.20	15.08	64.09	632.90	313.50	143.90	497.00	3.03	0.38	2.63	2.48	0.07	
Обед															
71	Овощи (свежие/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08	
83	Борщ	250	1.80	4.90	11.75	108.40	34.45	26.20	53.03	1.18	0.05	10.30	2.40	0.00	
300	Вареники с картошкой и сливочным маслом	230	14.00	17.00	33.40	411.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01	
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0	
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0	
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0	
	ИТОГО за обед	920.00	26.83	24.84	95.90	808.70	127.25	115.99	376.33	7.15	0.47	16.40	4.50	0.35	
Полдник															
	Конфета шоколадная	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	
338	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	19.60	94.00	32.00	18.00	22.00	1.60	0.00	20.00	0.40	0.00	
	Итого за полдник		1.90	2.30	45.60	231.20	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20	
ИТОГО за день				48.90	42.90	205.60	1671.90	1157.25	274.23	1628.75	17.85	1.25	60.84	11.04	0.68

Утверждаю

Директор КГБОУ Спасская КШИ
Бредюк М.В.
" _____ " _____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергети ческая	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ, ДЕНЬ 12														
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	16.17	28.80	3.06	336.00	119.50	18.70	261.90	3.06	0.12	0.30	0.87	0.40
376	Какао с молоком	200	3,78	0.67	25.79	125.11	133.33	25.56	111.11	2.00	0.02	1.33	0.00	0.00
	Кондитерское изделие	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	ИТОГО за завтрак	450.00	27.00	30.97	55.05	598.31	254.23	45.26	377.51	5.16	0.14	1.63	1.07	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
120	Рассольник	250	1.80	6.20	8.10	104.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
312	Картофельное пюре	130	6.50	9.20	33.40	173.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
243	Котлета мясная	100	7.50	10.50	1.10	170.00	12.60	11.90	104.30	1.40	0.10	0.00	0.00	0.0
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	26.80	28.76	90.55	702.10	176.10	137.59	509.90	6.45	0.50	13.20	4.50	0.35
Полдник														
	Йогурт	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	Итого за полдник		6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
Ужин														
ИТОГО за день			59.80	63.73	173.00	1594.40	1157.25	274.23	1628.75	17.85	1.25	60.84	11.04	0.68

Утверждаю

Директор КГБОУ Спасская КШИ

Бредюк М.В.

" _____ " _____ 201 _____ 2025

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 7-11 лет.

№ ТК/№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ, ДЕНЬ 13														
Завтрак														
222;331	Сырники творожные со сгущеным	200	7.20	6.30	28.20	451.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	510.00	14.60	14.08	64.09	695.90	313.50	143.90	497.00	3.03	0.38	2.63	2.48	0.07
Обед														
71	Овощи (свеж/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
148	Суп картофельный с макаронными	250	1.97	2.71	12.10	105.96	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
290	Каша рассыпчатая крупяная	130	6.50	9.20	33.40	273.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
247	Бевстроганов из свинины	100	7.8	11	4.5	174.3	43.1	20.9	136.5	0.6	0.07	0.35	0.5	0.0
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	27.30	25.85	100.75	842.56	162.60	133.44	525.55	7.44	0.58	14.65	4.50	0.35
Полдник														
	Конфета шоколадная	50.00	1.10	1.50	26.20	137.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
338	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	18.30	134.00	26.60	16.80	28.80	4.40	0.00	20.00	0.12	0.00
	Итого за полдник		1.90	2.30	44.50	271.12	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20
ИТОГО за день			43.8	42.95	210.15	1809.58	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	5.74	400.22