Директор школы: О.В.Теплых
Приказ по МБОУ «Красноярьльская ООШ»
№ 117 от 25.04.2024г

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на летнюю оздоровительную компанию 2023-2024гг

возраст: с 7-10 лет

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 24,8%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | 1 | Пудинг из творога | 200/30 | 21,96 | 5,38 | 28,83 | 251,68 | 0,37 | 2,85 | 0,38 | 2,0 | 150,1 | 220 | 80,6 | 0,6 |
| 336 | 2 | Кофе с молоком | 200 | 2,01 | 2,39 | 14,65 | 70,04 | 0,05 | 2,0 | 0,05 | 0,09 | 102 | 95 | 4,0 | 0,1 |
| | 3 | Печенье | 60 | 4,02 | 4,02 | 44,1 | 70,7 | - | - | - | - | 4,0 | 49,0 | - | 0,2 |
| | 4 | Персик | 50 | 0,35 | - | 4,3 | 21 | 0,01 | 4,5 | - | - | 9,0 | 15 | - | 1,8 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 5,68 | 0,88 | 27,12 | 183,2 | - | - | - | - | 16 | 78,4 | 24 | 2,6 |
| | | **ИТОГО** | 570 | 33,7 | 12,67 | 144,7 | 575,5 | 0,42 | 3,0 | 0,38 | 2,09 | 272 | 442 | 128 | 3 |
| **Обед 35,2%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | Суп-пюре с овощами | 250/10 | 2,89 | 5,0 | 13,03 | 123,2 | 0,072 | 16,1 | 0,8 | 2,7 | 22,6 | 136,4 | 14,5 | 1,7 |
| 395 | | Кура в соусе с томатом | 100 | 10,4 | 20,9 | 0 | 230 | 0,14 | 0 | 0 | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 |
| 196 | | Греча рассыпчатая | 200 | 16,05 | 23,08 | 40,9 | 99,89 | 0,2 | - | 0,05 | 1,2 | 3,5 | 135,9 | 36,8 | 0,12 |
| | | Сок виноградный | 200 | 1,4 | 0 | 27,5 | 90 | - | - | - | - | 44,0 | 50 | 6 | 0,2 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 5,68 | 0,88 | 27,12 | 183,2 | - | - | - | - | 16,0 | 78,4 | 24 | 2,6 |
| | | Хлеб ржаной | 75 | 4,16 | 0,45 | 29,5 | 145,6 | 0,1 | - | - | - | 21,7 | 150 | 5,5 | 1,8 |
| | | **ИТОГО:** | | 42,9 | 37,9 | 143,0 | 853,89 | 0,4 | 16,1 | 0,5 | 3,9 | 381 | 560 | 148 | 6,1 |
| | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1195 | 70,6 | 65,64 | 257,7 | 1409 | 0,82 | 19,1 | 0,8 | 6,0 | 653,0 | 1002 | 257 | 9,1 |
| | | | | | | | **60%** | | | | | | | | |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 24.2%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | 1 | Каша ячневая с маслом | 200\10 | 4.93 | 6.34 | 40.91 | 265 | 0.15 | 1 | 0.08 | 2.3 | 140.5 | 211 | 14 | 0.06 |
| | 2 | Яйцо вареное | 50 | 5.0 | 4.6 | 0.2 | 79.6 | 0.3 | - | 0.1 | - | 21 | 92 | 5 | 0.5 |
| 265 | 3 | Чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.3 | 61.6 | 0.001 | 2.0 | - | - | 2.0 | 1.1 | 1.2 | 0.03 |
| | 4 | Хлеб пшеничный с маслом | 40\15 | 2.32 | 0.2 | 22.4 | 181.3 | - | - | 0.13 | - | 56 | 178.4 | 14 | 1.6 |
| | 5 | Банан | 150 | 2.25 | 0 | 31.5 | 106.1 | 0.06 | 15 | 0.15 | 0.45 | 12 | 36 | 33 | 0.8 |
| | | **ИТОГО** | 560 | 12.32 | 11.15 | 78.8 | 569.5 | 0.3 | 3.0 | 0.21 | 2.5 | 279.5 | 282.5 | 44.2 | 2.4 |
| **Обед 35,8%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | 1 | Рассольник со сметаной | 200\10 | 2.03 | 9.5 | 20.7 | 101.6 | 0.1 | 3.0 | 0.9 | 3.6 | 19.8 | 83.7 | 19 | 1.47 |
| 162 | 2 | Гуляш из говядины | 100 | 18.0 | 20.1 | 5.62 | 226.2 | 0.09 | 2.5 | 0.01 | 3.89 | 13.5 | 164.3 | 21 | 2.3 |
| 79 | 3 | Овощи тушеные | 200 | 2.24 | 7.5 | 12.44 | 102.84 | 0.07 | 13.8 | 4.5 | 0.33 | 193.6 | 37.5 | 122.3 | 0.5 |
| | 4 | Свежие огурцы | 50 | 0.33 | 0.05 | 0.9 | 6.0 | 0.02 | 2.8 | - | - | 13.2 | 15.6 | 8.4 | 0.5 |
| 255 | 5 | Компот из кураги | 200 | 0.16 | 0 | 13.8 | 50.6 | - | - | - | - | 48.0 | 43.8 | 31.5 | 0.5 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 80 | 5.68 | 0.88 | 27.12 | 183.2 | - | - | - | - | 16.0 | 78.4 | 24 | 2.6 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 75 | 4.16 | 0.45 | 29.5 | 145.6 | 0.1 | - | - | - | 21.7 | 150 | 5.5 | 1.8 |
| | | **ИТОГО** | | 37.8 | 37.4 | 120.8 | 842.1 | 0.42 | 33 | 0.24 | 3.5 | 385 | 580 | 91.6 | 4.5 |
| | | **ИТОГО ЗАДЕНЬ** | 1075 | 50.1 | 48.5 | 199.6 | 1411.76 | 0.72 | 36 | 0.45 | 6.0 | 660.5 | 982.5 | 145.5 | 6.9 |
| | | | | | | | **60%** | | | | | | | | |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 24,6%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | 1 | Запеканка пшенная с творогом | 200 | 7,3 | 8,07 | 35,28 | 228,08 | 0,05 | 1,0 | 0,08 | 0,09 | 120 | 113,5 | 14 | 0,1 |
| 242 | 2 | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 110,82 | 0,05 | 1,0 | 0,05 | 0,09 | 120,3 | 213,5 | 14 | 0,05 |
| | 3 | Вафли | 50 | 1,3 | 1,75 | 13,33 | 70,50 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 80 | 2,32 | 0,2 | 22,4 | 183,2 | - | - | - | - | 16,0 | 78,4 | 24 | 1,4 |
| | | **ИТОГО** | 530 | 15,77 | 15,06 | 103,68 | 592,6 | 0,1 | 2,0 | 0,13 | 0,18 | 256,6 | 410 | 52,0 | 1,5 |
| **Обед 35,4%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | | Суп рыбный со сметаной | 210 | 10,6 | 3,3 | 5,36 | 64,4 | 0,16 | 7,8 | 0,2 | 4,3 | 134,7 | 115,6 | 15 | 0,5 |
| 111 | | Отварные макароны | 150 | 6,8 | 9,32 | 40,12 | 130 | 0,1 | - | 0,03 | 1,2 | 125,4 | 66,7 | 10,8 | 0,5 |
| 181 | | Тефтели из говядины паровые | 2/50 | 12,85 | 24,60 | 8,74 | 157,8 | 0,1 | 2,0 | 0,06 | 0,34 | 18,6 | 116,9 | 10,3 | 1,4 |
| | | Свежий помидор | 60 | 0,36 | 0,12 | 1,9 | 10 | 0,03 | 20,4 | - | 0,24 | 10,0 | 13,2 | 5,6 | 0,3 |
| 255 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 22,6 | 81,82 | - | - | - | - | 61,0 | 17,7 | 13,7 | 0,4 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 5,68 | 0,88 | 27,12 | 183,2 | - | - | - | - | 16 | 78,4 | 24 | 2,6 |
| | | Хлеб ржаной | 75 | 4,16 | 045 | 29,5 | 145,6 | 0,1 | - | - | - | 21,7 | 150 | 5,5 | 1,8 |
| | | Яблоко | 150 | 0,45 | 0 | 16,35 | 68,8 | 0,13 | 9,3 | - | - | 35 | 16,5 | 13,5 | 1,3 |
| | | ИТОГО: | | 41,5 | 28,67 | 151,75 | 842,1 | 0,65 | 35,6 | 0,29 | 6,18 | 403,4 | 585 | 98,4 | 8,8 |
| | | **ИТОГО ЗАДЕНЬ** | 1025 | 5727 | 53,73 | 255,43 | 1434,7 | 0,720 | 37,6 | 0,42 | 6,3 | 660 | 995 | 150,4 | 10,0 |
| | | | | | | | **60%** | | | | | | | | |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 24%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | 1 | Омлет | 200 | 17,9 | 27,7 | 4,64 | 238,2 | 0,54 | 2,0 | 0,3 | 2,0 | 104,1 | 182 | 18,2 | 1,41 |
| 341 | 2 | Бугерброд с сыром | 40\20 | 7,8 | 8,0 | 10 | 125,6 | 0,02 | - | 0,04 | - | 107,8 | 117,2 | 22,8 | 0,96 |
| | 3 | Бифилайф | 200 | 3.2 | 3,5 | 11,6 | 90 | - | - | - | - | 140 | 90 | - | 0,2 |
| | 4 | Слива | 40 | 0,3 | - | 4,8 | 21 | 0,02 | 2,26 | - | - | 10 | 12 | 0,8 | - |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,32 | 0,2 | 22,4 | 103,16 | - | - | - | - | 80 | 39,2 | 12,0 | 0,72 |
| | | **ИТОГО:** | 550 | 31,22 | 39,4 | 48,3 | 556,9 | 0,5 | 4,2 | 0,3 | 2,0 | 319 | 418 | 63 | 3,0 |
| **Обед 36%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | | Суп с фрикадельками со сметаной | 200\10 | 5,8 | 5,4 | 25,2 | 140 | 0,11 | 5,3 | 0,22 | 1,01 | 25,2 | 109,1 | 16,5 | 0,4 |
| 216 | | Картофель отварной с маслом | 180\10 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,11 | 1,7 | 0,02 | 0,9 | 56,2 | 71,5 | 19,7 | 0,13 |
| 171 | | Котлета рыбная | 100 | 5,36 | 1,93 | 16,79 | 85,93 | 0,1 | 0,1 | 0,05 | 0,21 | 146,2 | 117 | 6,0 | 0,3 |
| 265 | | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,3 | 61,6 | 0,001 | 2,0 | - | - | 2,0 | 1,1 | 1,2 | 0,03 |
| | | Апельсин | 150 | 0,6 | - | 8,2 | 38,2 | 0,03 | 25 | - | 0,63 | 38,5 | 25,5 | 15,0 | 0,1 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 5,68 | 0,88 | 27,12 | 183,2 | - | - | - | - | 16 | 78,4 | 24 | 2,6 |
| | | Хлеб ржаной | 75 | 4,16 | 0,45 | 29,5 | 145,6 | 0,1 | - | - | - | 21,7 | 150 | 5,5 | 1,8 |
| | | **ИТОГО:** | | 23,5 | 21,75 | 133,17 | 868,5 | 0,32 | 33,2 | 0,25 | 3,9 | 309,8 | 562,6 | 87,1 | 5,0 |
| | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1055 | 54,7 | 56,15 | 201,5 | 1425,5 | 0,820 | 37,4 | 0,57 | 5,9 | 659 | 990 | 150,1 | 8,0 |
| | | | | | | | **60%** | | | | | | | | |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 24.3%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 1 | Каша геркулесовая с маслом | 200\10 | 16.33 | 8.90 | 25.49 | 268.68 | 0.2 | 2.0 | 0.08 | 0.09 | 132.3 | 164.6 | 33.7 | 0.5 |
| 344 | 2 | Хлеб пшеничный с маслом | 80\15 | 2.74 | 12.8 | 22.5 | 200 | - | - | 0.13 | - | 56 | 178.4 | 14 | 1.6 |
| 332 | 3 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.25 | 25.35 | 104.07 | 0.1 | 6.1 | - | - | 48.0 | 5.5 | 12.5 | 1.1 |
| | | ИТОГО | 505 | 9.1 | 21.95 | 73.34 | 572.75 | 0.3 | 8.1 | 0.2 | 0.09 | 236.3 | 358.5 | 40.5 | 2.8 |
| **Обед 35.7%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | 1 | Суп крестьянский | 250 | 2.31 | 7.74 | 15.43 | 140.59 | 0.09 | 2.0 | 0.21 | 4.91 | 129.4 | 198 | 22.2 | 0.6 |
| 160 | 2 | Голубцы ленивые | 200 | 15.0 | 15.4 | 11.3 | 244.3 | 0.17 | 6.5 | 0.03 | 0.3 | 136.8 | 141.2 | 27.3 | 0.8 |
| | 3 | Свежий помидор | 60 | 0.36 | 0.12 | 1.9 | 10 | 0.03 | 15 | - | 0.2 | 10.0 | 13.2 | 4.6 | 0.2 |
| 270 | 4 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0 | 15.31 | 60.52 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 5 | Груша | 150 | 0.3 | 0 | 12.3 | 52.2 | 0.03 | 4.4 | - | 0.5 | 45.5 | 22.5 | 89.0 | 0.1 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 80 | 5.68 | 0.88 | 27.12 | 183.2 | - | - | - | - | 16.0 | 78.4 | 24 | 2.6 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 75 | 4.16 | 0.45 | 29.5 | 145.6 | 0.1 | - | - | - | 21.7 | 150 | 5.5 | 1.8 |
| | | **ИТОГО** | | 27.9 | 24.59 | 112.86 | 836.41 | 0.42 | 27.9 | 0.240 | 5.91 | 395.8 | 583 | 142 | 5.0 |
| | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1115 | 46.98 | 46.54 | 186.1 | 1409.16 | 0.72 | 36.0 | 0.42 | 6.0 | 652.5 | 981.9 | 155.0 | 7.8 |
| | | | | | | | **60%** | | | | | | | | |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | №блюда | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 25%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | 1 | Зразы из творога с изюмом | 150/30 | 9,88 | 7,99 | 9,8 | 294,32 | 0,35 | 0,7 | 0,1 | - | 280,9 | 320,4 | 60 | 0,7 |
| 342 | 2 | Хлеб пшеничный с сыром | 80/10 | 1,5 | 15,35 | 8,7 | 157,5 | - | - | 0,03 | - | 16,0 | 78,4 | 24 | 2,6 |
| 247 | 3 | Кисель | 200 | 0,28 | 0 | 31,5 | 136,5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 35%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | 1 | Суп с клецками | 200 | 3,0 | 2,63 | 13,47 | 89,5 | 0,2 | 3,0 | 1,0 | 2,4 | 18,9 | 30 | 10,2 | 0,5 |
| | 2 | Картофель тушеный с мясом | 80/80 | 22,54 | 27,3 | 22,13 | 202,1 | 0,2 | 13,7 | 0,04 | 2,5 | 30,3 | 245,3 | 59,7 | 3,9 |
| 304 | 3 | Пирожок с повидлом | 80 | 3,6 | 2,8 | 18,9 | 130,0 | 0,1 | 2 | 0,1 | 0,3 | 257,9 | 260,7 | 30,4 | 1,7 |
| | 4 | Сок виноградный | 200 | 1,4 | 0 | 25,6 | 90 | - | - | - | - | 54,0 | 60 | 12 | 0,6 |
| | 5 | Банан | 100 | 2,25 | 0 | 31,5 | 126,1 | 0,06 | 15 | 0,15 | 0,45 | 12 | 36 | 33 | 0,9 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,32 | 0,2 | 22,4 | 103,16 | - | - | - | - | 8 | 29,4 | 12 | 1,3 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,05 | - | - | - | 10,8 | 75 | 2,7 | 0,9 |
| | | **ИТОГО** | | 28,7 | 24,12 | 156,44 | 826,4 | 0,43 | 33,7 | 0,28 | 5,6 | 350 | 587 | 63,8 | 4,2 |
| | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1270 | 52,3 | 57,4 | 206,1 | 1454,7 | 0,78 | 35,1 | 0,48 | 6,0 | 655 | 985,8 | 147,8 | 7,6 |
| | | | | | | | **60%** | | | | | | | | |

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 24,7%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 1 | Вермишель с сыром | 200/30 | 11,1 | 16,2 | 31,8 | 227,0 | 0,13 | - | 0,03 | 1,3 | 101,2 | 108,4 | 15,3 | 0,43 |
| 304 | 2 | Пирожок с рисом и яйцом | 75 | 5,1 | 3,4 | 25,15 | 189,3 | 0,42 | 1 | 0,1 | 1,2 | 165 | 271 | 31,7 | 1,01 |
| 265 | 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,1 | 15,31 | 61,62 | 0,003 | 2,8 | - | - | 2,8 | 1,5 | 0,5 | 0,04 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,32 | 0,2 | 22,4 | 103,16 | - | - | - | - | 11,6 | 73,6 | 12,0 | 0,88 |
| | | **ИТОГО:** | 545 | 18,59 | 19,8 | 84,91 | 581,08 | 0,4 | 3,8 | 0,13 | 2,5 | 280 | 46,4 | 59,5 | 2,3 |
| **Обед 35,5%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | 1 | Суп фасолевый со сметаной | 250/10 | 2,34 | 9,89 | 13,61 | 164,0 | 0,15 | 8,0 | 0,1 | 2,4 | 135,5 | 134 | 29,5 | 0,2 |
| 384 | 2 | Запеканка капустная с мясом | 180/80 | 19,64 | 222,6 | 21,4 | 106,3 | 0,2 | 18,3 | 0,28 | 1,1 | 169,6 | 147,3 | 22,9 | 1,2 |
| 247 | 3 | Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 19,02 | 116,19 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 4 | Банан | 150 | 2,25 | 0 | 21,5 | 120,1 | 0,06 | 6,0 | 0,11 | 0,45 | 12 | 26 | 13 | 0,3 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 80 | 5,68 | 0,88 | 27,12 | 183,2 | - | - | - | - | 16,0 | 78,4 | 24 | 2,6 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 75 | 4,16 | 0,45 | 29,5 | 145,6 | 0,1 | - | - | - | 21,7 | 150 | 5,5 | 1,8 |
| | | **ИТОГО:** | | 35,4 | 27,82 | 132,15 | 835 | 0,41 | 32 | 0,49 | 3,9 | 355 | 535 | 94,9 | 6,1 |
| | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1225 | 54,0 | 53,62 | 217,06 | 1416,47 | 0,81 | 35,8 | 0,62 | 6,4 | 636 | 999 | 154,4 | 8,4 |
| | | | | | | | **60,2%** | | | | | | | | |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 24,5%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | 1 | Каша манная с изюмом | 200\30 | 5.53 | 5.76 | 19.54 | 257.3 | 0.07 | 0.7 | 0.06 | 0.18 | 103.1 | 113.4 | 4.7 | 0.51 |
| | 2 | Йогурт питьевой | 200 | 3.2 | 3.5 | 11.3 | 126 | - | - | - | - | 240 | 190 | - | 0.2 |
| | 3 | Мандарин | 50 | 0.2 | - | 3.4 | 13.0 | 0.03 | 11.1 | - | 0.11 | 13.0 | 6.0 | 4 | 0.15 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 80 | 4.3 | 0.3 | 27.12 | 183.2 | - | - | - | - | 16 | 78.4 | 24 | 2.6 |
| | | ИТОГО | | 11.05 | 9.46 | 53.24 | 566.5 | 0.07 | 0.7 | 0.06 | 0.18 | 137.1 | 220.8 | 77.9 | 3.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед 35,5%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | 1 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 3.87 | 9.9 | 13.68 | 222.0 | 0.28 | 10.6 | 0.53 | 3.6 | 39.6 | 89.6 | 24.7 | 1.13 |
| 216 | 2 | Картофельное пюре | 200\15 | 4.26 | 8.08 | 31.05 | 183.9 | 0.2 | 20.9 | 0.07 | 0.22 | 54.8 | 127.8 | 51.8 | 1.2 |
| 171 | 3 | Котлета мясная | 100 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.7 | 0.088 | 0.2 | 0.01 | 5.06 | 54.5 | 184.6 | 18.7 | 1.4 |
| | 4 | Огурец свежий | 60 | 0.033 | 0.05 | 0.9 | 6.0 | 0.02 | 2.8 | - | - | 13.2 | 15.6 | 8.4 | 0.5 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 80 | 5.68 | 0.88 | 27.12 | 183.2 | - | - | - | - | 16.0 | 78.4 | 24 | 2.6 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 75 | 4.16 | 0.45 | 29.5 | 145.6 | 0.1 | - | - | - | 21.7 | 150 | 5.5 | 1.8 |
| | 7 | Сок яблочный | 200 | 3.66 | 3.52 | 18.2 | 145.2 | - | - | - | - | 16.0 | 18 | - | 0.4 |
| | | **ИТОГО** | | 32.64 | 24.7 | 126.2 | 840.6 | 0.72 | 35.2 | 0.61 | 8.32 | 600.9 | 914.8 | 108 | 8.2 |
| | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1140 | 43.7 | 34.16 | 179.4 | 1407.1 | 0.79 | 35.5 | 0.67 | 8.4 | 638 | 1095 | 186 | 11.2 |
| | | | | | | | **60%** | | | | | | | | |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 25,5%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 03 | 1 | Каша пшенная с маслом | 180/10 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,05 | 1 | 0,08 | 0,09 | 132 | 169,4 | 60,8 | 0,38 |
| | 2 | Булочка | 100 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 142,1 | - | - | - | - | 17,4 | 58,8 | - | 1,2 |
| | 3 | Йогурт питьевой | 200 | 3,2 | 3,5 | 11,3 | 90 | - | - | - | - | 140 | 190 | - | 0,2 |
| | 4 | Апельсин | 120 | 1,16 | 0 | 12,29 | 55,0 | 0,03 | 25,0 | - | 0,31 | 32,2 | 22,4 | 14,0 | 0,3 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,32 | 0,4 | 22,4 | 103,16 | - | - | - | - | 8 | 29,2 | 12 | 1,3 |
| | | **ИТОГО:** | 610 | 15,65 | 17,99 | 108,59 | 562,42 | 0,05 | 1 | 0,08 | 0,09 | 297,4 | 447,4 | 72,0 | 3,08 |
| **ОБЕД 34,5%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | 1 | Суп- пюре гороховый | 200/10 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,2 | 2,0 | 0,3 | 0,3 | 29,4 | 165,2 | 28,3 | 2,61 |
| 201 | 2 | Рис отварной | 150 | 7,0 | 8,2 | 27,0 | 85,18 | - | - | 0,02 | - | 18,7 | 71,4 | 14,2 | 0,7 |
| 145 | 3 | Минтай отварной | 90 | 12,9 | 43 | 0,04 | 91,0 | 0,05 | - | 0,002 | 5,1 | 52,0 | 207,6 | - | 0,6 |
| | 4 | Свежий помидор | 50 | 0,6 | 0,2 | 3,3 | 17,4 | 0,04 | 16,0 | - | 0,3 | 7 | 14,2 | - | 0,0 |
| 244 | 5 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,61 | 3,9 | 15,81 | 110,82 | 0,02 | 0,9 | 0,01 | - | 116,9 | 101,7 | - | 0,5 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 80 | 5,68 | 0,88 | 27,12 | 183,2 | - | - | - | - | 16,0 | 78,4 | 24 | 2,6 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 80 | 4,16 | 0,96 | 35,44 | 171,20 | 0,1 | - | - | - | 21,7 | 150 | 5,5 | 1,8 |
| | | **ИТОГО:** | | 37,45 | 21,82 | 128,67 | 786 | 0,475 | 38,2 | 0,342 | 5,5 | 365 | 536 | 77,5 | 4,2 |
| | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1270 | 53,1 | 59,81 | 237,2 | 1349,3 | 0,530 | 39,2 | 0,420 | 5,59 | 662 | 990 | 149,5 | 7,3 |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: : летний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

| № рец. | № блюда | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные вещества (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Завтрак 24%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | 1 | Творожная запеканка | 200 | 9,8 | 7,8 | 14,6 | 227,15 | 0,33 | 1,0 | 0,1 | - | 192,8 | 295,2 | 74,8 | 0,5 |
| 341 | 2 | Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный) | 40/20 | 7,8 | 8,0 | 10 | 125,6 | 0,02 | - | 0,1 | - | 97,8 | 107,7 | 23,8 | 1,3 |
| | 3 | Кофе | 200 | - | - | 14,68 | 42,25 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,32 | 0,2 | 22,4 | 103,16 | - | - | - | - | 8,0 | 29,2 | 12,0 | 1,3 |
| | | **ИТОГО:** | 500 | 21,55 | 19,25 | 61,6 | 565 | 0,3 | 1,0 | 0,2 | - | 298,6 | 431,5 | 82,5 | 3,0 |
| **Обед 36%** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 1 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 1,9 | 6,66 | 6,67 | 111,11 | 0,2 | 12,4 | 0,9 | 3,4 | 35,4 | 40,8 | 20,7 | 0,7 |
| 196 | 2 | Каша гречневая вязкая | 180 | 6,6 | 12,29 | 45,41 | 209,4 | 0,3 | - | 0,03 | - | 33 | 174,6 | 67,8 | 1,0 |
| 169 | 3 | Кнели из говядины | 100 | 12,61 | 15,11 | 4,63 | 104,9 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,36 | 34,8 | 139 | 20,7 | 1,6 |
| | 4 | Сок яблочный | 200 | 2,8 | 0 | 51,2 | 91 | - | - | - | - | 16,0 | 18,0 | 15 | 0,4 |
| | 5 | Груша | 130 | 0,3 | 0 | 12,3 | 56,2 | 0,03 | 5,4 | - | 0,5 | 25,5 | 22,5 | 99,0 | 0,1 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 80 | 5,68 | 0,88 | 27,12 | 183,2 | - | - | - | - | 16,0 | 78,4 | 24 | 2,6 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 75 | 4,16 | 0,45 | 29,5 | 145,6 | 0,1 | - | - | - | 21,7 | 150 | 5,5 | 1,8 |
| | | **ИТОГО:** | | 35,05 | 35,4 | 176,8 | 864,1 | 0,45 | 30,0 | 0,238 | 4,26 | 362 | 552,1 | 88,5 | 4,2 |
| | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 1125 | 55,6 | 54,6 | 238,4 | 1429,1 | 0,75 | 40 | 0,42 | 7,8 | 660 | 984 | 155 | 7,2 |
| | | | | | | | **60%** | | | | | | | | |