Согласовано:
Директор_____
_____
«__»_____2023г

Согласовано:
Начальник лагеря _____
_____
«__»_____2023г

Утверждаю:
Директор муниципального
предприятия Столовая «Школьная№33»
_____Л.В.Шипилина
«22»_____2023г

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ПО ШКОЛАМ:
(шк. №6,9,21,24,29,32,42(2),44,49,53,58,68)

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6	17,4
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5
	Фрукт	100	0,6	0,6	15	68	0,3	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	**515**	**18,97**	**28,04**	**88,12**	**649,12**	**1,13**	**0,57**	**12,48**	**179,8**	**479,74**	**654,44**	**528,52**	**96,89**	**419,94**	**21,07**
Обед																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7
643	Птица тушеная в соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	------	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
	Сок фруктовый	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	4	------	12	240	14	8	14	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	-----	-----	------	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	------	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**770**	**24,98**	**20,83**	**92,88**	**670,33**	**4,1**	**4,43**	**12**	**38,2**	**2026,15**	**543,15**	**92,51**	**70,9**	**239,2**	**13,82**
	Итого за день:	**1285**	**43,95**	**48,87**	**181**	**1319,45**	**5,23**	**5**	**24,48**	**218**	**2505,89**	**1197,59**	**621,03**	**167,79**	**659,14**	**34,89**

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: весна-лсто. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	190	0,12	0,12	30	98	----	0,1	20	----	46	278,0	16,0	9,0	22	4,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	**550**	**13,93**	**29,11**	**57,08**	**521,79**	**0,2**	**0,57**	**20,21**	**267,2**	**497,8**	**428,8**	**106,26**	**28,3**	**200,68**	**6,77**
Обед																
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
608/759	Котлета мясная/соус	50/40	8,38	10.02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
859	Компот из с/м ягод	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	------	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	------	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**760**	**19,67**	**23,1**	**82,72**	**697,28**	**11,52**	**0,85**	**31,35**	**118,42**	**735,08**	**970,74**	**144,45**	**309,22**	**171,1**	**812,61**
	Итого за день:	**1310**	**33,6**	**52,21**	**139,8**	**1219,07**	**11,72**	**1,42**	**51,56**	**385,62**	**1232,88**	**1399,54**	**250,71**	**337,52**	**371,78**	**819,38**

День: среда. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
608/759	Котлета из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	1,81
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4,6	6,6	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]	1,58	[illegible]	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	110	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,075	10	----	39	417	8	42	28	0,6
	Итого за завтрак:	**570**	**21,47**	**18,84**	**108,32**	**611,02**	**5,73**	**0,52**	**10,45**	**26,9**	**1788,1**	**787,72**	**73,49**	**206,8**	**313,2**	**7,58**
Обед																
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
1аб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6	17,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	----	----	----	---	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**702**	**21,44**	**13,99**	**76,27**	**554,79**	**6,27**	**0,49**	**24,85**	**39**	**2188,5**	**841,27**	**347,67**	**311,05**	**283,53**	**21,87**
	Итого за день:	**1272**	**42,91**	**32,83**	**184,59**	**1165,81**	**12**	**1,01**	**35,3**	**65,9**	**3976,6**	**1628,99**	**421,16**	**517,85**	**596,73**	**29,45**

День: четверг. Неделя:1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
1044	Запеканка творожная со	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	----	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
	сгущённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Фрукт	150	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,07	10	----	39	417	8	42	28	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	**502**	**26,28**	**20,68**	**85,22**	**633,26**	**0,92**	**0,47**	**13,57**	**123,5**	**555,33**	**677,5**	**491,1**	**106,9**	**396,2**	**1,97**
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
510/759	Котлета рыбная/соус	50/40	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
	Напиток из сока	200	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**760**	**19,25**	**15,23**	**72,47**	**568,03**	**27,79**	**0,57**	**43,04**	**5,82**	**1948,37**	**1957,37**	**179,7**	**135,56**	**403,6**	**18,8**
	Итого за день:	**1262**	**45,53**	**35,91**	**157,69**	**1201,29**	**28,71**	**1,04**	**56,61**	**129,32**	**2503,7**	**2634,87**	**670,8**	**242,46**	**799,8**	**20,77**

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
637/759	Птица отварная/соус	50/40	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	------	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
Табл.32	Овощи конс. порц.	40	0,23	0,53	0,44	7,38	0,05	0,01	0,97	2,8	126,6	25,2	8,08	2,51	5,68	0,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	**500**	**17,26**	**17,96**	**62,04**	**478,14**	**3,84**	**0,17**	**2,18**	**51,9**	**868,8**	**162,15**	**54,19**	**39,65**	**167,46**	**2,07**
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
883/ССЖ/10	Кисель из концентр	200	0,09	0,04	22,1	103	0,05	0,6	2,7	-----	258	32,32	12,6	3,24	0,48	0,09
	Фрукт	110	0,6	0,45	15,5	70,5	0,45	0,08	15	----	39	417	24	13,5	16,5	3,3
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6	17,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**915**	**27,38**	**79,68**	**147,3**	**998,29**	**3,36**	**1,12**	**125,69**	**586,02**	**3283,93**	**2666,02**	**385,92**	**412,96**	**532,92**	**788,54**
	Итого за день:	**1415**	**44,64**	**97,64**	**209,34**	**1476,43**	**7,2**	**1,29**	**127,87**	**637,92**	**4152,73**	**2828,17**	**440,11**	**452,61**	**700,38**	**790,61**

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	-----	-----	-----	------	-----	4,6	6,6	17,4
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,5		0,45	0,08	15	----	39	417	24	13,5	16,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за завтрак	**510**	**9,46**	**23,84**	**67,2**	**368,82**	**0,42**	**0,69**	**0,8**	**65,62**	**298,9**	**185,4**	**520,8**	**64,2**	**154,9**	**44,32**
Обед																
187	Щи из св.капуст. с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	------	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	40/60	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	------	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-------
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	------	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-------	3,5	98	8,5	7	15	0,71
	Напиток из сока	200	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	------	------	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за обед:	**770**	**29,81**	**31,88**	**105,66**	**818,08**	**7,05**	**0,77**	**27,17**	**40**	**2301,9**	**1560,3**	**151,51**	**195,7**	**513,75**	**8**
	Итого за день:	**1280**	**39,27**	**55,72**	**172,86**	**1186,9**	**7,47**	**1,46**	**27,97**	**105,62**	**2600,8**	**1745,7**	**672,31**	**259,9**	**668,65**	**52,32**

День: вторник Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03		0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60		0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28
	Фрукт	135	0,12	0,12	30	98	0,3	----	0,1	20	----	46	278,0	16,0	9,0	22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4
	Итого за завтрак:	**500**	**20,81**	**30,71**	**56,95**	**563,79**	**0,36**	**0,24**	**0,65**	**20,42**	**305,2**	**739,3**	**452,2**	**367,86**	**58,8**	**347,68**
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	------	583,8	40,25	2,41	19	60,6
608/759	Котлета из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
Габ.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-------	3,5	98	8,5	7	15	0,71
859/СС Ж/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Конд.изделие(Выпечка)	80	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	------	------	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**840**	**22,05**	**66,62**	**108,64**	**781,83**	**4,64**	**1,02**	**61,26**	**27,82**	**3549,1**	**2688,34**	**373,24**	**191,11**	**485,34**	**83,47**
	Итого за день:	**1340**	**42,86**	**97,33**	**165,59**	**1345,62**	**5**	**1,26**	**61,91**	**48,24**	**3302,24**	**2475,87**	**825,44**	**558,97**	**544,14**	**431,15**

День: среда. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
643	Птица тушеная в соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37	5,6	70,6	1,06
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	------	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Конд.изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	**502**	**23,29**	**20,27**	**95,25**	**585,96**	**5,12**	**0,57**	**2,75**	**69,05**	**750,1**	**395,5**	**89,3**	**166,9**	**305,4**	**17,01**
Обед																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
511/759	Шницель рыбный/соус	50/40	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6
Таб.32	Овощи свежие норц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-------	3,5	98	8,5	7	15	0,71
859/ССЖ/10	Компот из с/м ягод	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,5		0,45	0,08	15	----	39	417	24	13,5	16,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	------	------	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**860**	**24,05**	**18,35**	**107,21**	**715,93**	**3,52**	**2,53**	**6,68**	**34,64**	**1010,35**	**2057,25**	**1478,84**	**155,86**	**256,71**	**148,47**
	Итого за день:	**1362**	**47,34**	**38,62**	**202,46**	**1301,89**	**8,64**	**3,1**	**9,43**	**103,69**	**1760,45**	**2452,75**	**1568,14**	**322,76**	**562,11**	**165,48**

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
1044		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	------	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6
	Фрукт	170	1,2	0,6	12,15	58,5	----	----	-----	-----	-------	-------	------	--------	------	------
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	**500**	**22,96**	**15,44**	**78,75**	**545,86**	**0,55**	**0,47**	**0,77**	**47,1**	**296,53**	**274,24**	**421,24**	**184,22**	**235,14**	**125,31**
Обед																
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,5	118,25	1,2	0,18	8,25	------	587,3	481,43	29,2	27,3	67,6	5,5
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-------	3,5	98	8,5	7	15	0,42
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Конд. изд(Выпечка)	50	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	------	------	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**720**	**21,58**	**12,13**	**92,14**	**645,78**	**6,3**	**0,6**	**15,57**	**39,92**	**1784,7**	**804,92**	**199,07**	**103,05**	**290,64**	**19**
	Итого за день:	**1220**	**44,54**	**27,57**	**170,89**	**1191,64**	**6,85**	**1,07**	**16,34**	**87,02**	**2081,23**	**1079,16**	**620,31**	**287,27**	**525,78**	**144,31**

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
424	Яйцо вар	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08	0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8	15
	Блины п/ф	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	------	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	190	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-------	12	156	36	11	17	10
	Итого за завтрак	**560**	**10,12**	**19,47**	**74**	**482**	**0,9**	**0,3**	**38,19**	100,65	**143,3**	**369,9**	**202,8**	**108,9**	**118,93**	135,62
Обед																
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	------	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
608/759	Биточек из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
	Сок фруктовый	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	------	12	240	14	8	14	2,8
	Конд.изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	------	------	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	**765**	**27,76**	**23,71**	286,25	**827,73**	**5,97**	**0,79**	**5,27**	99,92	**2115**	**829,52**	**244,79**	**200,4**	**455,1**	31,99
	Итого за день:	**1325**	**37,88**	**43,18**	360,25	**1309,73**	**6,87**	**1,09**	**43,46**	200,57	**2258,3**	**1199,42**	**447,59**	**309,3**	**574,03**	167,61