

Согласовано:  
Начальник лагеря  
*Лебедева* Р.В.Лебедева

Утверждаю.  
Директор МБОУ СОШ с. Дубовое  
Л.М.Пригородова  
Приказ № 62 от 26.02. 2024г

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-14 ЛЕТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «ДУБОЧЕК» С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

Весна 2024

7-11лет

## 1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
243	Сосиска отварная	40	4,7	11,7	0,5	126	0,065	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
139	Капуста тушенная	150	3,0	5,4	15,9	124,5	0,045	25	0	1,5	87	60	30	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6	0,048	0	0	0,3	7,2	37,3	8	1,16
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,81</b>	<b>22,84</b>	<b>71,6</b>	<b>539,1</b>	<b>0,258</b>	<b>27,601</b>	<b>50</b>	<b>2,02</b>	<b>373,1</b>	<b>392,4</b>	<b>88</b>	<b>5,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	60	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
241	Мясо отварное	100	28	6	6	200	0,1	0	0	0,3	26	264	36	3,6
310	Картофель отварной	160	3,2	5,2	22,88	151,36	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
330	Соус сметанный	50	1	1,4	0,4	8	0,02	0	15	0,1	14	23	3	0,1
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
338	Фрукты свежие: банан	1	3	0	47,2	200	0,08	20,0	0	0,8	16	56	84	1,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,45</b>	<b>20,86</b>	<b>149,86</b>	<b>912,66</b>	<b>2,412</b>	<b>69,15</b>	<b>15</b>	<b>3,05</b>	<b>187, 3</b>	<b>742,45</b>	<b>227,5</b>	<b>11,89</b>

<b>Итого за весь день:</b>			<b>67,26</b>	<b>43,7</b>	<b>221,46</b>	<b>1451,76</b>	<b>2,67</b>	<b>96,751</b>	<b>65</b>	<b>5,07</b>	<b>560,4</b>	<b>1134,8</b>	<b>315,5</b>	<b>17,79</b>
----------------------------	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	---------------	-----------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
403	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	10,3	11,3	71,4	429	0,23	0	30	3,6	35	188	50	2,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Йогурт	1	12,35	5,75	0	100,5	0,06	0,6	20	0	119	91	14	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,85</b>	<b>17,05</b>	<b>85</b>	<b>585,5</b>	<b>0,29</b>	<b>2,8</b>	<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>170</b>	<b>287</b>	<b>70</b>	<b>2,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,13	6,75	26,65	174,3	0,9	0	186	1,0	137,25	294,75	81	7,65
290	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409	0,12	2,1	0	0,9	31	205	32	3,1
171	Каша перловая рассыпчатая	160	4,82	8,71	30,66	220,35	0,16	0	0	0	16	96	65	2,2
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37</b>	<b>51,62</b>	<b>124,24</b>	<b>1080,05</b>	<b>1,322</b>	<b>30,4</b>	<b>186</b>	<b>2,7</b>	<b>267,5</b>	<b>701,7</b>	<b>222</b>	<b>20,69</b>

	<b>Итого за день:</b>		<b>59,85</b>	<b>68,67</b>	<b>209,24</b>	<b>1665,55</b>	<b>1,612</b>	<b>33,2</b>	<b>236</b>	<b>6,3</b>	<b>437,55</b>	<b>988,7</b>	<b>292</b>	<b>23,59</b>
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	------------	------------	---------------	--------------	------------	--------------

**Возрастная категория: 7-11лет**

**3 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Каша рисовая вязкая на сгущенном молоке	200	8,0	14,2	56	405	0,06	0,6	10	2,0	140	192	50	0,9
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	106	107	4,8	0,12
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,51</b>	<b>21,46</b>	<b>103</b>	<b>695</b>	<b>0,103</b>	<b>0,691</b>	<b>52,5</b>	<b>2,13</b>	<b>263,4</b>	<b>364,6</b>	<b>60,8</b>	<b>1,86</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	300	4,3	6,18	24,63	171,51	0,03	14,4	0	0,9	72	228	30	1,2
268	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
309	Макаронные изделия отварные	160	5,1	7,5	23,5	213	0,06	0,02	0	2,0	12	34	8	0,8
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
338	Фрукты свежие: груша	1	0,6	0	15,4	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28	24	18	3,4
	<b>ИТОГО:</b>		30,7 1	23,64	154,75	857,01	0,312	33,5	0	5,1	198, 3	591,35	123	11,7 4
	<b>Итого за день:</b>		48	45	257,75	1552,01	0,415	34,191	52,5	7,23	461, 7	955,95	183,8	13,6

**Возрастная категория: 7-11 лет**

### 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	30,6	12,6	49,5	435	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,3
	Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6	0,048	0	0	0,3	7,2	37,3	8	1,16
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	Кондитерские изделия	10	3,7	10	19,4	183	2	1	0	3	15	11	6	1
	<b>ИТОГО:</b>		44,87	26,85	126,9	891,6	2,178	1,30 1	90	4,52	234, 6	395, 9	53	4,3
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
98	Суп с крупой на мясном бульоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60	1,39	14,4	0	0	54	153	27	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127	0,07	3,9	10	2,8	53	148	26	0,7

128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,0
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,86</b>	<b>20,76</b>	<b>102,89</b>	<b>704,6</b>	<b>1,71</b>	<b>37,5</b>	<b>15</b>	<b>3,65</b>	<b>211,5</b>	<b>455</b>	<b>113</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,73</b>	<b>47,61</b>	<b>229,79</b>	<b>1596,2</b>	<b>3,888</b>	<b>38,801</b>	<b>105</b>	<b>8,17</b>	<b>446,1</b>	<b>850,9</b>	<b>166</b>	<b>10,2</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

### 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
209	Яйцо куриное диетическое, варенное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,81</b>	<b>13,45</b>	<b>44,43</b>	<b>373</b>	<b>0,233</b>	<b>0,69</b>	<b>162,5</b>	<b>10,31</b>	<b>156,6</b>	<b>292</b>	<b>31,8</b>	<b>2,32</b>
<b>ОБЕД</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35	0,105	9,6	0	0,3	51	180	27	1,0
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12	0,01	0,7	0	0,54	22,2	34,8	12,6	0,72
265	Плов	100/160	19,4	9,5	34,7	301	0,04	0	26	3,9	36	107	34	1,0

389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,43</b>	<b>19,75</b>	<b>137,87</b>	<b>874,25</b>	<b>0,345</b>	<b>100,801</b>	<b>26</b>	<b>6,26</b>	<b>257,6</b>	<b>487,4</b>	<b>182,6</b>	<b>6,96</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,24</b>	<b>33,2</b>	<b>182,3</b>	<b>1247,25</b>	<b>0,578</b>	<b>101,5</b>	<b>188,5</b>	<b>16,57</b>	<b>414,2</b>	<b>779,4</b>	<b>214,4</b>	<b>9,28</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша манная жидкая на сгущенном молоке	200	6,64	10,2	35,88	387,0	1,93	0	0		28	112	42,6	1,3
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,9</b>	<b>13,95</b>	<b>70,48</b>	<b>584</b>	<b>1,953</b>	<b>0,091</b>	<b>42,5</b>	<b>0,13</b>	<b>50</b>	<b>254,6</b>	<b>59,4</b>	<b>3,06</b>

**ОБЕД**

71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,49	5,57	8,29	98,9	0,07	6,4	0	0	34	120	18	0,7
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,1	6,0	13,1	120	0,01	5	15	0,05	11,5	21	7	0,3
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
338	Фрукты свежие: банан	1	1,5	0	23,6	100	0,04	10,0	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,1</b>	<b>25,83</b>	<b>150,15</b>	<b>827,68</b>	<b>0,32</b>	<b>32,6</b>	<b>15</b>	<b>1,9</b>	<b>113</b>	<b>393</b>	<b>123</b>	<b>7,4</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,9</b>	<b>39,78</b>	<b>220,63</b>	<b>1411,68</b>	<b>2,273</b>	<b>32,69</b> <b>1</b>	<b>57,5</b>	<b>2,03</b>	<b>163</b>	<b>647,</b> <b>6</b>	<b>182,4</b>	<b>10,4</b> <b>6</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

### 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
121	Суп молочный с крупой	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,91</b>	<b>12,66</b>	<b>69,97</b>	<b>466</b>	<b>0,243</b>	<b>0,69</b> <b>1</b>	<b>62,5</b>	<b>10,1</b> <b>3</b>	<b>136</b>	<b>272,</b> <b>6</b>	<b>26,8</b>	<b>1,36</b>
<b>ОБЕД</b>														



71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7	0,19	0	0	0	36	128,0	33	1,2
289	Рагу из птицы	100/150	16,25	10,0	27,75	290	0,2	11,5	0	0,7	40	235	55	3,5
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
350	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26</b>	<b>21,64</b>	<b>116,62</b>	<b>808,48</b>	<b>0,52</b>	<b>35,9</b>	<b>0</b>	<b>1,65</b>	<b>145,5</b>	<b>482</b>	<b>127</b>	<b>10,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,91</b>	<b>34,3</b>	<b>186,59</b>	<b>1274,48</b>	<b>0,763</b>	<b>36,6</b>	<b>62,5</b>	<b>11,8</b>	<b>281,5</b>	<b>754,6</b>	<b>153,8</b>	<b>11,96</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

### 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша пшенная на сгущенном молоке	200	6,64	10,27	35,88	387,06	1,45	0	0	0	28	112	43	1,3
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,89</b>	<b>14,02</b>	<b>70,48</b>	<b>584,06</b>	<b>1,473</b>	<b>0,091</b>	<b>42,5</b>	<b>0,13</b>	<b>50</b>	<b>254,6</b>	<b>59,8</b>	<b>3,06</b>
<b>ОБЕД</b>														

71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
279	Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,0
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
	Кондитерские изделия	10	3,7	10	19,4	183	2	1	0	3	15	11	6	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,54</b>	<b>37,02</b>	<b>133,61</b>	<b>949,68</b>	<b>4,27</b>	<b>27,8</b>	<b>5</b>	<b>6,65</b>	<b>240,5</b>	<b>564,5</b>	<b>190,5</b>	<b>8,35</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,43</b>	<b>51,04</b>	<b>204,09</b>	<b>1533,74</b>	<b>5,743</b>	<b>27,891</b>	<b>47,5</b>	<b>6,78</b>	<b>290,5</b>	<b>819,1</b>	<b>250,3</b>	<b>11,41</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
219	Сырники из творога	100/40	20,85	14,4	30,15	336	0,09	0,03	90	1,2	195	282	33	1,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,11	7,45	7,56	102	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,16</b>	<b>17,85</b>	<b>51,31</b>	<b>470</b>	<b>0,093</b>	<b>2,32</b>	<b>132,5</b>	<b>1,31</b>	<b>211,6</b>	<b>397</b>	<b>43,8</b>	<b>2,27</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3

	(огурец)													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,13	0	0	0	24	85,3	22	0,8
235/ 332	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	100/50	17,6	12,5	8,1	215	0,11	2,8	30	4,5	107	184	56	1,7
304	Рис отварной	160	4,01	5,82	27,04	178,4	0,005	0	0	0,2	4,64	87	29	0,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,34</b>	<b>29,47</b>	<b>150,99</b>	<b>878,15</b>	<b>0,435</b>	<b>99,05</b>	<b>60</b>	<b>5,8</b>	<b>235,6</b>	<b>491,8</b>	<b>157,5</b>	<b>7,88</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,5</b>	<b>51,32</b>	<b>202,3</b>	<b>1372,15</b>	<b>0,528</b>	<b>101,37</b>	<b>192,5</b>	<b>7,11</b>	<b>447,2</b>	<b>888,8</b>	<b>201,3</b>	<b>10,15</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
210	Омлет натуральный	159	15,3	13,8	0,9	183	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
	Икра кабачковая	30	1,2	0,8	3,9	28	0,01	0,001	0	0	5	41	15	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,92	46,2	0,036	0	0	0,2	6,4	27,9	6	0,87
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0

	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,02</b>	<b>18,74</b>	<b>58,16</b>	<b>469,2</b>	<b>0,116</b>	<b>0,002</b>	<b>100</b>	<b>0,42</b>	<b>50,8</b>	<b>211,5</b>	<b>32</b>	<b>3,01</b>
<b>ОБЕД</b>														
<b>71</b>	Овощи свежие резанные (помидоры)	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>21</b>	<b>0,01</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>11,5</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
<b>102</b>	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>6,48</b>	<b>23,76</b>	<b>157,2</b>	<b>0,18</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>98,4</b>	<b>393,6</b>	<b>57,6</b>	<b>2,64</b>
<b>256</b>	Мясо тушеное	<b>100/50</b>	<b>10,6</b>	<b>10,4</b>	<b>3,3</b>	<b>116</b>	<b>0,12</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>	<b>146</b>	<b>22</b>	<b>1,6</b>
<b>309</b>	Вермишель отварная с маслом сливочным	<b>160</b>	<b>5,1</b>	<b>7,5</b>	<b>30,5</b>	<b>213</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>0,8</b>
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>29,89</b>	<b>116</b>	<b>0,03</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>2,4</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	<b>8,3</b>	<b>0,88</b>	<b>37,12</b>	<b>123,2</b>	<b>0,096</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>74,6</b>	<b>16</b>	<b>2,32</b>
<b>341</b>	Фрукты свежие: груши	<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>64</b>	<b>0,06</b>	<b>90,0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>51</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>0,5</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,6</b>	<b>28,84</b>	<b>139,55</b>	<b>836,6</b>	<b>0,586</b>	<b>114,9</b>	<b>24</b>	<b>4,94</b>	<b>265,8</b>	<b>721,6</b>	<b>149,2</b>	<b>10,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,62</b>	<b>49,58</b>	<b>197,71</b>	<b>1305,8</b>	<b>0,702</b>	<b>114,9</b>	<b>124</b>	<b>5,36</b>	<b>316,6</b>	<b>933,1</b>	<b>181,2</b>	<b>13,91</b>

**Возрастная категория: 11-15 лет**

**1 день**

<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Витамины (мг)</b>	<b>Минеральные вещества (мг)</b>
---------------	---------------------------------------	---------------------	-----------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------------------

			Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
243	Сосиска отварная	1	4,7	11,7	0,5	126	0,065	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
139	Капуста тушенная	150	3,0	5,4	15,9	124,5	0,045	25	0	1,5	87	60	30	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,84</b>	<b>17,4</b>	<b>47,94</b>	<b>369,5</b>	<b>0,258</b>	<b>25,601</b>	<b>0</b>	<b>1,07</b>	<b>373,1</b>	<b>392,4</b>	<b>52</b>	<b>3,74</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
96	Рассольник на мясном бульоне	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
241	Мясо отварное	100	28	6	6	200	0,1	0	0	0,3	26	264	36	3,6
310	Картофель отварной	180	3,6	5,85	25,74	170,28	0,168	24,46	0	0,168	20,25	91,12	37,125	1,35
330	Соус сметанный	50	1	1,4	0,4	8	0,02	0	15	0,1	14	23	3	0,1
	Хлеб ржаной	40	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
338	Фрукты свежие: банан	1	3	0	47,2	200	0,08	20,0	0	0,8	16	56	84	1,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,85</b>	<b>21,51</b>	<b>152,72</b>	<b>931,58</b>	<b>2,43</b>	<b>71,86</b>	<b>15</b>	<b>3,06 8</b>	<b>189, 55</b>	<b>752,57</b>	<b>231,62 5</b>	<b>12,04</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>67,66</b>	<b>44,35</b>	<b>224,32</b>	<b>1470,68</b>	<b>2,688</b>	<b>99,461</b>	<b>65</b>	<b>5,09</b>	<b>562, 6</b>	<b>1144,9</b>	<b>319,62</b>	<b>17,94</b>

Возрастная категория: 11-15 лет

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
403	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	10,3	11,3	71,4	429	0,23	0	30	3,6	35	188	50	2,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Йогурт	200	12,35	5,75	0	100,5	0,06	0,6	20	0	119	91	14	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		22,85	17,05	85	585,5	0,29	2,8	50	3,6	170	287	70	2,9
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,13	6,75	26,65	174,3	0,9	0	186	1,0	137,25	294,75	81	7,65
290	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409	0,12	2,1	0	0,9	31	205	32	3,1
171	Каша перловая рассыпчатая	150	5,42	9,8	34,5	248	0,19	0	0	0	18	108	73,12	2,47
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	Хлеб ржаной	40	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	<b>ИТОГО:</b>		37,60	52,71	128,08	1107,70	1,35	30,40	186,0	2,70	269,5	713,70	230,12	20,96
	<b>Итого за день:</b>		60,45	69,76	213,08	1693,20	1,64	33,20	236,0	6,30	439,5	1000,7	300,12	23,86

**Возрастная категория: 11-15 лет**

### 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Каша рисовая вязкая на сгущенном молоке	200	8,0	14,2	49	405	0,06	0,6	10	2,0	140	192	50	0,9
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	106	107	4,8	0,12
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		17,5	21,46	96	695	0,103	0,691	52,5	2,13	263,4	364,6	60,8	1,86
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	250	4,3	6,18	24,63	171,51	0,03	14,4	0	0,9	72	228	30	1,2
268	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,73	8,43	31,58	239,6	0,07	0,03	0	3,0	15	42	10	1,0
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
	Хлеб ржаной	40	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	34	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
338	Фрукты свежие: груша	1	0,6	0	15,4	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28	24	18	3,4
	<b>ИТОГО:</b>		33,1	24,04	167,81	876,21	0,342	33,5	0	5,32	203,	605,65	125,25	11,8

			8								3			2
	<b>Итого за день:</b>		48,6	45,5	243,81	1571,2	0,445	34,191	52,5	7,45	466,7	970,25	186,05	13,7

**Возрастная категория: 11-15 лет**

### 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	30,6	12,6	49,5	435	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,3
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	Кондитерские изделия	35	3,7	10	19,4	183	2	1	0	3	15	11	6	1
	<b>ИТОГО:</b>		40,7	26,41	108,34	830	2,013	1,301	90	4,52	234,6	395,9	45	2,87
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
98	Суп с крупой на мясном бульоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60	1,39	14,4	0	0	54	153	27	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127	0,07	3,9	10	2,8	53	148	26	0,7
128	Пюре картофельное	150	4,2	7,9	31,5	216	0,18	6,63	6	0,5	50	100	37	1,2
	Хлеб ржаной	40	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	-	29,89	116	0,03	8,3	0	-	37	12	12	2,4
	<b>ИТОГО:</b>		24,7	21,3	106,39	728,6	1,74	38,2	16	3,95	216,5	466	117	6,1



	<b>Итого за день:</b>		<b>69,57</b>	<b>48,15</b>	<b>233,29</b>	<b>1620,2</b>	<b>3,918</b>	<b>39,5</b>	<b>106</b>	<b>8,47</b>	<b>451,1</b>	<b>861,9</b>	<b>170</b>	<b>10,4</b>
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	------------	-------------

**Возрастная категория: 11-15 лет**

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4
209	Яйцо куриное диетическое, варенное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,81</b>	<b>13,45</b>	<b>44,43</b>	<b>373</b>	<b>0,233</b>	<b>0,69</b>	<b>162,5</b>	<b>10,31</b>	<b>156,6</b>	<b>292</b>	<b>31,8</b>	<b>2,32</b>
<b>ОБЕД</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35	0,105	9,6	0	0,3	51	180	27	1,0
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12	0,01	0,7	0	0,54	22,2	34,8	12,6	0,72
265	Плов	260	19,4	9,5	34,7	301	0,04	0	26	3,9	36	107	34	1,0
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
	Хлеб ржаной / пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5

	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,65</b>	<b>19,75</b>	<b>137,87</b>	<b>874,25</b>	<b>0,345</b>	<b>100,801</b>	<b>26</b>	<b>6,26</b>	<b>257,6</b>	<b>487,4</b>	<b>182,6</b>	<b>6,96</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,46</b>	<b>33,2</b>	<b>182,3</b>	<b>1247,25</b>	<b>0,578</b>	<b>101,5</b>	<b>188,5</b>	<b>16,6</b>	<b>414,2</b>	<b>779,4</b>	<b>214,4</b>	<b>49,24</b>

**Возрастная категория: 11-15 лет**

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша манная жидкая на сгущенном молоке	200	6,64	10,2	35,88	387,0	1,93	0	0		28	112	42,6	1,3
	Хлеб ржаной / пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,89</b>	<b>13,95</b>	<b>70,48</b>	<b>584</b>	<b>1,953</b>	<b>0,091</b>	<b>42,5</b>	<b>0,13</b>	<b>50</b>	<b>254,6</b>	<b>59,4</b>	<b>3,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,49	5,57	8,29	98,9	0,07	6,4	0	0	34	120	18	0,7
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,7	6,3	15,1	130	0,01	5	15	0,05	11,5	21	7	0,3
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
	Хлеб ржаной	40	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8

338	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0	23,6	100	0,04	10,0	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		31,0 7	25,83	152,15	837,68	0,32	32,6	15	1,9	113	393	123	31,0 7
	<b>Итого за день:</b>		44	39,78	222,63	1421,68	2,273	32,7	57,5	2,03	163	647, 6	182,4	44

**Возрастная категория: 11-15 лет**

**7 день**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
121	Суп молочный с крупой	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		17,91	12,66	69,97	466	0,243	0,7	62,5	10,1 3	136	272, 6	26,8	1,36
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7	0,19	0	0	0	36	128,0	33	1,2
289	Рагу из птицы	100/180	18,35	13,0	29,85	326	0,4	11,8	0	0,9	47	264,4	62	3,9
	Хлеб ржаной	40	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
350	Кисель (концентрат)	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2

338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	<b>ИТОГО:</b>		28,1	24,64	118,72	844,48	0,72	36,2	0	1,85	152,5	511,4	134	11
	<b>Итого за день:</b>		46,01	37,3	188,69	1310,5	0,963	36,9	62,5	11,98	288,5	784	160,8	12,36

возрастная категория: 11-15 лет

### 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша пшеничная на сгущенном молоке	200	9,64	10,27	35,88	387,06	1,45	0	0	0	28	112	43	1,3
	Хлеб ржаной / пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		15,89	14,02	70,48	584,06	1,473	0,091	42,5	0,13	50	254,6	59,8	3,06
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
96	Рассольник на мясном бульене	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
279	Тефтели	100	9,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
128	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	31,5	216	0,18	6,63	6	0,3	50,6	100	37	1,2

759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
	Хлеб ржаной	40	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	-	-	0,4	12	63	13	2,1
	Кондитерские изделия	35	3,7	10	19,4	183	2	1	0	3	15	11	6	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,96</b>	<b>37,94</b>	<b>137,11</b>	<b>973,68</b>	<b>4,3</b>	<b>28,53</b>	<b>6</b>	<b>6,75</b>	<b>246,1</b>	<b>575,5</b>	<b>194,5</b>	<b>8,55</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,85</b>	<b>51,96</b>	<b>207,59</b>	<b>1557,7</b>	<b>5,773</b>	<b>28,621</b>	<b>48,5</b>	<b>6,88</b>	<b>296,1</b>	<b>830,1</b>	<b>254,3</b>	<b>11,61</b>

**Возрастная категория: 11-15 лет**

**9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
219	Сырники из творога	100/40	20,85	14,4	30,15	336	0,09	0,03	90	1,2	195	282	33	1,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,11	7,45	7,56	102	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,16</b>	<b>17,85</b>	<b>51,31</b>	<b>470</b>	<b>0,093</b>	<b>2,32</b>	<b>132,5</b>	<b>1,31</b>	<b>211,6</b>	<b>397</b>	<b>43,8</b>	<b>2,27</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,13	0	0	0	24	85,3	22	0,8
235/ 332	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	100/50	17,6	12,5	8,1	215	0,11	2,8	30	4,5	107	184	56	1,7

304	Рис отварной	180	4,5	6,3	32,08	200,7	0,006	0	0	0,3	5,22	100,4	32,62	0,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	Хлеб ржаной	40	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	-	-	0,4	12	63	13	2,1
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		31,83	29,95	156,03	900,45	0,436	99,05	60	5,9	236,2 2	505,2	161,1 2	8,02
	<b>Итого за день:</b>		55,99	47,8	207,34	1370,45	0,529	101,37	192,5	7,21	447,8 2	902,2	204,9 2	10,29

**Возрастная категория: 11-15 лет**

**10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
210	Омлет натуральный	159	15,3	13,8	0,9	183	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
	Икра кабачковая	30	1,2	0,8	3,9	28	0,01	0,001	0	0	5	41	15	0,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		26,02	18,74	58,16	469,2	0,116	0,002	100	0,42	50,8	211,5	32	3,01
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с крупой на мясном	250	4,9	6,48	23,76	157,2	0,18	1,2	0	1,2	98,4	393,6	57,6	2,64

	бульоне													
256	Мясо тушеное	100/50	13,6	10,4	3,3	116	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6
309	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	5,73	8,43	38,58	239,6	0,07	0,03	0	3,0	15	42	10	1,0
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	Хлеб ржаной	40	8,3	0,88	37,12	123,2	0,096	0	0	0,6	14,4	74,6	16	2,32
341	Фрукты свежие: груши	1	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,23</b>	<b>26,89</b>	<b>147,05</b>	<b>837</b>	<b>0,566</b>	<b>105,43</b>	<b>0</b>	<b>5,75</b>	<b>244,3</b>	<b>724,2</b>	<b>144,6</b>	<b>10,76</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,25</b>	<b>53,91</b>	<b>175,07</b>	<b>866,02</b>	<b>30,586</b>	<b>136,45</b>	<b>32,02</b>	<b>38,77</b>	<b>278,3</b>	<b>759,2</b>	<b>180,6</b>	<b>47,78</b>

### При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий»,2006; - 680 с.:ил

**3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.**

**Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:**

Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.

**4. Организация** питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.