

Утверждаю.



Директор МОУ-СОШ №1 г.Маркса
Саратовской области

О.Ю.Мунина

Приказ № 6 от "14" февраля 2025 г.

*Десятидневное меню питания
детского оздоровительного лагеря*

при МОУ-СОШ №1 г.Маркса

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи,	Выход	Пищевые			Энергетич		Витамины		Минеральные			
реп.	наименование			вещества (г)		ценность		(мг)		вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
206	Макароны запеченные с яйцом	250	10,62	17,96	30,87	388,60	0,32	0,79	1,32	76,80	121,71	17,50	1,68
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	18,61	44,80	47,15	198,80	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28,27	155,20	0,02	1,30	0,10	128,78	168	14	0,13
	ИТОГО:		32,83	65,43	106,29	742,60	0,45	2,27	1,54	586,78	423,61	65,70	3,96
	Обед												
45	Салат из белокачан.капусты	80	0,64	2,29	3,77	69,33	0,04	4,28	0,14	16,82	56,7	6,83	0,23
102	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	108	0,23	1,2	0,33	74,37	184,3	42,27	2,3
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193	0,08	1,68	0,3	33,04	164,2	28,37	2,8
302	Каша гречневая	150	6,60	7,2	31,2	216	0,32	0	0,5	14,82	203,9	135,83	4,56
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	47,25	73	0,07	100	0	21,34	15,6	2,72	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:		30,99	28,93	119,32	771,33	0,84	108,22	2,32	178,79	701,90	239,22	11,97
	Полдник												
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,27	21,96	129,80	0,06	0,00	0,00	8,90	35,00	13,70	0,65
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	74,00	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
386	Снежок	100	89,90	2,90	4,00	50,00	0,04	0,70	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО:		94,34	9,97	45,56	253,80	0,16	20,70	0,00	160,90	147,00	45,70	5,15
	ВСЕГО:		158,16	104,33	271,17	1767,73	1,45	131,19	3,86	926,47	1272,51	350,62	21,08

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи,	Выход	Пищевые			Энергетич		Витамины			Митнеральные				
реп.	наименование		вещества(г)			ценность		(мг)			вещества (мг)				
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15		
	Завтрак														
173	Каша геркулесовая	220	11,77	12,43	50,49	304,71	0,15	0,30	1,20	185,57	167,64	22,33	1,43		
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30		
382	Какао	200	3,78	0,67	26,00	118,60	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00		
	ИТОГО:		22,83	25,62	120,41	741,31	0,29	1,63	1,20	338,70	348,75	75,29	4,73		
	Обед														
ПР	Свежий огурец	80	0,52	0,09	2,90	12,00	0,05	2,24	0,00	12,80	19,20	10,40	0,24		
82	Борщ со сметаной на м/к бульоне	210	1,44	3,93	8,75	76,00	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19		
293	Птица запеченая	90	13,4	13,27	0,00	173,00	0,06	0,02	0,14	88,22	386,20	22,84	1,82		
202	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:		24,57	23,66	96,81	697,00	0,33	15,43	2,59	175,90	693,23	103,29	5,91		
	Полдник														
ПР	Печенье	100	4,50	5,88	44,60	151,90	0,24	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63		
ПР	Сок фруктовый т/о	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО:		5,50	6,08	64,80	238,50	0,26	4,00	1,25	22,00	41,00	14,00	3,43		
	ВСЕГО:		52,90	55,36	282,02	1676,81	0,88	21,06	5,04	536,60	1082,98	192,58	14,07		

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи,	Выход	Пищевые			Энергетич		Витамины		Минеральные			
зп.	наименование		вещества (г)			ценность		(мг)		вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Завтрак												
173	Каша пшеничная	250	21,92	16,58	42,00	405,00	0,00	0,39	2,40	158,51	183,80	23,50	0,41
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	18,61	44,80	47,15	198,80	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,02	0,45	0,10	125,78	168,00	6,00	0,00
	Итого:		40,66	61,40	104,35	665,80	0,13	1,02	2,62	665,49	485,70	63,70	2,56
	Обед												
75	Икра свекольная	80	1,89	0,08	18,29	81,00	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45
88	Щи со сметаной на м/к бульоне	210	1,40	3,96	6,32	67,00	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
279	Тефтели из говядины	90	6,40	7,15	8,38	124,00	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	169,00	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:		21,77	16,85	127,29	749,38	0,39	28,96	60,66	74,98	321,43	214,23	39,37
	Полдник												
348	Компот из изюма	200	0,75	0,06	27,93	122,2	0,02	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
341	Апельсин	115	1,57	0,35	40,17	113,00	0,07	104,35	0,00	33,04	40,00	22,61	0,30
	Итого		2,32	0,41	68,10	235,20	0,09	104,35	0,00	53,36	59,36	30,73	0,75
	ВСЕГО		64,75	78,66	299,74	1650,38	0,61	134,33	63,28	793,83	866,49	308,66	42,68

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи,	Выход	Пищевые			Энергетическая	Витамины			Минеральные			
реп.	наименование		вещества (г)			ценность	(мг)			вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	210	3,44	15,8	23,33	249,12	0,45	0,90	0,33	456,1	398,76	41	2,02
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	18,61	44,80	47,15	198,80	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,90	1,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого		22,12	60,62	85,48	507,92	1,46	2,08	0,45	848,4	535,46	76,6	4,45
	Обед												
73	Икра кабачковая т/о	80	0,94	4,11	6,53	76,82	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30
108	Суп с клецками на м/к бульоне	250	2,84	3,67	15,03	115,40	0,00	4,60	0,80	26,70	57,78	20,28	0,94
259	Жаркое из говядины	240	22,20	24,80	22,73	404,50	0,29	6,76	0,90	41,80	282,10	58,25	5,29
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		31,54	33,58	92,77	822,72	0,40	23,14	3,20	116,81	421,48	112,54	8,39
	Полдник												
ПР	Печенье	100	4,50	5,88	44,60	151,90	0,24	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	74,00	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого		5,30	6,68	64,20	225,90	0,30	20,00	1,05	40,00	49,00	24,00	5,03
	Всего		58,96	100,88	242,45	1556,54	2,16	45,22	4,70	1005,21	1005,94	213,14	17,87

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи,	Выход	Пищевые			Энергетическая	Витамины			Минеральные			
реп.	наименование		вещества (г)			ценность	(мг)			вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	29,22	22,18	56	480,02	0,45	0,90	0,33	456,1	398,76	41	2,02
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	18,61	44,80	47,15	198,80	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,9	62	0,02	0,45	0,10	125,78	168	6	4,17
	Итого		47,96	67	119,05	740,82	0,58	1,53	0,55	963,08	700,66	81,2	8,34
	Обед												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	7,80	48,13	15,94	74,70	0,02	2,91	0,98	20,07	18,89	8,36	5,40
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,18	2,84	14,29	219,50	0,11	8,25	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушеный с луком	150	3,20	10,57	22,89	195,00	0,00	21,75	0,50	18,00	84,69	33,20	1,20
229	Рыба с тушеными овощами	140	12,94	5,67	3,42	144,20	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		32,68	68,35	124,40	941,78	0,25	41,33	3,44	139,22	270,28	113,25	9,84
	Полдник												
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,27	21,96	129,80	0,06	0,00	0,00	8,90	35,00	13,70	0,65
386	Ряженка	100	89,70	2,90	4,20	51,00	0,06	0,60	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
341	Апельсин	115	1,57	0,35	40,17	113,00	0,07	104,35	0,00	33,04	40,00	22,61	0,30
	Итого		94,91	9,52	66,33	293,80	0,19	104,95	0,00	289,94	259,00	64,31	1,15
	Всего		175,55	144,87	309,78	1976,40	1,02	147,81	3,99	1392,24	1229,94	258,76	19,33

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	200	20,44	27,34	3,86	321,03	0,86	0,34	1,36	135,20	301,40	21,50	3,51
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28,27	155,20	0,02	1,30	0,10	128,78	168	14	0,13
	Итого		31,32	42,53	76,05	794,23	1,00	1,64	1,46	283,78	539,40	62,90	4,94
	Обед												
ПР	Свежий огурец	80	0,52	0,09	2,90	12,00	0,05	2,24	0,00	12,80	19,20	10,40	0,24
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,21	2,78	15,39	140,25	0,05	11,07	0,15	29,70	0,50	29,70	3,90
291	Плов из птицы	240	15,60	20,30	43,00	386,40	0,05	9,10	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,89	24,17	109,77	764,65	0,26	25,27	2,80	105,60	179,90	84,90	6,90
	Полдник												
ПР	Печенье	100	4,50	5,88	44,60	151,90	0,24	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63
338	Груша	200	0,80	3,00	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
	Итого		5,30	8,88	65,20	245,90	0,28	10,00	1,05	46,00	59,00	30,00	5,23

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В ₀	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
181	Каша манная молочная	220	6,11	10,72	42,36	391	0,35	9,80	1,06	134,07	118,19	20,30	0,55
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	18,61	44,80	47,15	198,80	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,9	62	0,02	0,45	0,10	125,78	168	6	4,17
	Итого		24,85	55,54	105,41	651,8	0,48	10,43	1,28	641,05	420,09	60,5	6,87
	Обед												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	7,80	48,13	15,94	74,70	0,02	2,91	0,98	20,07	18,89	8,36	5,40
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,14	2,26	13,96	128,25	0,03	6,60	162,60	23,36	54,06	21,82	0,89
287	Ленивые голубцы	200	14,29	11,97	23,94	260,56	0,00	17,15	1,10	66,37	157,36	40,36	1,41
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	47,25	73	0,07	100	0	21,34	15,6	2,72	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,23	63,50	121,69	648,51	0,22	127,72	165,73	149,54	323,11	96,46	9,78
	Полдник												
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	74,00	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
386	Ряженка	150	134,55	4,35	6,30	76,50	0,09	0,90	0,00	372,00	276,00	42,00	0,30
	Итого		135,35	5,15	25,90	150,50	0,15	20,90	0,00	404,00	298,00	60,00	4,70
	Итого		190,43	124,19	253,00	1450,81	0,85	159,05	167,01	1194,59	1041,20	216,96	21,35

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
219	Сырники со сгущенным молоком	180	21,68	17,94	34,28	498,00	0,08	0,54	1,90	256,80	382,86	40,40	1,18
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	18,61	44,80	47,15	198,80	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,90	1,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого		40,36	62,76	96,43	756,80	1,09	1,72	2,02	649,10	519,56	76,00	3,61
	Обед												
75	Икра свекольная	80	1,89	0,08	18,29	81,00	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45
96	Рассольник ленинградский	250	3,3	6,8	22,6	143,3	0,1	8,3	0	23,5	0	12,3	1,3
228	Птица отварная	90	32,31	8,77	25,77	305,98	0,00	10,22	0,81	36,50	3,95	77,12	5,25
143	Рагу из овощей	150	2,40	4,40	10,30	153,00	0,15	2,50	0,00	42,00	90,00	32,00	1,20
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		45,46	21,05	125,44	909,28	0,51	27,74	3,57	140,30	175,70	148,25	10,06
	Полдник												
ПР	Печенье	100	4,50	5,88	44,60	151,90	0,24	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63
	Сок фруктовый т/о	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		5,50	6,08	64,80	238,50	0,26	4,00	1,25	22,00	41,00	14,00	3,43
	Всего		91,32	89,89	286,67	1904,58	0,51	27,74	3,57	140,30	175,70	148,25	10,06

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
173	Каша молочная пшеничная	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	0	147,07	221,30	44,33	2,37
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	18,61	44,80	47,15	198,80	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
382	Какао	200	3,78	0,67	26,00	118,60	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	ИТОГО:		31,03	56,53	127,45	669,4	0,27	2,47	0,12	661,6	466,31	104,09	6,52
	Обед												
ПР	Свежий огурец	80	0,52	0,09	2,90	12,00	0,05	2,24	0,00	12,80	19,20	10,40	0,24
82	Борщ со сметаной на м/к бульоне	210	1,44	3,93	8,75	76,00	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
302	Каша гречневая	150	6,60	7,2	31,2	216	0,32	0	0,5	14,82	203,9	135,83	4,56
268	Котлета мясная говяжья	90	21,15	15,68	14,06	227,80	0,04	3,60	0,05	1,80	16,08	19,23	5,96
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:		36,27	28,04	124,77	840,18	0,56	23,99	2,30	99,20	389,61	218,91	13,78
	Полдник												
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,27	21,96	129,80	0,06	0,00	0,00	8,90	35,00	13,70	0,65
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	74,00	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
386	Снежок	100	89,90	2,90	4,00	50,00	0,04	0,70	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО:		94,34	9,97	45,56	253,80	0,16	20,70	0,00	160,90	147,00	45,70	5,15
	ВСЕГО		161,64	94,54	297,78	1763,38	0,99	47,16	2,42	921,70	1002,92	368,70	25,45

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи,	Выход	Пищевые			Энергетическая		Витамины		Минеральные			
реп.	наименование		вещества (г)			ценность		(мг)		вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
174	Каша молочная рисовая	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	0	130,67	157,44	36,46	0,60
124	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,9	62	0,02	0,45	0,10	125,78	168	6	4,17
	ИТОГО		13,41	23,39	102,77	674	0,2	1,41	0,1	276,25	395,44	69,86	6,07
	Обед												
1Р	Свежий помидор	80	0,70	0,16	3,11	14,40	0,60	10,96	0,40	8,00	19,20	8,80	0,24
19	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	109,00	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
134	Котлета рыбная	90	8,93	10,92	10,77	177,00	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
102	Мкаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	169,00	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
142	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
1Р	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
1Р	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО		25,10	20,82	102,03	695,40	0,80	16,08	2,20	105,67	224,10	56,54	7,63
	Полдник												
1Р	Печенье	100	4,50	5,88	44,60	151,90	0,24	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63
38	Груша	200	0,80	3,00	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО:		5,30	8,88	65,20	245,90	0,28	10,00	1,05	46,00	59,00	30,00	5,23
	ВСЕГО		43,81	53,09	270,00	1615,30	1,28	27,49	3,35	427,92	678,54	156,40	18,93

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
173	Каша молочная пшеничная	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	0	147,07	221,30	44,33	2,37
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	18,61	44,80	47,15	198,80	0,11	0,18	0,12	381,20	133,90	34,20	2,15
382	Какао	200	3,78	0,67	26,00	118,60	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	ИТОГО:		31,03	56,53	127,45	669,4	0,27	2,47	0,12	661,6	466,31	104,09	6,52
	Обед												
ПР	Свежий огурец	80	0,52	0,09	2,90	12,00	0,05	2,24	0,00	12,80	19,20	10,40	0,24
82	Борщ со сметаной на м/к бульоне	210	1,44	3,93	8,75	76,00	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
302	Каша гречневая	150	6,60	7,2	31,2	216	0,32	0	0,5	14,82	203,9	135,83	4,56
268	Котлета мясная говяжья	90	21,15	15,68	14,06	227,80	0,04	3,60	0,05	1,80	16,08	19,23	5,96
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:		36,27	28,04	124,77	840,18	0,56	23,99	2,30	99,20	389,61	218,91	13,78
	Полдник												
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,27	21,96	129,80	0,06	0,00	0,00	8,90	35,00	13,70	0,65
338	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	74,00	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
386	Снежок	100	89,90	2,90	4,00	50,00	0,04	0,70	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО:		94,34	9,97	45,56	253,80	0,16	20,70	0,00	160,90	147,00	45,70	5,15
	ВСЕГО		161,64	94,54	297,78	1763,38	0,99	47,16	2,42	921,70	1002,92	368,70	25,45

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи,	Выход	Пищевые			Энергетическая		Витамины		Минеральные			
реп.	наименование		вещества (г)			ценность		(мг)		вещества (мг)			
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
174	Каша молочная рисовая	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	0	130,67	157,44	36,46	0,60
124	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,9	62	0,02	0,45	0,10	125,78	168	6	4,17
	ИТОГО		13,41	23,39	102,77	674	0,2	1,41	0,1	276,25	395,44	69,86	6,07
	Обед												
1Р	Свежий помидор	80	0,70	0,16	3,11	14,40	0,60	10,96	0,40	8,00	19,20	8,80	0,24
19	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	109,00	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
134	Котлета рыбная	90	8,93	10,92	10,77	177,00	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
102	Мкаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	169,00	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
142	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
1Р	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	20	0,03	1,06	0,69	9,2	34,8	13,2	0,44
1Р	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,76	92,00	0,07	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО		25,10	20,82	102,03	695,40	0,80	16,08	2,20	105,67	224,10	56,54	7,63
	Полдник												
1Р	Печенье	100	4,50	5,88	44,60	151,90	0,24	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63
38	Груша	200	0,80	3,00	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО:		5,30	8,88	65,20	245,90	0,28	10,00	1,05	46,00	59,00	30,00	5,23
	ВСЕГО		43,81	53,09	270,00	1615,30	1,28	27,49	3,35	427,92	678,54	156,40	18,93

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.