

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ ст. Сырт»
Л.М.Гурова
« 14 » 04 2025г.

Двенадцатидневное меню МБОУ «ООШ ст. Сырт»
На летний лагерь дневного пребывания

ст. Сырт, 2025

1 день

1 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК	100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0.205	0.55	-	-	150.85	-	-	1.722	256	7,91	11,13	31,86	259,23	0.25	0.675	-	-	183.972	-	-	2.1
	258	Напиток кофейный с молоком (вариант – 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0.08	-	34,00	45,00	7,00	0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0.08	-	34,00	45,00	7,00	0
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032				6,152			0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04				7,69			0,42
		ИТОГО		18,32	17,66	97,36	641,57	0,527	10,55	5,08	1,4	234,6	146,2	55,6	6,54		24,2	21,34	121,67	793,22	0,58	10,675	5,08	1,4	269,20	146,2	55,6	7
второй завтрак	401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50

		ИТОГО		5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50				
ОБЕД	15	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3	103.60	0,03	8,9	100	0.2	35	45,7	13,4	0,9	100	1,14	10,08	10,38	103.60	0,03	8,9	100	0.2	35	45,7	13,4	0,9	
	39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	8,25	0	0	24,6	27,0	66,65	1,09	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	8,25	0	0	24,6	27,0	66,65	1,09	
	83	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,24	0,05	10,92	-	-	38,77	0	0	1,185	205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,123	14,924	0	0	0	52,99	0	0	1,6195
	182	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	1,6	0	0	11,15	0	0	1,12	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	1,6	0	0	0	11,15	0	0	1,12
	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
		ИТОГО		26,46	38,34	106,75	892.06	0,48	29,67	100	1,4	137,6	173,5	119,65	6,63		27,81	42,06	126,77	951.81	0,553	33,67	100	1,4	151,82	173,5	119,65	3,88	
		ВСЕГО		50,0	60,56	211,67	1625,63	1,239	40,4	105,12	3,03	372,74	499,7	180,47	17,67		57,23	67,9	256,0	1837,03	1,365	44,525	105,12	3,03	421,56	499,7	180,47	15,38	

2 день

2 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК	98	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,082	0,574	0	0	135,7	0	0	0,5125	256	8,16	8,79	48,48	306,15	0,1024	0,716	0	0	169,52	0	0	0,64
	258	Какао с молоком (вариант – 2)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,1024	0,716	0	0	169,52	0	0	0,64	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,1024	0,716	0	0	169,52	0	0	0,64
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		ИТОГО		20,40	17,64	123,67	756.13	0,48	11,29	5	1,4	354,95	101,2	48,6	5,96		26,51	20,85	151,31	917.16	0,51	11,4	5	1,4	390,3	101,2	48,6	6,18
ОБЕД	4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	22,7	0	0	61,3	0	0	0,8	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	22,7	0	0	61,3	0	0	0,8
	37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62

	173	Плов из отварной говядины	150	18,25	15,52	25,28	313,78	0,06	0,36	0	0	0	14,25	0	0	2,235	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,48	0	0	19	0	0	2,98	0,48
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	0	28,7	0	0	0,62	200	0,56	0	27,89	113,79	0,2	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
		ИТОГО		31,59	25,19	105,7	769,18	0,53	28,03	0	1,2	162,31	170,54	67,84	7,5		37,67	30,36	114,13	873,77	0,95	27,67	0	20,2	148,06	170,54	70,82	5,8	
		ВСЕГО		51,57	42,83	229,37	1525.31	1,01	39,32	5	2,6	517,26	271,74	116,4	13,51		64,18	51,21	265,44	1790.93	1,46	39,07	5	21,6	538,37	271,74	119,42	11,98	

3 день

3 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК	99	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,1435	0,5535	0	0	137,61	100,5	21,92	0,36	256	9,3	10,09	44,10	304,90	0,1792	0,6912	0	0	171,85	134	29,22	2,396
	267	Чай с молоком (вариант – 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		ИТОГО		18,04	15,24	104,78	648.74	0,4655	11,19	5,08	1,4	247,66	269,2	81,02	5,256		24,2	18,71	131,54	809.52	0,5092	11,33	5,08	1,4	283,44	302,7	88,32	7,349
ОБЕД	16	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.72	10.24	6.38	120.72	0,03	8,9	100	0.2	35	45,7	13,4	0,9	100	1,26	10,14	8,32	120.72	0,03	8,9	100	0.2	35	45,7	13,4	0,9
	40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2	250/35	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2
	186	Жаркое по-домашнему из	150	13,82	15,52	14,83	253,20	0,13	7,26	0,18	0,34	9,9	22	45,5	4,15	200	18,42	20,69	19,77	377,60	0,13	7,26	0,18	0,34	29,6	46,7	5,53	

[illegible]

4 день

4 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК	103	Каша пшениная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08	256	7,55	9,09	42,86	283,95	0,1792	0,6912	0,018	0,1	171,85	88,87	13,25	2,3296
	258	Напиток кофейный с молоком (вариант – 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Кондитерские изделия	40	0,4	0,4	9,8	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		Фрукты	100	2,8	4,72	21,36	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		ИТОГО		18,03	16,03	106,16	661.35	0,68	10,9	5,175	1,51	310,662	259,9	72,8	92,49		23,84	19,3	132,67	817.94	0,72	11,09	5,178	1,51	345,94	277,67	75,45	94,82
второй завтрак	401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50
		ИТОГО		5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50		5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50

ОБЕД	15	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10,08	3	133,28	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0.72	10,08	3	103.60	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
	34	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85
	196	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	0,075	0,09	0,02	0,18	9,38	8,47	40,8	3,47	150	8,73	5,43	45	263,80	0,18	0,09	0,03	0,22	12,9	9,15	4,32	4,2
	185	Котлета	75	17,8	17,5	14,3	286									75	17,8	17,5	14,3	286								
	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0	0,1	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0	0,1
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		29,15	41,76	122,57	897.78	0,585	15,69	100,08	2,57	105,61	211,7	117,98	8,8		32,74	43,57	150,79	985.71	0,69	15.69	100,09	2,61	109,13	212,38	81,5	9,53
		ВСЕГО		47,18	57,79	228,73	1559.13	1,265	26,59	10-5,25	4,08	415,77	471,6	190,78	101,29		52,68	56,57	246,96	1803.65	1,41	26,78	105,26	4,12	455,07	490,05	156,95	104,35

5 день

5 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК	105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,0615	0,2255	0,015	0,08	125,07	71,1	10,6	0,41	256	6,4	8,28	40,76	262,66	0,1768	0,2816	0,01875	0,1	156,18	88,87	13,25	0,512
	267	Какао с молоком (вариант – 2)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,6	0	0,6	152,94	50,4	19,8	0,54	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,6	0	0,6	152,94	50,4	19,8	0,54
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	40	0,4	0,4	9,8	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		Кондитерские изделия	40	0,4	0,4	9,8	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		ИТОГО		19,17	17,23	117,5	721,34	0,423	11,82	5,015	2,08	317,72	222,7	79	5,766		24,75	20,34	143,59	873,67	0,54	11,88	5,018	2,1	360,37	240,47	81,65	5,952
ОБЕД	6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,40	0,03	17,5	0,1	0	42,5	24,3	13,2	1,02	100	1,08	10,20	6,32	121,40	0,03	17,5	0,1	0	42,5	24,3	13,2	1,02
	63	Суп картофельный с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,5	0,1	8,25	0,1	1,8	107,92	92,0	18,1	1,3	250	2,31	7,74	15,43	140,5	0,1	8,25	0,1	1,8	107,92	92,0	18,1	1,3

	216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,07	3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	6,92	0,1	1,4	48,54	86,3	29,4	1,42
	185	Гуляш из говядины	80	15,86	15,10	5,20	181,20	0,05	0,82	0,00	0,00	11,70	0	0	0,51	80	15,86	15,10	5,20	181,20	0,05	0,82	0,00	0,00	11,70	0	0	0,51
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	25	21	0,62	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	25	21	0,62
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		22,3	38,74	100,34	865,66	0,48	29,53	0,25	3,7	248,32	285,25	106,6	7,15		28,34	43,25	118,83	972,63	0,55	32,99	0,3	4,4	272,59	328,4	121,3	7,86
		ВСЕГО		41,47	55,97	217,84	1587	0,903	41,35	5,265	5,78	576,04	507,95	185,6	12,91		49,19	57,29	225,92	1846,30	1,09	44,87	5,318	6,5	632,98	568,87	202,95	13,812

6 день

6 – день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	106	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1435	0,51	0,05	1,45	150,59	213,6	32,5	0,92	256	9,04	8,34	49,43	308,59	0,1792	0,64	0,0625	1,8125	188,05	267	40,625	1,152
	267	Чай с молоком (вариант – 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	2,8	4,72	21,36	175	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336
		ИТОГО		17,83	13,84	109,04	651,69	0,4655	11,15	5,13	2,85	260,64	382,3	91,6	5,82		23,24	15,78	131,53	813,21	0,50	11,28	3,14	3,21	298,1	435,7	99,72	6,048
ОБЕД	9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,03	1,73	0,1	0,7	20,7	24,0	33,9	0,55	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,03	1,73	0,1	0,7	20,7	24,0	33,9	0,55

55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	11,9	0	0,01	32,4	32,7	17,7	0,7	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	11,9	0	0,01	32,4	32,7	17,7	0,7
115	Пюре из гороха с маслом	150	17,30	3,84	38,13	246,14	0,30	0	0	0	81,9	0	0	4,8	205	23,06	5,12	50,84	328,18	0,05	11,9	0	0,01	32,4	32,7	17,7	0,7
486	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,12	0,195	0	0	13,9	0	0	0,44	75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,12	0,195	0	0	13,9	0	0	0,44
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,03	0	0	11,1	50,4	19,8	1,14	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,03	0	0	11,1	50,4	19,8	1,14
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	ИТОГО		43,82	32,64	108,28	885,96	0,74	13,85	0,1	1,91	187,6	207,9	111,0	9,91		49,58	33,92	120,99	968	0,49	25,75	0,1	1,92	138,1	240,6	128,7	5,81
	ВСЕГО		61,65	46,48	217,32	1537,65	12,05	25,0	5,23	4,76	448,24	590,2	202,6	15,73		72,82	49,7	252,52	1781,21	0,99	37,03	3,24	5,13	436,2	676,3	228,4	11,86

7 день

7 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК	45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,06	0,5			108,4			0,32	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,62			135,6			0,4
	258	Напиток кофейный с молоком (вариант – 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		ИТОГО		17,57	14,88	91,6	590,27	0,602	10,9	5,16	1,416	6,426	188,8	62,2	92,73		22,57	16,68	109,13	729,09	0,612	11,02	5,16	1,416	308,15	188,8	62,2	92,816
ОБЕД	2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	13,7	0	0	38,1	0,52	14,7	0,95	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	13,7	0	0	38,1	0,52	14,7	0,95
	35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	6,95			31,3			1,32	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	6,95			31,3			1,32
	161	Голубцы ленивые с мясом и рисом	100	7,07	19,07	6,33	225,32	0,05	15,52			35,92			0,94	200	14,13	38,13	12,66	450,63	0,1	25,04			71,84			1,88

	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0	0,1	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0	0,1
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		21,1	36,27	83,54	760,41	0,37	36,17	0	1,2	133,92	101,32	54,3	5,59		28,16	55,33	96,87	985,72	0,42	45,69	0	1,2	169,8	101,32	54,3	6,53
		ВСЕГО		38,67	51,15	175,14	1350,68	0,972	47,07	5,16	2,61	140,346	290,12	116,5	98,32		50,73	72,01	206	1714,81	1,032	56,71	5,16	2,616	477,9	290,12	116,5	99,346

8 день

8 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК	95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	0,512			125,6			3,50	256	9,93	10,26	43,91	307,71	0,28	0,64			156,85			4,37
	258	Какао с молоком (вариант – 2)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		ИТОГО		21,99	18,82	120,02	757,38	0,562	11,812	5,01	1,4	297,35	191,2	62,6	8,846		28,28	22,32	146,74	918,72	0,63	11,94	5,01	1,4	330,14	191,2	62,6	9,83
второй завтрак	401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50
		ИТОГО		5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50		5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50

ОБЕД	20	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	5,5	1	80,82	37	37,38	16,04	1,4	100	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	5,5	1	80,82	37	37,38	16,04	1,4
	25	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	8,175	0	0	50,6	0	0	1,15	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	8,175	0	0	50,6	0	0	1,15
	204	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,04	0	0	0	6,21	0	0	0,49	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,08	0	0	0	12,42	0	0	0,98
	162	Гуляш из говядины	60	10,84	12,11	3,37	165,77	0,048	0,82	0	0	11,7	0	0	0,51	60	10,84	12,11	3,37	165,77	0,048	0,82	0	0	11,7	0	0	0,51
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,16	0	0	14,35	0	0	0,31	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,16	0	0	14,35	0	0	0,31
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6		80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		18,23	29,79	106,96	800,85	0,398	14,655	1	82,02	147,46	138,18	55,64	6,14		31,95	33,32	130,51	941,58	0,438	14,655	1	82,02	153,63	138,18	55,64	6,63
		ВСЕГО		40,22	48,61	226,98	1558,23	0,96	26,47	6,01	83,42	444,81	329,38	118,24	14,89		60,23	55,64	277,25	1860,3	1,068	26,6	6,01	83,42	183,77	329,38	118,24	16,46

9 день

9 – день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК	98	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,082	0,574	0	0	135,75	0	0	0,512	256	8,16	8,79	48,48	306,15	0,10	0,71	0	0	169,52	0	0	0,64
	267	Чай с молоком (вариант – 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		ИТОГО		17,13	14,2	108,28	649.74	0,162	11,21	5,08	1,2	202,20	68,9	22,5	5,128		22,366	16,23	130,58	810.77	0,182	11,35	5,08	1,2	253,97	68,9	22,5	5,252
ОБЕД	9	Салат из помидор	100	1	10,16	4,0	113,92	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,72	10,24	6,38	120,72	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
	38	Суп из овощей	250	2	4,32	10,82	91,62	0,05	11,9	0	0,01	32,4	32,7	17,7	0,7	250	2	4,32	10,82	91,62	0,05	11,9	0	0,01	32,4	32,7	17,7	0,7

	191	Плов из отварной птицы	155	2,79	34	30,78	560,32	0,62	0,37	0	0	14,72	0	0	2,30	210	3,72	45,33	41,05	747,09	0,084	0,504	0	0	19,95	0	0	3,129
		Сок натуральный	200	0	0	5	20									200	0		5	20								
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		15,39	49,2	84,2	985,78	0,94	21,17	100	1,41	109,72	179,2	70,7	6,18		16,04	60,61	96,85	1172,55	0,404	21,304	100	1,41	114,95	179,2	70,7	7,009
		ВСЕГО		32,52	63,4	192,48	1635,52	1,102	32,38	105,08	2,61	311,92	248,1	93,2	11,308		38,4	76,84	227,43	1983,32	0,586	32,654	105,08	2,61	368,92	248,1	93,2	12,261

10 день

10 – день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК	105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,0615	0,2255	0,015	0,08	125,07	71,1	10,6	0,41	256	6,4	8,28	40,76	262,66	0,1768	0,2816	0,01875	0,1	156,18	88,87	13,25	0,512
	258	Напиток кофейный с молоком (вариант – 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		17,111	15,38	104,48	644,52	0,6015	10,6	5,175	1,496	297,62	259,1	72,8	92,82		13,11	17,31	125,23	796,65	0,718	10,68	5,178	1,516	328,73	276,87	75,45	92,89
ОБЕД	1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,03	5,18	0	0	23,23	20,15	10,8	0,68	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,03	5,18	0	0	23,23	20,15	10,8	0,68
	34	Суп лапша по домашнему ,на курином бульоне, с картофелем.	250	2,87	2,75	17,87	110	0,09	6,60	0	0	19,68	53,32	21,60	0,87	250	2,87	2,75	17,87	110	0,09	6,60	0	0	19,68	53,32	21,60	0,87

	216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,07	3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	6,92	0,1	1,4	48,54	86,3	29,4	1,42
	192	Птица отварная с соусом	70	18,22	18,22	0,97	242,58	0,063	3,43	0	0	36,6	9,6	3,2	1,88	70	18,22	18,22	0,97	242,58	0,063	3,43	0	0	36,6	9,6	3,2	1,88
	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0	0,1	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0	0,1
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		35,44	35,87	98,31	917,4	0,493	18,67	0,05	1,9	132,38	226,22	89,9	6,52		37,57	39,91	120,84	1024,37	0,563	22,13	0,1	2,6	156,65	269,37	104,6	7,23
		ВСЕГО		52,55,51	51,25	202,79	1561.92	1,09	29,27	5,225	3,37	430	485,32	162,7	99,34		50,68	57,22	246,07	1821.02	1,281	32,81	5,278	4,116	485,38	546,24	180,05	100,12

11 день

11 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК	100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0.205	0.55	-	-	150.85	-	-	1.722	256	7,91	11,13	31,86	259,23	0.25	0.675	-	-	183.972	-	-	2.1
	258	Напиток кофейный с молоком (вариант – 1)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0.08	-	34,00	45,00	7,00	0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0.08	-	34,00	45,00	7,00	0
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032				6,152			0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04				7,69			0,42
		ИТОГО		18,32	17,66	97,36	641,57	0,527	10,55	5,08	1,4	234,6	146,2	55,6	6,54		24,2	21,34	121,67	793,22	0,58	10,675	5,08	1,4	269,20	146,2	55,6	7
второй завтрак	401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	180	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50

		ИТОГО		5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50	7,56	92	0,232	0,18	0,04	0,23	0,54	180	5,22	4,50			
ОБЕД	15	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3	103.60	0,03	8,9	100	0.2	35	45,7	13,4	0,9	100	1,14	10,08	10,38	103.60	0,03	8,9	100	0.2	35	45,7	13,4	0,9
	39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	8,25	0	0	24,6	27,0	66,65	1,09	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	8,25	0	0	24,6	27,0	66,65	1,09
	83	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,24	0,05	10,92	-	-	38,77	0	0	1,185	205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,123	14,924	0	0	0	52,99	0	1,6195
	182	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	1,6	0	0	11,15	0	0	1,12	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	1,6	0	0	11,15	0	1,12	
	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0,06	
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		26,46	38,34	106,75	892.06	0,48	29,67	100	1,4	137,6	173,5	119,65	6,63		27,81	42,06	126,77	951.81	0,553	33,67	100	1,4	151,82	173,5	119,65	3,88
		ВСЕГО		50,0	60,56	211,67	1625,63	1,239	40,4	105,12	3,03	372,74	499,7	180,47	17,67		57,23	67,9	256,0	1837,03	1,365	44,525	105,12	3,03	421,56	499,7	180,47	15,38

12 день

12 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК	99	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,1435	0,5535	0	0	137,61	100,5	21,92	0,36	256	9,3	10,09	44,10	304,90	0,1792	0,6912	0	0	171,85	134	29,22	2,396
	267	Чай с молоком (вариант – 1)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08
		Хлеб пшеничный йодированный	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
		Кондитерские изделия	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336	50	3,5	5,9	26,7	175	0,04	0	0	0	7,69	0	0	0,42
		ИТОГО		18,04	15,24	104,78	648,74	0,4655	11,19	5,08	1,4	247,66	269,2	81,02	5,256		24,2	18,71	131,54	809,52	0,5092	11,33	5,08	1,4	283,44	302,7	88,32	7,349
ОБЕД	16	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,72	10,24	6,38	120,72	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	1,26	10,14	8,32	120,72	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
	40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2	250/35	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2

	186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	150	13,82	15,52	14,83	253,20	0,135	7,26	0,18	0	34,97	220,5	45,56	4,15	200	18,42	20,69	19,77	377,60	0,18	9,68	0,24	0	43,63	294	60,75	5,53
		Сок натуральный	200	0,2	0,4	32,2	20									200	0,2	0,4	32,2	20								
		Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
		ИТОГО		45,67	39,71	106,52	829,75	0,525	27,23	100,18	1,4	98,67	436,7	128,26	8,53		47,21	44,78	113,4	954,15	0,57	29,65	100,24	1,4	1-7,32	510,2	143,45	9,91
		ВСЕГО		63,71	54,95	211,3	1478,49	0,99	38,52	105,26	2,8	346,33	705,9	209,46	13,79		71,41	63,49	244,94	1763,67	1,08	40,98	105,92	2,8	300,76	812,9	231,77	17,26