

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Готовская ООШ
имени А.Н. Маснева»

_____ Е.Н. Нагорная
« ____ » _____ 2023 год

Перспективное 10-дневное меню для организации питания воспитанников летнего оздоровительного лагеря на базе МОУ «Готовская основная общеобразовательная школа имени А.Н. Маснева» Белгородской области Красненского района на осенне-зимний период 2023-2024 года.

с. Готовье

1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
72	Макаронные изделия отв. с тертым сыром	200	6,25	9,85	17,55	186,5	201.75	25.25	168.25	0.5	0.05	0.75	0.05
67	Батон со сливочным маслом	40/20	3,89	6,05	24,89	172,33	250.2	24.35	171.72	0.88	0.06	0.17	58.56
10	Печенье	50	4,0	12,0	30,4	246,60	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
38	Чай	200	0,12		12,04	48,64	6	3	4	0.4			
	Всего		16,11	22,96	94,56	705,47	248.0	108.6	705.97	2.18	0.25	22.35	58.67
	Обед (7-11 лет)												
	Икра кабачковая	50	0,5	0,2	2,9	85,0	8	20	35	0.5	0.04	20	83.33
15	Борщ на м/б	220	10,0	10,0	20,3	212,6	46.5	32.25	122.25	2.5	0.05	12.25	1
66	Плов с мясом цыпленка	180	25,38	21,25	44,61	471,25	40.8	42.4	123.2	1.6	0.06	0.8	10
42	Компот из с/ф	200	0,56		27,89	113,79	25.2	19.4	39.6	0.6	0.006	0.4	0.2
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		43,0	32,65	120,5	1038,64	132.5	122.45	323.65	5.86	0.226	89.25	94.53
	Обед (11 лет и старше)												
	Икра кабачковая	60	0,6	0,2	2,9	85,0	8	20	35	0.5	0.04	20	83.33
15	Борщ на м/б	250	10,0	10,0	20,3	212,6	46.5	32.25	122.25	2.5	0.05	12.25	1
66	Плов с мясом цыпленка	200	25,38	21,25	44,61	471,25	40.8	42.4	123.2	1.6	0.06	0.8	10
42	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89	113,79	25.2	19.4	39.6	0.6	0.006	0.4	0.2
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		40,24	32,55	120,5	1038,64	132.5	122.45	323.65	5.86	0.226	89.25	94.53
	Итого:					1744,11	380.5	231.05	1029.62	8.04	0.476	111.6	153.2
	Полдник												
61	Сок	0.200	7.5	8.5	39.5	245.0	158.5	29.75	0.75	0.75	0.075	1.5	0.075

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
74	Молоко	200	5,8	3,2	9,6	108,0	240.	28.0	180.0	0.20	0.08	2.60	0.02
55	Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	4.7	16.4	50.6	0.36	0.02	0.00	20.0
11	Батон с маслом и сыром	40/10/12	6,7	13,1	20,6	224	250.2	171.72	24.35	0.88	0.06	0.17	58.56
38	Чай	200	0,12		12,04	48,64	6	3	4	0.4			
12	Фрукты (яблоко)	200	0,8		20,8	90,0	57.5	94.3	15.0	1.3	0.07	0.1	0.07
	Всего		21,10	26,0	103,04	748,64	558.4	313.42	273.95	3.14	0.23	2.87	78.65
	Обед (7-11 лет)												
7	Салат из свежих овощей	100	0,18	8,2	5,8	102,2	8	20	35	0,5	0,04	20	83,33
24	Суп крестьянский на м/б	220	2,6	0,32	18,0	140,6	29	20,25	115,5	0,49	0,05	7	0,5
27	Котлета мясная	100	15,25	16,73	8,2	252,49	15,62	28,64	82,1	0,94	0,1	0,1	52
20	Макаронные изд.отварные	150	6,63	6,35	42,4	253,31	13,88	30,1	67,4	1,72	0,12	-	-
76	Соус	50	0,48	1,37	2,16	21,7	46,5	32,25	122,25	1,72	0,02	5,2	1
39	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	6	0	0	0,40	0	3,20	1,19
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		32,4	34,18	116,45	987,92	131	139,64	425,85	6,43	0,4	91,30	138,02
	Обед (11 лет и старше)												
7	Салат из свежих овощей	100	0,18	8,2	5,8	102,2	8	20	35	0,5	0,04	20	83,33
17	Суп крестьянский на м/б	250	2,6	0,32	18,0	140,6	29	20,25	115,5	0,49	0,05	7	0,5
24	Котлета мясная	100	18,7	17,3	11,9	233	15,62	28,64	82,1	0,94	0,1	0,1	52
20	Макаронные изд.отварные	180	6,63	6,35	42,4	253,31	13,88	30,1	67,4	1,72	0,12	-	-
76	Соус	50	0,48	1,37	2,16	21,7	46,5	32,25	122,25	1,72	0,02	5,2	1
39	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	6	0	0	0,40	0	3,20	1,19
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		32,4	34,18	116,45	987,92	131	139,64	425,85	6,43	0,4	91,30	138,02
	Итого:					1736,56	780,7	453,06	699,8	9,57	0,63	94,17	216,67
	Полдник												
	Фрукты	300	5,92	7,36	31,12	217,6	51,5	12	90,3	0,9	0,07	0,1	0,07

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
26	Мед	10	-	-	7,9	32	1,4	0,3	1,8	0,08	0,001	0,2	-
74	Молоко	200	5,8	3,2	9,6	108,0	240.	28.0	180.0	0.20	0.08	2.60	0.02
50	Омлет	200	16,29	18,99	5,04	255,0	131,38	21,55	248,5	1,51	0,12	0,32	0,04
	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	23,0	21,4	65,8	0,0	0,16	0	0
67	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,0	9,5	6,5	32,5	00,60	0,06	-	-
38	Чай	200	0,12		12,04	48,64	6	3	4	0.4			
	Всего		25,41	29,10	61,04	626,10	327,65	65,05	347,3	1,83	0,156	4,3	0,095
	Обед (7-11 лет)												
46	Салат из свеклы	100	1,14	10,08	10,38	136,80	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
51	Суп с рыбной консервой	220/30	8,0	9,5	5,6	178	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0
	Гречка по-купечески	180	10,62	15,3	35,82	477,5	39,93	107,01	444,89	7,05	0,39	1,28	0,02
42	Компот из с/ф	200	0,56		27,89	113,79	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		26,88	36,08	104,49	1062,09	115,66	165,83	617,89	9,7	0,56	71,15	12,02
	Обед (11 лет и старше)												
46	Салат из свеклы	100	1,14	10,08	10,38	136,80	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
51	Суп с рыбной консервой	250/30	8,0	9,5	5,6	178	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0
	Гречка по-купечески	200	10,62	15,3	35,82	477,5	39,93	107,01	444,89	7,05	0,39	1,28	0,02
42	Компот из с/ф	200	0,56		27,89	113,79	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		26,88	36,08	104,49	1016,09	115,66	165,83	617,89	9,7	0,56	71,15	12,02
						1688,19	443,31	230,08	965,19	11,53	0,716	75,45	12,115
	Полдник												
3	Йогурт	450	17,6	13,05	66,6	454,5	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02

4-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
33	Запеканка творожная со сметаной	150/20	22,0	16,0	27,3	331	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
41	Коф.напиток	200	1,4	2	22,4	116,0	34	7	45	-	0,02	-	0,08
10	Печенье	50	4,0	12,0	30,4	246,60	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	Всего		33,2	33,2	97,6	833,60	505,33	86,89	578,29	1,23	0,201	4,34	0,44
	Обед (7-11 лет)												
44	Салат из капусты	60	0,04	2,4	2,55	32,34	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	-
15	Борщ на мясном бульоне	220	10,0	10,0	20,3	212,6	46,5	32,25	122,25	2,5	0,05	12,25	1
57	Рыба запеченная с овощами	100	16,0	13,1	9,8	70,0	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
29	Картофельное пюре	180	3,84	7,26	27,96	192,54	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
39	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	6	0	0	0,40	0	3,20	1,19
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Всего		37,14	33,97	100,72	725,10	183,4	142,82	484,79	6,04	0,40	115,87	32,8
	Обед (11 лет и старше)												
44	Салат из капусты	60	0,04	2,4	2,55	32,34	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	-
15	Борщ на мясном бульоне	250	10,0	10,0	20,3	212,6	46,5	32,25	122,25	2,5	0,05	12,25	1
57	Рыба запеченная с овощами	120	16,0	13,1	9,8	70,0	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
29	Картофельное пюре	200	3,84	7,26	27,96	192,54	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
39	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	6	0	0	0,40	0	3,20	1,19
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Всего		37,14	33,97	100,72	725,10	183,4	142,82	484,79	6,04	0,40	115,87	32,8
						1558,70							
	Полдник												
58	Конфеты	80,0	3,4	16,8	24,8	275,0	9	20	13,5	13,5	0,01	0,1	0,2
10	Печенье	100		29	111,2	191,6	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	Итого					466,60	12,53	22,67	20,08	13,61	0,02	0,9	0,21

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
34	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	-	20,0
11	Батон с маслом и сыром	40/10/12	6,7	13,1	20,6	224	250.2	171.72	24.35	0.88	0.06	0.17	58.56
38	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	6	3	4	0.4			
13	Фрукты	200	3,046		41,68	177,89	57,5	94,30	15,0	1,30	0,07	0,10	0,07
	Всего		23,61	24,51	126,95	804,70	564,5	370,82	336,25	5,35	0,321	3,07	78,65
	Обед (7-11 лет)												
4	Салат из кукурузы	50	1,43	0,3	4,95	28,9	11,2	11,72	3,47	0,410	0,06	5,58	-
23	Суп гороховый	220	2,33	3,88	13,58	98,78	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	-
18	Тефтели в т/с с овощами	90	12,26	14,28	17,06	244,70	51,5	12	90,3	0,9	0,07	0,1	0,07
70	Макар.изд.отварные	180	6,63	6,35	42,4	253,31	13,88	30,1	67,4	1,72	0,12	-	-
42	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		29,77	26,01	130,68	895,48	133,06	97,52	255,55	5,9	0,56	68,37	0,07
	Обед (11 лет и старше)												
4	Салат из кукурузы	60	1,43	0,3	4,95	28,9	11,2	11,72	3,47	0,410	0,06	5,58	-
23	Суп гороховый	250	2,33	3,88	13,58	98,78	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	-
18	Тефтели в т/с с овощами	100	12,26	14,28	17,06	244,70	51,5	12	90,3	0,9	0,07	0,1	0,07
70	Макар.изд.отварные	200	6,63	6,35	42,4	253,31	13,88	30,1	67,4	1,72	0,12	-	-
42	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		29,77	26,01	130,68	895,48	133,06	97,52	255,55	5,9	0,56	68,37	0,07
						1700,18	897,56	468,34	591,80	11,25	0,881	71,44	78,72
	Полдник												
6	Фрукты	300	2,7		28,5	120,0	51,5	12	90,3	0,9	0,06	0,7	0,06
5	Пряник	100	5,13	0,81	70,38	295,20	296	214	44	0,2	0,06	1,2	0,114

5-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
74	Молоко	200	5,8	3,2	9,6	108,0	240.	28.0	180.0	0.20	0.08	2.60	0.02
37	Блины с повидлом	150/30	9,35	8,63	81,39	516,24	101,4	39,1	141,6	1,68	0,18	0,47	21,0
40	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	7	45	-	0,02	-	0,08
6	Фрукты (апельсин)	200	1,8		18,0	80,0	51,5	12	90,3	0,9	0,06	0,7	0,06
	Всего		21,15	15,53	142,84	890,16	516,30	93,40	503,7	3,42	0,361	5,27	21,09
	Обед (7-11 лет)												
7	Салат из овощей	100	1,2	10,5	9,2	116	8	20	35	0,5	0,04	20	83,33
24	Суп крестьянский на мясном бульоне	220	3,75	14,75	23	233,8	29	20,25	115,5	0,49	0,05	7	0,5
71	Жаркое по-домашнему	200	2,9	3,8	26,5	145,0	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24,0
61	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	158.5	29.75	0.75	0.75	0.075	1.5	0.075
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		15,41	30,25	101,7	726,80	238,60	144,1	491,85	6,43	0,445	93,27	107,91
	Обед (11 лет и старше)												
7	Салат из овощей	100	1,2	10,5	9,2	116	8	20	35	0,5	0,04	20	83,33
24	Суп крестьянский на мясном бульоне	250	3,75	14,75	23	233,8	29	20,25	115,5	0,49	0,05	7	0,5
71	Жаркое по-домашнему	250	2,9	3,8	26,5	145,0	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24,0
61	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	158.5	29.75	0.75	0.75	0.075	1.5	0.075
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		38,51	51,19	101,7	726,80	238,60	144,1	491,85	6,43	0,445	93,27	107,91
	Итого:					1616,96	754,90	237,5	995,55	9,85	0,81	98,54	129,0
	Полдник												
3	Йогурт	450	17,6	13,05	66,6	454,5	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02

7-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
33	Запеканка творожная со сметан.	150/20	22,0	16,0	27,3	331	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
5	Пряник	30	1,71	0,27	23,46	98,4	296	214	44	0,2	0,06	1,2	0,114
38	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	6	3	4	0,4			
	Всего		29,63	19,47	80,3	618,04	769,80	294,22	574,71	1,72	0,231	4,74	0,46
	Обед (7-11 лет)												
60	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	23,0	21,4	65,8	0,0	0,16	0	0
56	Суп гречневый на м/б	220	3,75	14,75	23	233,8	29	20,25	115,5	0,49	0,05	7	0,5
27	Котлета мясная	90	15,25	16,73	8,2	252,49	15,62	28,64	82,1	0,94	0,1	0,1	52
22	Каша перловая	180	2,9	3,8	26,5	145,0	16,8	112,2	163,8	3,8	0,2	0,004	0,004
76	Соус	50	0,48	1,37	2,16	21,7	46,5	32,25	122,25	1,72	0,02	5,2	1
39	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	6	0	0	0,40	0	3,20	1,19
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		32,64	43,06	117,47	1002,61	146,05	214,55	511,35	8,54	0,45	79,25	54,69
	Обед (с 11 лет и старше))												
60	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	23,0	21,4	65,8	0,0	0,16	0	0
56	Суп гречневый на м/б	250	3,75	14,75	23	233,8	29	20,25	115,5	0,49	0,05	7	0,5
27	Котлета мясная	100	15,25	16,73	8,2	252,49	15,62	28,64	82,1	0,94	0,1	0,1	52
76	Соус	50	0,48	1,37	2,16	21,7	16,8	112,2	163,8	3,8	0,2	0,004	0,004
22	Каша перловая	200	2,9	3,8	26,5	145,0	46,5	32,25	122,25	1,72	0,02	5,2	1
39	Чай с лимоном	200	6,56	1,2	24,8	156,0	6	0	0	0,40	0	3,20	1,19
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		32,64	43,06	117,47	1002,61	146,05	214,55	511,35	8,54	0,45	79,25	54,69
	Итого:					1620,65	915,85	508,77	1086,0	10,26	0,68	83,99	55,15
	Полдник												
61	Сок	400	2,0		36,4	152,0	158.5	29.75	0.75	0.75	0.075	1.5	0.075
58	Конфета	40	1,7	8,9	12,4	137,5	9	20	13,5	13,5	0,01	0,1	0,2

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
65	Яйцо отварное	50	3,06	3,52	8,83	79,24	33,1	16,2	49,8	0,76	0,03	2,8	2,17
11	Батон с маслом и сыром	40/10/12	6,7	13,1	20,6	224	250.2	171.72	24.35	0.88	0.06	0.17	58.56
41	Коф.напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	7	45	-	0,02	-	0,08
12	Фрукты (яблоко)	200	0,8		20,8	90,0	57.5	94.3	15.0	1.3	0.07	0.1	0.07
	Всего		23,11	35,59	129,91	762,59	630,03	304,15	266,34	2,51	19,01	5,67	66,16
	Обед (7-11 лет)												
44	Салат из свежей капусты	100	0,08	4,8	5,1	64,68	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	-
15	Борщ на мясном бульоне	250	10,0	10,0	20,3	212,6	46.5	32.25	122.25	2.5	0.05	12.25	1
57	Рыба запеченная с овощами	100	16,48	14,47	11,96	91,70	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
78	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	14,9	27,9	79,4	0,59	0,03	0	0,04
39	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	6	0	0	0,40	0	3,20	1,19
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		37,66	37,74	105,43	779,14	183,4	142,82	484,79	6,04	0,4	115,87	32,89
	Обед (11 лет и старше)												
44	Салат из свежей капусты	100	0,08	4,8	5,1	64,68	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	-
15	Борщ на мясном бульоне	250	10,0	10,0	20,3	212,6	46.5	32.25	122.25	2.5	0.05	12.25	1
57	Рыба запеченная с овощами	120	16,0	13,1	9,8	70,0	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
78	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	14,9	27,9	79,4	0,59	0,03	0	0,04
39	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	6	0	0	0,40	0	3,20	1,19
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8.4	3.6	0.66	0.07	55.80	0.00
	Всего		37,66	37,74	105,43	779,14	183,4	142,82	484,79	6,04	0,4	115,87	32,89
	Итого:					1541,73	813,43	446,97	751,13	8,55	19,41	121,54	99,05
	Полдник												
61	Сок	1000	1,0		18,2	380,0	158.5	29.75	0.75	0.75	0.075	1.5	0.075

9-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
37	Оладьи со сгущенным молоком	150	9,35	8,63	81,39	440,63	51,5	12	90,3	0,9	0,07	0,1	0,07
38	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	6	3	4	0,4			
61	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	158,5	29,75	0,75	0,75	0,075	1,5	0,075
	Всего		16,93	13,63	140,88	705,27	457,4	73,05	276,85	2,33	0,23	4,4	0,17
	Обед (7-11 лет)												
4	Салат из кукурузы	50	1,43	0,3	4,95	28,9	11,2	11,72	3,47	0,410	0,06	5,58	-
19	Суп с фрикадельками	220	2,5	4,6	18,8	127,0	29	20,25	115,5	0,49	0,05	7	0,5
14	Рагу с мясом цыпленка	200	6,63	6,35	42,4	253,31	13,88	30,1	67,4	1,72	0,12	-	-
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
42	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Всего		33,99	85,96	78,21	905,62	89,98	80,47	273,07	4,36	0,41	69,46	0,5
	Обед (11 лет и старше)												
4	Салат из кукурузы	50	1,43	0,3	4,95	28,9	11,2	11,72	3,47	0,410	0,06	5,58	-
19	Рассольник на м/б	250	2,5	4,6	18,8	127,0	29	20,25	115,5	0,49	0,05	7	0,5
14	Рагу с мясом цыпленка	200	6,63	6,35	42,4	253,31	13,88	30,1	67,4	1,72	0,12	-	-
75	Хлеб	80	6,56	1,2	24,8	156,0	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
42	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
						905,62	89,98	80,47	273,07	4,36	0,41	69,46	0,5
						1610,89	547,38	153,52	549,92	6,69	0,64	73,86	0,22
	Полдник												
10	Печенье	50	1,71	0,27	23,46	98,4	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
12	Фрукты	300	5,92	7,36	31,12	217,6	51,5	12	90,3	0,9	0,07	0,1	0,07

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ч. Цен. (ккал)	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Горячий завтрак												
35	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
11	Батон с маслом и сыром	50/20	6,7	13,1	20,6	224,0	250,2	171,72	24,35	0,88	0,06	0,17	58,56
38	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	6	3	4	0,4	-	-	-
58	Конфета	40	1,7	8,9	12,4	137,50	9	20	13,5	13,5	0,01	0,1	0,2
	Всего		20,52	33,25	93,53	772,16	699,40	246,54	379,70	15,36	0,23	4,16	95,5
	Обед (7-11 лет)												
7	Салат из овощей	50	0,9	4,1	2,9	51,1	8	20	35	0,5	0,04	20	83,33
53	Свекольник со сметаной	220	2,2	5,3	16,2	121	46,5	32,25	122,25	2,5	0,05	12,25	1
27	Котлета мясная	80	18,7	17,3	11,9	279,6	15,62	28,64	82,1	0,94	0,1	0,1	52
54	Каша гречневая с маслом	150	8,53	9,61	41,72	294,23	16,8	112,2	163,8	3,8	0,2	0,004	0,004
48	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
38	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	6	3	4	0,4	-	-	-
	Всего		34,73	38,78	111,72	926,27	104,92	204,49	410,75	8,8	0,46	88,15	136,33
	Обед (11 лет и старше)												
7	Салат из овощей	60	0,9	4,1	2,9	51,1	8	20	35	0,5	0,04	20	83,33
53	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,3	16,2	121	46,5	32,25	122,25	2,5	0,05	12,25	1
27	Котлета мясная	90	18,7	17,3	11,9	279,6	15,62	28,64	82,1	0,94	0,1	0,1	52
54	Каша гречневая с маслом	200	8,53	9,61	41,72	294,23	16,8	112,2	163,8	3,8	0,2	0,004	0,004
38	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
48	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	6	3	4	0,4	-	-	-
	Всего		51,18	49,36	120,98	926,27	104,92	204,49	410,75	8,8	0,46	88,15	136,33
						1698,43	804,32	451,03	790,45	24,16	0,69	92,31	231,83
	Полдник												
13	Фрукты	250	3,81		52,10	222,37	51,5	12	90,3	0,9	0,06	0,7	0,06