

Согласовано.
Начальник лагеря
 /Сахарова Е. Н./

Примерное меню

приготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов
МКОУ Батищевская основная общеобразовательная школа
в летнем оздоровительном лагере
с дневным пребыванием «Планета Детства»
на 2024 – 2025 учебный год

С. Шаховский

Первый день. Завтрак.

Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная рисовая	150-200	3,0	0,4	32.0	62,2	0,07	1	18	0,5	102	97,5	16,6	0,4
638	Чай с витамином С	200/15	0,2	0.0	35.8	142	0,006	0.4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	ИТОГО		4,47	0,58	77,74	246,2	0,108	1,4	18,2	0,5	119,2	284,6	32,9	1,1

Первый день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Реце- птуры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	200-250	2/ 4,8	4,3\ 1,9	10, 0,2	161	0,08	114	8	2,5	123,1	83,4	41,4	1,6
340	Макароны	200	6,8	12,2	45,6	326	17,5	2	29	4,4	144.6	110,1	16,9	0,1
	Биточки	125	24.9	1.8	0.0	117	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16.1	1,5
306	Фрукты бананы	100	1	0	9	19	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7
654	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	0,058	3,41	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,690,0 5
684	Компот из свежих плодов С сахаром и витамином С	200/15	0,2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9.8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.18	9.04	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		63,91	23,449	50,39	689,5	0,434	116,58	37,07	7,4	320	870,8	142	7,6

Второй день. Завтрак.

Дети с 7 до 11 лет

№ Реце- пту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Омлет с молоком	100	10,0	16,7	1,9	199	0,05	2	29	4,4	144,6	110,1	16,9	0,1
684	Бутерброды с российским сыром	80	10,7	18	16,6	281	0,35	0,02	95	3,2	12,8	0	67	0,8
789	Какао со сгущенным молоком	200	4,7	5,0	31,8	187	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	ИТОГО		25,4	39,7	50,3	667	0,813	0,4	124	8,55	215,4	690,1	324,9	5,5

Второй день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

[illegible]

Третий день. Завтрак.

Дети с 7 до 11 лет

[illegible]

Третий день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп вермишелевый с мясом птицы	200 - 250	11	7.5	22.5	205	0,15	7	0.75	2	56.5	86,3	30	2.25
511	Картофельное пюре	200	1,8	9	29,2	218	0,11	12	94	0,2	156,2	143,4	29	0,6
413	Котлета	100	24,9	1,8	0	117	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	61,1	1,5
	Фрукты (яблоки)	100	0	0	10	10	0,03	10	5	5,2	16	11	0	2,2
50	Салат из свежей капусты	100	5.4	14,2	7,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Сок яблочный	200/15	0.4	0.0	33	138								
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167.4	6.6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112,5	0.072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0.9
	Итого		34,61	49,83	117,11	1137,7	0,294	7	65,75	2,3	76,6	706,5	75,6	4,050,

Четвертый день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тиче- ская цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
160	Пельмени	150	12,9	18,75	27,9	337,5	0,17	0	0	0,6	17	78	13	0,9
692	Компот из свежих плодов с сахаром и витамином С	200/15	0,2	0,0	35,8	142	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167,4	6.6	0,4
	Итого		7,32	6,5	44,7	212,83	0,535	1	22	1,38	187,6	860,6	273,6	5,6

Четвертый день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
149	Суп рыбный со сметаной	250	2,0	4,9	14,3	110	0	0	0	0,375	75	75	2,5	0,525
516	Каша рисовая	150-200	3,0	4	31,6	218	0.13	0	65	1	13,7	59,6	22.5	1,3
377	Курица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145								
20	Фрукты (бананы)	100	1	1	15	17	0,05	6	5	0.4	30	22	17	0,6
49	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,5	1,1	3,0	56	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
693	Какао со сгущ. молоком	200	4,7	5,0	31,8	181	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10,3	375,9	14.0	0.9
	Итого		49,64	26,79	126,67	919,9	0,465	16,73	68,1	4,14	133,66	941,6	154,43	7,787

Пятый день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Блинчики с вареньем	100	3,9	7,7	41,2	250								
205	Кисель из яблок	200/15	0,0	0,0	29,4	112	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурты	125	2,87	3,12	20,4	117,5	76	43,3	0	0	0,5	46	34,8	24
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		6,02	7,08	49,74	283	0,192	0,18	0	3,2	58,4	380,2	101,6	6,9

Пятый день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
147	Рассольник с мясом птицы	250	6,9	6,4	13,8	142	0,15	8,9	0,6	1,5	47,7	91,8	40,5	1,5
520	Макароны	150-200	1.62	8.1	26.28	196,2	0,11	12	94	0,2	156.2	143,4	29	0,6
	Рыба	80-120	24.9	1.8	0.0	117	0,2	0.4	0,07	0,5	27,6	119 2	16,1	1,5
20	Фрукты апельсины	100	1	0	0	1	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
43	Салат из тертой свеклы	100	1,4	5,1	8,9	88	0	0	0	0	0	0	0	0
692	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0,0	15,0	58		0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,18	9.94	42	0,031	0	0	0	4.6	167.4	6.6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112,5	0.0720	0	0	0	10,3	375,9	14.0	0.9
	Итого		36,81	23,5	99,48	801,3	45,98	62,35	94,39	3,88	338,3	1953,4	338.95	9,4

Шестой день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
508	Каша гречневая с сахарным песком и слив маслом	150-200	6.0	1,6	40.4	204	0,18	2	93	0,3	157,2	203,8	77,5	2,2
638	Какао со сгущенным молоком	200	0.2	0.0	35.8	142	0.006	0.4	0.2	0	12,6	19,7	9.7	0,3
203	Йогурты	125	2,87	3,12	24	117,5	0,005	0	0	45	13,7	31	8,7	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Итого		7,72	1,78	86,14	388	0,218	2,4	93,2	0,3	174,4	390,9	93,8	2,9

Шестой день. Обед.

Дети с 7 до 11 лет

[illegible]

Седьмой день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	Омлет с молоком	100	10.0	16,7	1,9	199	0,05	2	29	4,4	144,6	110,1	16,9	0,1
303	Бисквитный рулет	50	4,7	1,1	28.5	148	0,043	0	0	0,45	64	187,6	7,7	0,5
692	Чай с сахаром и витамином С	200	0.2	0.0	15.0	152	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		6,02	7,08	49,74	377	0,605	0	0	4.18	106,6	945,4	298,6	8,4

Седьмой день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
130	Борщ с мясом птицы	200-250	2.1	4.5	13.6	104	0,15	18,9	0,6	1,5	47,7	91,8	40,5	1,5
516	Картофельное пюре	150-200	1,8	9	29,2	218	0,13	0	65	1	13,7	59.9	22,5	1,3
377	Котлета	100	24,9	1,8	0	117	0,023	6,72	0,6	0,06	32,59	127,4	34,99	0.889
15	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
20	Фрукты (яблоки)	100	0	0	10	10	0,03	10	5	5,2	16	11	0	2,2
693	Сок яблочный	200/15	1,0	0,0	21,2	88								
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.032	0	0	0	4.6	167.4	6,6	0,4
	Рулеты	50	2,8	10,1	28,6	215,3								
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		32,91	29,17	114,71	701,29	0,439	39,23	135,5	4,234	186,49	1434,8	380,4	9,589

Восьмой день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша овсяная	150-200	3.0	0.4	32.0	61.2	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
638	Молоко кипяченое	200	0,2	0.0	35.8	142	0.006	0,4	0.2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		4,72	0,58		245,2	0,098	0,4	0,2	2,2	41,2	223,1	26,3	1,1

Восьмой день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
						ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
133	Суп гороховый с мясом птицы	200- 250	2,8	3.0	20.5									
			4.2	1.9	0.2	121	0,09	11	30	4,7	14,5	101	20,1	1,2
511	Каша гречневая	150-200	2.7	3.6	28.44	196.2	0,04	0	65	0,3	5,2	76,9	25	0,5
413	Биточки	80-120	11.67	18.33	1.67	223.33	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
71	Салат из зеленых огурцов и помидор с раст, маслом	100	1,5	1,1	3,0	56	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
20	Фрукты (бананы)	100	1	0	10	11	0,04	10	83	1,1	20	34	16	0,6
692	Кофейный напиток с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167,4	6.6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0,072	0	0	0	10.3	375,9	14,0	0.9
	Итого		26,56	34,53	94,94	839,83	0,524	27,2	9,59	11,3	115,7	1025,1	96,7	7,4

Девятый день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
160	Оладьи со сгущенным молоком	100	7,4	10,2	40,6	272	0,65	34	0,2	4	76	0,24	54	32
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		7,32	6,5	44.7	212,8	0.092	0,58	30,1	0,35	136	182,2	76,3	4

Девятый день. Обед.

Дети с 7 до 11 лет

[illegible]

Десятый день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Манная каша	250	3,75	0,5	40,0	0,06	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
638	Компот с витамином С	200	0.2	0.0	3.8	142	0,006	0,4	0.2	0	12,6	19,7	9,7	0.3
	Бутерброд с российским сыром	80	10,7	18	16,6	281	0,35	0,02	95	3,2	12,8	0	67	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		9,79	6,39	45,89	404	0,048	0,4	39,2	0.1	25.5	215.9	18.1	1.1

Десятый день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
147	Суп рисовый с мясом птицы	250-300	2,4/4,9	4,9	18,5	151	0,09	11	30	4,7	14,5	101	201	1,2
534	Картофельное пюре	150-200	3,6	12,06	15,12	183,6	0,06	75,8	3	0,4	93	69,4	39	1,2
	Биточки	125	24,9	1,8	0	117	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
15	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,1	16,2	0,9	5,9	46,1	144/9	11	2,6
	Фрукты (яблоки)	100	2	1	0	3	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		35,41	38,19	89,89	882,1	0,679	93,96	72,6	2,774	207,5	1265,5	334,36	7,8

Первый день. Завтрак.

Дети с 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная рисовая	200_250	3,0	0,4	32.0	62,2	0,07	1	18	0,5	102	97,5	16,6	0,4
638	Чай с витамином С	200/15	0,2	0.0	35.8	142	0,006	0.4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	ИТОГО		4,47	0,58	77,74	246,2	0,108	1,4	18,2	0,5	119,2	284,6	32,9	1,1

Первый день. Обед.
Дети с 11 лет и старше

№ Реце птуры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250_300	2/ 4,8	4,3\ 1,9	10, 0,2	161	0,08	114	8	2,5	123,1	83,4	41,4	1,6
340	Макароны	200_300	6,8	12,2	45,6	326	17,5	2	29	4,4	144.6	110,1	16,9	0,1
	Биточки	100_120	24.9	1.8	0.0	117	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16.1	1,5
306	Фрукты (бананы)	100	1	0	9	19	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7
654	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	0,058	3,41	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,690,05
684	Компот из свежих плодов С сахаром и витамином С	200/15	0,2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9.8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.18	9.04	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		63,91	23,449	50,39	689,5	0,434	116,58	37,07	7,4	320	870,8	142	7,6

Второй день. Завтрак.

Дети с 11 лет и старше

№ Реце- пту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
302	Омлет с молоком	100	10,0	16,7	1,9	199	0,05	2	29	4,4	144,6	110,1	16,9	0,1
684	Бутерброды с российским сыром	80	10,7	18	16,6	281	0,35	0,02	95	3,2	12,8	0	67	0,8
789	Какао со сгущенным молоком	200	4,7	5,0	31,8	187	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	ИТОГО		25,4	39,7	50,3	667	0,813	0,4	124	8,55	215,4	690,1	324,9	5,5

Второй день. Обед.
Дети с 11 лет и старше

[illegible]

Третий день. Завтрак.

Дети с 11 лет и старше

[illegible]

Третий день. Обед.
Дети с 11 лет и старше

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			139	Суп вермишелевый с мясом птицы	250_30 0	11	7.5	22.5	205	0,15	7	0.75	2	56.5
511	Картофельное пюре	200	1,8	9	29,2	218	0,11	12	94	0,2	156,2	143,4	29	0,6
413	Котлета	100	24,9	1,8	0	117	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	61,1	1,5
	Фрукты (яблоки)	100	0	0	10	10	0,03	10	5	5,2	16	11	0	2,2
50	Салат из свежей капусты	100	5.4	14,2	7,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Сок яблочный	200/15	0.4	0.0	33	138								
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167.4	6.6	0.4
	Хлеб ржаной	60	2.49	0.45	14.43	112,5	0.072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0.9
	Итого		34,61	49,83	117,11	1137,7	0,294	7	65,75	2,3	76,6	706,5	75,6	4,050,

Четвертый день. Завтрак
Дети с 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тиче- ская цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
160	Пельмени	150	12,9	18,75	27,9	337,5	0,17	0	0	0,6	17	78	13	0,9
692	Компот из свежих плодов с сахаром и витамином С	200/15	0,2	0,0	35,8	142	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167,4	6.6	0,4
	Итого		7,32	6,5	44,7	212,83	0,535	1	22	1,38	187,6	860,6	273,6	5,6

Четвертый день. Обед.
Дети с 11 лет и старше

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149	Суп рыбный со сметаной	250_300	2,0	4,9	14,3	110	0	0	0	0,375	75	75	2,5	0,525
516	Каша рисовая	150-200	3,0	4	31,6	218	0.13	0	65	1	13,7	59,6	22.5	1,3
377	Курица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	0,56	0	0	78	23,8	74	34,7	17
20	Фрукты (бананы)	100	1	1	15	17	0,05	6	5	0.4	30	22	17	0,6
49	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,5	1,1	3,0	56	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
693	Какао со сгущ. молоком	200	4,7	5,0	31,8	181	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Хлеб ржаной	60	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10,3	375,9	14.0	0.9
	Итого		49,64	26,79	126,67	919,9	0,465	16,73	68,1	4,14	133,66	941,6	154,43	7,787

Пятый день. Завтрак
Дети с 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Блинчики с вареньем	100	3,9	7,7	41,2	250								
205	Кисель из яблок	200/15	0,0	0,0	29,4	112	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурты	125	2,87	3,12	20,4	117,5	76	43,3	0	0	0,5	46	34,8	24
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0,18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		6,02	7,08	49,74	283	0,192	0,18	0	3,2	58,4	380,2	101,6	6,9

Пятый день. Обед.
Дети с 11 лет и старше

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
147	Рассольник с мясом птицы	25_30 00	6,9	6,4	13,8	142	0,15	8,9	0,6	1,5	47,7	91,8	40,5	1,5
520	Макароны	150-200	1.62	8.1	26.28	196,2	0,11	12	94	0,2	156.2	143,4	29	0,6
	Рыба	80-120	24.9	1.8	0.0	117	0,2	0.4	0,07	0,5	27,6	119 2	16,1	1,5
20	Фрукты (апельсины)	100	1	0	0	1	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
43	Салат из тертой свеклы	100	1,4	5,1	8,9	88	0	0	0	0	0	0	0	0
692	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0,0	15,0	58		0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0,18	9.94	42	0,031	0	0	0	4.6	167.4	6.6	0.4
	Хлеб ржаной	60	2.49	0.45	14.43	112,5	0.0720	0	0	0	10,3	375,9	14.0	0.9
	Итого		36,81	23,5	99,48	801,3	45,98	62,35	94,39	3,88	338,3	1953,4	338.95	9,4

Шестой день. Завтрак
Дети с 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
508	Каша гречневая с сахарным песком и слив маслом	250_300	6.0	1,6	40.4	204	0,18	2	93	0,3	157,2	203,8	77,5	2,2
638	Какао со сгущенным молоком	200	0.2	0.0	35.8	142	0.006	0.4	0.2	0	12,6	19,7	9.7	0,3
203	Йогурты	125	2,87	3,12	24	117,5	0,005	0	0	45	13,7	31	8,7	0,4
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Итого		7,72	1,78	86,14	388	0,218	2,4	93,2	0,3	174,4	390,9	93,8	2,9

Шестой день. Обед.

Дети с 11 лет и старше

[illegible]

Седьмой день. Завтрак
Дети с 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	Омлет с молоком	100	10.0	16,7	1,9	199	0,05	2	29	4,4	144,6	110,1	16,9	0,1
303	Бисквитный рулет	50	4,7	1,1	28.5	148	0,043	0	0	0,45	64	187,6	7,7	0,5
692	Чай с сахаром и витамином С	200	0.2	0.0	15.0	152	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		6,02	7,08	49,74	377	0,605	0	0	4.18	106,6	945,4	298,6	8,4

Седьмой день. Обед.
Дети с 11 лет и старше

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
130	Борщ с мясом птицы	250_300	2,1	4,5	13,6	104	0,15	18,9	0,6	1,5	47,7	91,8	40,5	1,5
516	Картофельное пюре	150-200	1,8	9	29,2	218	0,13	0	65	1	13,7	59,9	22,5	1,3
377	Котлета	100	24,9	1,8	0	117	0,023	6,72	0,6	0,06	32,59	127,4	34,99	0,889
15	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
20	Фрукты (яблоки)	100	0	0	10	10	0,03	10	5	5,2	16	11	0	2,2
693	Сок яблочный	200/15	1,0	0,0	21,2	88								
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Рулеты	50	2,8	10,1	28,6	215,3								
	Хлеб ржаной	60	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		32,91	29,17	114,71	701,29	0,439	39,23	135,5	4,234	186,49	1434,8	380,4	9,589

Восьмой день. Завтрак
Дети с 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша овсяная	150-200	3.0	0.4	32.0	61.2	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
638	Молоко кипяченое	200	0,2	0.0	35.8	142	0.006	0,4	0.2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		4,72	0,58		245,2	0,098	0,4	0,2	2,2	41,2	223,1	26,3	1,1

Восьмой день. Обед.
Дети с 11 лет и старше

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
133	Суп гороховый с мясом птицы	250_300	2,8	3.0	20.5									
			4.2	1.9	0.2	121	0,09	11	30	4,7	14,5	101	20,1	1,2
511	Каша гречневая	150-200	2.7	3.6	28.44	196.2	0,04	0	65	0,3	5,2	76,9	25	0,5
413	Биточки	80-120	11.67	18.33	1.67	223.33	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
71	Салат из зеленых огурцов и помидор с раст, маслом	100	1,5	1,1	3,0	56	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
20	Фрукты (бананы)	100	1	0	10	11	0,04	10	83	1,1	20	34	16	0,6
692	Кофейный напиток с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167,4	6.6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0,072	0	0	0	10.3	375,9	14,0	0.9
	Итого		26,56	34,53	94,94	839,83	0,524	27,2	9,59	11,3	115,7	1025,1	96,7	7,4

Девятый день. Завтрак
Дети с 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
160	Оладьи со сгущенным молоком	100	7,4	10,2	40,6	272	0,65	34	0,2	4	76	0,24	54	32
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		7,32	6,5	44.7	212,8	0.092	0,58	30,1	0,35	136	182,2	76,3	4

Девятый день. Обед.

Дети с 11 лет и старше

[illegible]

Десятый день. Завтрак
Дети с 11 лет и старше

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Манная каша	250	3,75	0,5	40,0	0,06	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
638	Компот с витамином С	200	0.2	0.0	3.8	142	0,006	0,4	0.2	0	12,6	19,7	9,7	0.3
	Бутерброд с российским сыром	80	10,7	18	16,6	281	0,35	0,02	95	3,2	12,8	0	67	0,8
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		9,79	6,39	45,89	404	0,048	0,4	39,2	0.1	25.5	215.9	18.1	1.1

Десятый день. Обед.
Дети с 11 лет и старше

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
147	Суп рисовый с мясом птицы	250_300	2,4/4,9	4,9	18,5	151	0,09	11	30	4,7	14,5	101	201	1,2
534	Картофельное пюре	150-200	3,6	12.06	15,12	183.6	0,06	75,8	3	0,4	93	69,4	39	1,2
	Биточки	120	14,88	0,96	0	67,2	0,023	6,72	0,6	0,06	32,59	127,4	33,99	0,889
15	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,1	16,2	0,9	5,9	46,1	144/9	11	2,6
	Фрукты бананы	100	2	1	0	3	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.413	0	0	0.98	58	580	244	4.6
	Хлеб пшеничный	40	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Хлеб ржаной	60	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10,3	375.9	14,0	0.9
	Итого		35,41	38,19	89,89	882,1	0.679	93,96	72,6	2,774	207,5	1265,5	334,36	7,8