

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа №4 имени  
Александра Сидоровнина» города Сорочинска  
Оренбургской области

«  Е.А. Сафонова  
2023г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СИДОРОВНИНА»  
ГОРОДА СОРОЧИНСКА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
НА ЛЕТО 2023 ГОДА

1 день  
ЗАВТРАК

№ сборни ка рецепт	Наименование блюда	Масса порции (гр)7- 11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценноост ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр)11- 17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
39	Оладьи с маслом сл., сахаром	150	9,68	14,6	68	164,4	0,28	2,06			348,88			1,84	200	11,19	15	102,5	336,4	0,3584	2,6368			446,56			2,355
65	Напиток кофейный с молоком	200	2,5	3,6	18,5	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,5	3,6	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
66	Яблоко	100	0,45	1	10	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,45	1	9	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	<b>И ТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,63</b>	<b>20,2</b>	<b>111</b>	<b>470</b>	<b>0,79</b>	<b>12,46</b>	<b>5,16</b>	<b>1,416</b>	<b>515,28</b>	<b>188,8</b>	<b>62,2</b>	<b>93,92</b>	<b>580</b>	<b>22,64</b>	<b>21,1</b>	<b>169,6</b>	<b>680</b>	<b>0,8684</b>	<b>13,0368</b>	<b>5,16</b>	<b>1,416</b>	<b>612,96</b>	<b>188,8</b>	<b>62,2</b>	<b>94,435</b>

ОБЕД

№ сборни ка рецепт	Наименование блюда	Масса порции (гр)7- 11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценноост ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр)11- 17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
77	Салат из св.огурцов	100	1	0,5	3	120	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	1	0,5	10	120	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
76	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,01	2,5	18	95	0,11	8,25			24,6	27	66,65	1,09	300	2,5	5,9	18,5	188	0,11	8,25			24,6	27	66,65	1,09
31	Тефтели из говядины с рисом	100	8	13,6	9,5	142	0,05	1,6			11,15			1,12	120	18	25	10,2	296	0,05	1,6			11,15			1,12
9	Кисель	200	1,36		10	200					0,48			0,06	200	1,36		10	200					0,48			0,06
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	2,7	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	<b>И ТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>20,87</b>	<b>19,3</b>	<b>66,6</b>	<b>706</b>	<b>0,43</b>	<b>18,75</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>98,83</b>	<b>173,5</b>	<b>119,65</b>	<b>5,45</b>	<b>800</b>	<b>31,36</b>	<b>34,1</b>	<b>70,2</b>	<b>962</b>	<b>0,43</b>	<b>18,75</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>98,83</b>	<b>173,5</b>	<b>119,65</b>	<b>5,45</b>
	<b>И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>38,6</b>	<b>39,5</b>	<b>167,6</b>	<b>1176</b>	<b>1,22</b>	<b>31,21</b>	<b>106,16</b>	<b>2,816</b>	<b>614,11</b>	<b>362,3</b>	<b>181,86</b>	<b>99,37</b>		<b>54</b>	<b>66,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>1,2964</b>	<b>31,7868</b>	<b>106,16</b>	<b>2,816</b>	<b>711,79</b>	<b>362,3</b>	<b>181,86</b>	<b>99,885</b>

2 день																											
ЗАВТРАК																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7 11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
44	Каша манная молочная	200	7	7,5	38	175,4	0,082	0,574			135,7			0,5125	250	7,1	8	36,5	347,4	0,1024	0,716			169,52			0,64
2	Какао с молоком	200	2,79	3,6	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	2,5	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
78	Булочка домашняя	60	3,5	4,5	20,5	87	0,032				6,152			0,336	60	3,5	5,5	22,5	87	0,032				6,152			0,336
И ТОГО:		510	18,29	18,6	87,6	470	0,694	0,974	0,16	1,216	292,252	188,4	53,2	90,7285	580	21,89	17,5	107,1	680	0,6144	1,116	0,16	1,216	326,072	188,4	53,2	90,856
ОБЕД																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
19	Салат из капусты с морковью	100	1	5,5	5	67	0,03	22,7			61,3			0,8	100	1	5,5	5,5	67	0,03	22,7			61,3			0,8
27	Суп картофельный , гороховый	200	2,6	4,2	12,5	189	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62	250	5,11	10,08	32,7	256	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
16	Плов из отварной говядины	200	6,11	10,5	10,5	147,5	0,06	0,38			14,25			2,235	250	15,5	20,5	33,5	327,5	0,48			19			2,98	0,48
35	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15,5	105,3	0,02	0,32			28,7			0,62	200	1		15,5	105,3	0,02	0,32			28,7			0,62
79	Зефир	50	1		20,4	48,2									50	1		12	48,2								
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
И ТОГО:		930	20,21	22,9	78,9	708	0,53	28,03	0	1,2	162,31	170,54	67,84	7,555	930	32,11	37,7	122,7	952	0,95	27,67	0	20,2	148,06	170,54	70,82	5,8
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ			38,5	39,5	187,5	1178	1,124	29,004	0,16	2,416	454,562	358,94	121,04	98,2836		54	55,2	228,8	1832	1,5644	28,786	0,16	21,416	474,132	358,94	124,02	98,686

3 день																												
ЗАВТРАК																												
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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	
69	Бутерброд с сыром,масло сл.	60\10\10	8	10	26,5	61	0,09	0,05			172,53			1,5	60\10\10	8	15,5	25,5	61	0,108	0,06			207,306			1,8	
80	Каша рисовая молочная	150	3,2	5,5	9,5	116	0,065	0,2255	0,015	0,08	125,07	71,1	10,6	0,41	200	6,5	5,5	25,3	288	0,1768	0,2816	0,01875	0,1	156,18	88,87	13,25	0,512	
33	Чай с сахаром	200	1,5	1,5	16,5	85	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,5	1,5	15,1	85	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08	
55	Хлеб пшеничный йодированный	60	5	1	1	110	0,24				27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24				1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
63	Апельсин	100		0,5	8	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100		0,5	6	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	
И ТОГО:			670	17,7	18,6	61,8	470	0,445	10,9155	5,095	1,48	401,5	239,8	69,7	6,47	860	24,6	24,6	106,4	880	0,5748	10,9816	5,09875	1,5	467,386	257,57	72,35	6,872
ОБЕД																												
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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	
82	Салат из св.помидор,огурцов	100	0,5	1,2	6,5	112	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,5	1,2	6,5	112	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	
76	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\25	7,2	6,72	15,5	122,9	0,12	0,11			1,1	69,7	29,7	1,2	260\50	14,5	14,7	18,5	214,1	0,12	0,11			1,1	69,7	29,7	1,2	
83	Тушёные овощи с говядиной	200	2,1	7,38	15,5	183,2	0,135	7,26	0,18		34,97	220,5	45,56	4,15	260	3,5	10,18	15	339	0,18	9,68	0,24		43,63	294	60,75		
61	Сок натуральный	200	0,5	0,5	22	49									200	0,5	0,5	26,4	49									
67	Печенье	60	2	2,5	30,5	89,9									60	2	2,5	34,5	89,9									
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24				27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	23,5	148	0,24				1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
И ТОГО:			866	20,8	21	106	706	0,626	18,27	100,18	1,4	88,87	438,7	128,28	8,53	880	28,6	30,7	124,4	862	0,67	18,89	100,24	1,4	107,33	610,2	143,48	4,38
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ			1536	38,6	39,6	167,6	1176	0,97	27,1868	106,276	2,88	600,17	678,6	197,96	16	1740	54	56,2	229,8	1632	1,1448	29,8716	106,33876	2,9	674,716	767,77	216,8	11,262

4 день ЗАВТРАК																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Каша пшеничная молочная	150	4	2,8	34,5	138,4	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08	200	7,5	8,28	35,5	298,4	0,1792	0,6912	0,081	0,1	171,85	88,78	13,25	2,3296
2	Какао с молоком	200	2,5	* 3,6	18,5	97,6	0,24	0,4	0,18	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,5	2,5	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,13	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
66	яблоко	100	2,8	2,5	15,5	124	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	2,8	2,5	15	138	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	И ТОГО	500	14,3	9,9	83	470	0,6535	10,955	5,175	1,516	304,01	259,9	72,8	92,16	580	18,93	12,78	98,6	680	0,6892	11,0912	5,241	1,516	338,25	277,58	75,45	94,4096
Об-д																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
77	Салат из св. огурцов	100	0,5	8,5	2,5	32	0,08	8,9	10	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,5	10,5	4,5	100	0,08	8,9	10	0,2	35	45,7	13,4	0,9
18	Рассольник Ленинградский	200	4	6	12	89	0,075	6,7	0,08	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85	250	8,2	8,5	21,7	98	0,075	6,7	0,08	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85
10	Каша гречневая	150	3,34	3,5	14,1	54	0,075	0,09	0,02	0,18	9,38	8,47	40,8	3,47	180	6	8,8	25,8	62	0,18	0,09	0,03	0,022	12,9	9,15	4,32	4,2
50	Бефстроганов из мяса кур	100	4	9	1,5	124	0,18				23,25			1,2	120	8,01	12,5	2,2	288	0,2				24			1,4
9	Кисель	200	1,38		2,9	200					0,48			0,06	200	1,38		17	200					0,48			0,06
58	вафли	50	2,5	1,6	35,5	58									50	2,5	2,5	36,5	58								
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	1	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	И ТОГО	880	24,2	29,6	84,5	705	0,63	15,69	10,08	2,57	105,09	211,7	117,98	8,76	980	35,07	42,42	131,2	952	0,775	15,69	10,09	2,412	109,38	212,38	81,5	9,69
	И ТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ		38,5	38,6	167,6	1176	1,2835	26,645	16,268	4,088	408,1	471,6	190,78	100,92		54	55,2	228,8	1632	1,4642	26,7812	19,331	3,828	447,61	482,94	156,95	104,0096

5 день																											
ЗАВТРАК																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
80	Каша рисовая молочная	150	6,5	2,8	38,5	76	0,082	0,574			135,7			0,5125	200	6,67	8,5	64,3	248	0,1024	0,716			169,52			0,64
2	Какао с молоком	200	2,79	3,6	16,5	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,79	2,5	14,6	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
63	яблоко	100	2,5	4,5	20,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	2,5	4,5	21,8	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
И ТОГО:		600	14,29	7,4	71,5	470	0,562	0,974	0,16	1,216	286,1	188,4	53,2	90,3925	580	17,96	12,5	112,4	680	0,5824	1,116	0,16	1,216	319,92	188,4	53,2	90,52
ОБЕД																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из капусты с яблоком	100	0,5	5,5	5,5	65	0,03	22,7			61,3			0,8	100	0,5	5,5	5,5	65	0,03	22,7			61,3			0,8
28	Суп картофельный с крупой	200	2,21	3	13,5	71,4	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62	250	4,5	4,08	22	71,5	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
45	Картофель отварной	150	2,5	4	19,1	112,6	0,07	3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71	180	6,03	8	31	376,9	0,14	6,92	0,1	1,4	48	86	29	1,4
51	Гуляш из говядины	100	6	12,4	3,5	187	0,02				17,35			1,22	120	12,01	18	2,5	169,6	0,022				18			1,3
35	Компот из смеси сухофруктов	200	1		17,9	34	0,02	0,32			28,7			0,62	200	1		17,9	34	0,02	0,32			28,7			0,62
78	Булочка домашняя	60	3,5	4,5	20,5	87	0,032				6,152			0,336	60	3,5	5,5	22,5	87	0,032				6,152			0,336
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
И ТОГО:		890	24,21	32,1	96	708	0,582	31,13	0,05	1,9	195,832	213,69	82,54	7,588	990	36,04	42,7	117,4	952	0,664	34,59	0,1	2,6	220,212	256,54	96,84	8,356
И ТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ			38,5	39,5	167,5	1178	1,154	32,104	0,21	3,116	481,632	482,88	138,74	97,9768		54	65,2	229,8	1632	1,2464	35,706	0,28	3,816	540,132	644,84	199,04	98,876

6 день ЗАВТРАК																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7 11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
69	Бутерброд с сыром, масло сл.	50 10 10	8,5	10,1	25,5	61	0,09	0,05			172,53			1,5	60 10 10	8,5	20,5	20,5	61	0,108	0,06			207,306			1,8
33	Чай с сахаром	200	1,5	1,6	15,5	65,5	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,5	1,5	15,5	65,5	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08
39	Оладьи с маслом сл., сахаром	150	2,4	5,44	17,5	135,5	0,28	2,06			348,88			1,84	200	7,48	7,08	33,5	307,5	0,3584	2,6368			446,56			2,355
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
63	Апельсин	100	0,6	0,5	5,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	0,6	0,5	5,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
И ТОГО:		570	18	18,64	78,5	470	0,66	12,76	6,08	1,4	626,31	168,7	59,1	7,9	650	28,58	31,08	108,5	680	0,7564	13,3368	5,08	1,4	767,766	168,7	59,1	8,716
ОБЕД																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7 11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
77	Салат из св. огурцов	100	0,5	8,5	1,5	107,5	0,08	8,9	10	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,5	6,9	3,8	107,5	0,08	8,9	10	0,2	35	45,7	13,4	0,9
34	Щи из св. капусты	200	1	2,01	9,5	56	0,05	11,9		0,01	32,4	32,7	17,7	0,7	250	1,5	5,6	8,5	108	0,05	11		0,01	32,4	32,7	17,7	0,7
4	Пюре гороховое	150	2,5	1,43	10,5	115,5	0,3				81,9			4,8	180	4,42	2,5	36	180	0,05	11,9		0,01	32,4	32,7	17,7	0,7
5	Рыба тушеная	100	4	3,12	2,5	195	0,12	0,195			13,9			0,44	120	8,5	3,5	2,5	290,4	9,15	0,2			14			0,5
33	Чай с сахаром	200	1,5	1,5	13,5	25	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,5	1,5	10,5	60,1	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08
59	вафли	50	2,5	1,6	35,5	58									50	2,5	2,5	36,5	58								
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
И ТОГО:		880	20,5	20,88	89	706	0,81	21,636	10,08	1,41	251,1	246,7	81,2	9,2	880	27,42	24,12	121,3	952	9,59	32,64	10,08	1,42	201,7	279,4	98,9	6,16
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1460	38,8	39,5	167,5	1176	1,47	34,366	16,16	2,81	876,41	416,4	140,3	17,1		54	55,2	228,8	1632	10,3464	45,9768	15,16	2,82	989,466	448,1	168	13,876

7 день  
ЗАВТРАК

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Суп молочный вермишелевый	150	4,64	8,3	20,3	164,4	0,06	0,555			108			0,32	200	7,1	7,58	21,2	336,4	0,07	0,62			135,6			0,4
65	Напиток кофейный с молоком	200	2,5	3,6	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,5	2,5	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
86	яблоко	100	2,5	3,5	25,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	2,5	4,5	20,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>14,64</b>	<b>16,4</b>	<b>74,9</b>	<b>470</b>	<b>0,57</b>	<b>10,955</b>	<b>5,16</b>	<b>1,416</b>	<b>274,4</b>	<b>188,8</b>	<b>62,2</b>	<b>92,4</b>	<b>580</b>	<b>20,6</b>	<b>16,08</b>	<b>89,8</b>	<b>680</b>	<b>0,58</b>	<b>11,02</b>	<b>6,16</b>	<b>1,416</b>	<b>302</b>	<b>188,8</b>	<b>62,2</b>	<b>92,48</b>

ОБЕД

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Салат из св.помидор, огурцов	100	0,5	9	5,5	45	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,5	5,5	15,5	45	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
75	Свекольник с курицей	200	2	3,1	20,5	155,8	0,05	6,95			31,3			1,32	250	2,9	6,5	51,5	258,8	0,075	6,7			32			1,5
84	Голубцы ленивые с мясом и рисом	100	10,5	10	6	108	0,05	15,52			35,92			0,94	120	18,5	25,5	20,5	252	0,18	0,02			70			1,8
9	Кисель	200	1,36		21	200					0,48			0,08	200	2		17	200					0,48			0,06
79	Зефир	50	1		16,1	48,2									50	1		12	48,2								
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	1	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
<b>И ТОГО:</b>		<b>730</b>	<b>23,86</b>	<b>23,1</b>	<b>92,6</b>	<b>706</b>	<b>0,37</b>	<b>31,37</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>130,3</b>	<b>148,6</b>	<b>53</b>	<b>5,5</b>	<b>800</b>	<b>33,4</b>	<b>39,12</b>	<b>140</b>	<b>952</b>	<b>0,525</b>	<b>15,62</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>165,08</b>	<b>146,5</b>	<b>53</b>	<b>6,64</b>
<b>И ТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ</b>			<b>38,6</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1176</b>	<b>0,94</b>	<b>42,326</b>	<b>105,2</b>	<b>2,816</b>	<b>404,7</b>	<b>335,3</b>	<b>116</b>	<b>97,9</b>		<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>	<b>1,105</b>	<b>26,64</b>	<b>106,2</b>	<b>2,816</b>	<b>467,08</b>	<b>335,3</b>	<b>116</b>	<b>98,02</b>

8 день																											
ЗАВТРАК																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
39	Оладьи с маслом сл., сахаром	200	3,28	1,5	20	164,4	0,28	2,06			348,9			1,84	200	6,55	2,68	48,9	336,4	0,358	2,6368			446,6			2,355
2	Какао с молоком	200	2,5	3,6	18,5	97,6	0,24	0,4	0,2	0,02	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,5	2,5	14,6	97,6	0,24	0,4	0,2	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28
67	Печенье	50	3,5	5,5	24,5	98									70	3,5	8,5	18,4	98								
И ТОГО:		500	14,28	11,6	77,5	470	0,76	2,46	0,2	1,22	499,3	188	53,2	91,7	550	21,05	16,18	115,4	680	0,838	3,0368	0,2	1,216	597	188	53,2	92,235
ОБЕД																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из моркови с яблоком	100	0,5	3,73	4,5	58	0,03	22,7			61,3			0,8	100	0,5	9,5	3,5	58	0,03	22,7			61,3			0,8
60	Борщ из св. капусты с картофелем	200	2	6,5	10,5	194,5	0,05	11,9		0,01	32,4	32,7	17,7	0,7	250	5	7,9	10,4	204	0,05	11		0,01	32,4	32,7	17,7	0,7
15	Макароны отварные	150	3,3	3,5	15,5	25,5	0,04				6,21			0,49	180	5	8,5	22,5	114	0,05			7,76			0,61	4,2
51	Гуляш из говядины	100	6	9,87	0,5	187	0,02				17,35			1,22	120	10	10	2,5	336	0,022				18			1,3
35	Компот из смеси сухофруктов	200	1		17,9	34	0,02	0,32			28,7			0,62	200	1		15,5	34	0,02	0,32			28,7			0,62
59	вафли	50	2,92	1,6	25,1	58									50	2,95	2,5	38,5	58								
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
И ТОГО:		880	24,22	27,9	90	705	0,4	34,9	0	1,21	173,8	134	57,3	6,11	980	32,95	40,02	114,4	952	0,412	34,02	0	8,97	168	134	57,91	9,9
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ			38,5	39,5	187,5	1175	1,18	37,4	0,2	2,43	872,8	322	111	87,8		54	55,2	228,8	1632	1,26	37,067	0,2	10,19	785	322	111,1	102,14

9 день																											
ЗАВТРАК																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
44	Каша манная молочная	200	2,5	1,75	28,5	175,4	0,082	0,574			135,7			0,5125	260	7	2,08	33,7	347,4	0,1024	0,716			189,52			0,64
33	Чай с сахаром	200	1,5	1,5	15,5	97,6	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,5	1,5	15,5	97,6	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
78	Булочка домашняя	60	3,5	4,5	20,5	87	0,032				6,152			0,338	60	4,5	5,5	22,5	87	0,032				6,152			0,338
И ТОГО:		510	12,5	8,75	79	470	0,374	1,214	0,08	1,2	229,752	168,3	50,1	3,2085	590	21,5	10,68	106,2	680	0,3944	1,368	0,08	1,2	263,572	188,3	50,1	3,336
ОБЕД																											
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Салат из св.помидор, огурцов	100	0,5	10	5,5	67	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,5	10	6,2	67	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
53	Суп овощной	200	2	3,21	11,9	189	0,05	11,9		0,01	32,4	32,7	17,7	0,7	250	2,2	6,5	10,8	269	0,05	11		0,01	32,4	32,7	17,7	0,7
16	Плов из отварной говядины	200	11	10,84	10,5	147,5	0,06	0,36			14,25			2,235	250	17,3	20,5	33,5	314,5	0,48			19			2,98	0,48
61	Сок натуральный	200	0,5	0,5	22	105,3									200	0,5	0,5	26,4	105,3								
67	Печенье	50	3,5	3,5	22,6	48,2									60	3,5	5,5	24,2	48,2								
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
И ТОГО:		830	26	30,75	88,8	705	0,38	21,16	100	1,41	109,25	178,2	70,7	6,115	930	32,5	44,82	124,8	952	0,8	19,8	100	20,41	96	178,2	73,88	4,38
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ			38,5	38,5	187,5	1175	0,764	22,374	100,08	2,61	339,002	347,5	120,8	9,3235		84	56,2	229,8	1832	1,1944	21,268	100,08	21,61	368,572	347,5	123,78	7,896

10 день ЗАВТРАК																												
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
103	Каша рисовая молочная	150	3 *	5,9	16,5	76	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08	200	7,5	10	42,5	248	0,1792	0,6912	0,081	0,1	171,85	88,78	13,25	2,3296	
2	Какао с молоком	200	2,5	2,5	18,5	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,5	2,5	14,6	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	6,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
63	яблоко	100	2,5	4,5	20,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	2,4	4,5	21,8	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	
И ТОГО:			600	13	13,9	70	470	0,8636	10,956	5,176	1,518	304,01	259,9	72,8	92,18	580	20,9	18,5	112,4	680	0,8892	11,0912	5,241	1,518	338,28	277,58	75,45	94,4096
ОБЕД																												
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
15	Винегрет овощной	100	1,44	7	8,5	48	0,03	5,18			23,23	20,15	10,8	0,68	100	1,44	6,5	8,2	48	0,03	5,18			23,23	20,15	10,8	0,68	
34	Суп лапша на курином бульоне	200	2,2	2,5	16,5	69	0,06	6,6			19,68	53,32	21,6	0,87	260	3,5	3,8	20	126	0,075	6,7			20	56,73	24,18	0,98	
196	Картофель отварной	150	2,5	4	14,5	43	0,07	3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71	180	6,16	8,58	23,7	84	0,14	6,92	0,1	1,4	48	86	29	1,4	
51	Гуляш из говядины	100	6	8,9	0,5	187	0,02				17,35			1,22	120	7	14	2,5	336	0,022				18			1,3	
9	Кисель	200	1,36		21	123					0,48			0,06	200	2		17	123					0,48			0,06	
78	Булочка домашняя	60	3,5	2,2	20,5	87	0,032				6,152			0,336	60	4,5	2,2	22,5	87	0,032				6,152			0,336	
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	1	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	8,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
И ТОГО:			890	25,6	26,6	97,5	706	0,462	16,24	0,06	1,9	118,78	217,4	88,7	6,158	990	33,1	36,7	117,4	952	0,539	18,8	0,1	2,8	143,48	283,88	103,8	7,038
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ			38,6	38,6	187,5	1178	1,1066	28,196	5,226	3,418	422,77	477,3	180	98,32		64	65,2	229,8	1632	1,2282	29,8912	5,341	4,118	491,71	541,28	178	101,4496	