

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____
муниципального образования
Красноперекопского района Республики Крым

« » / 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ООО «Комбинат школьного питания»



« 27 » Май 2024 г. / О.А.Высоцкая/

Примерное меню
для двухразового горячего питания
в лагере дневного пребывания в МБОУ муниципального образования
Красноперекопского района Республики Крым

(завтрак и обед)
2024

222	Пудинг из творога с молоком стуженным	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96	275	350	46	1,68
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО :	500	40,54	29,66	78,74	732,9	0,26	12	183	1,42	531,2	552,9	81,5	3,18

обед

День : 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У										(ккал)	11
71	Овощи	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75		0,35	7	13	10	0,45		
85	Борщ зелёный со сметаной	255	3,9	7,73	13,4	149,75	0,15	24,03	12,6	3,9	95,1	123,8	79,6	3,04		
234	Биточки рыбные	75	9,21	11,3	11,12	183	0,04	0,24	33,9	0,04	34,4	125,03	28,7	1,1		
125	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,99	157,5	0,15	21,63	30	0,22	20,49	83,7	30,48	1,23		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
	ИТОГО :	820	22,75	26,00	118,53	819,53	0,46	55,38	86,50	5,59	207,87	446,17	189,44	7,58		
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1320	63,29	55,66	197,27	1552,43	0,72	67,38	269,50	7,01	739,07	999,07	270,94	10,76		
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe		
			473,98	513,71	1433,18	6,20	450,19	11939	132,68	2058,37	124,74					
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :	13780	473,98	513,71	1433,18	6,20	450,19	11939	132,68	2058,37	124,74					

Для приготовления горячих блюд используется пища в охлажденном виде.

Планируется витаминизация прохладительных напитков фруктовой и ягодной смесью.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"



завтрак

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
	ПР Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	125	21,3	0,48
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО :	560	16,06	18,59	80,20	555,13	0,18	12,03	123,10	1,44	392,44	328,04	59,56	2,40

обед

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
59	Овощи	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17		1,5	12,71	20,39	14,4	0,79
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
290/330	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61
304	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,6	17,04	82,38	27,8	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
	ИТОГО :	840	26,09	25,47	126,2	855,75	0,23	7,67	70,1	3,86	126,57	468,49	99,11	4,2

	ИТОГО (завтрак и обед) :	1400	42,15	44,06	206,39	1410,88	0,41	19,70	193,20	5,30	519,01	796,53	158,67	6,60
--	---------------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

завтрак

День: 2- вторник
Неделя: первая
Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная пше	200	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Простокваша	100	3,63	2	5	93,7	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
	ИТОГО :	595	16,06	25,60	86,81	683,12	0,17	2,15	162,00	1,61	398,99	364,89	68,72	1,64

обед

День: 2- вторник
Неделя: первая
Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
24	Овощи	60	0,57	3,63	1,82	42,36	0,02	5,66		0,29	16,31	18,06	9,9	0,45
101	Суп картоф с крупой пшеничн	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,3			26,7	55,98	22,78	0,88
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76		3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО :	790	25,14	25,47	89,79	695,19	0,33	24,72	0,00	4,47	105,91	370,99	106,36	9,67

ИТОГО (завтрак и обед) :

1385	41,20	51,07	176,60	1378,31	0,50	26,87	162,00	6,08	504,90	735,88	175,08	11,31
------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

завтрак

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
70	Овощи	60	0,64	0,08	1,36	8	0,08	2,8		0,08	18,4	19,2	11,2	0,6		
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80		
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,9	14,14	196	0,04	25,7		1,65	83,18	60,2	31	1,21		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
	ИТОГО :	540	20,63	21,07	73,66	672,32	0,36	95,63	3973	5,65	160,06	328,64	85,77	12,13		

обед

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25		
96	Рассольник ленинградский/с	255	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03		
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88		
171	Каша гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
342	Компот	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9		0,1	14,2	4,4	5,14	0,95		
	ИТОГО :	855	25,09	24,81	134,2	860,98	0,53	18,43	75,75	4,51	124,28	439,7	223,66	9,52		
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1395	45,72	45,88	207,85	1533,30	0,89	114,06	4048,75	10,16	284,34	768,34	309,43	21,65		

завтрак

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8			55	33,5	10,9	0,45
210	Омлет натуральный	115	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58			79,7	174,6	12,48	2,04
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52			9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02			2,4	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6			88	50	3,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30				186	135	21	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2			8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО :	535	23	38	58	674	0	15	347	11			428	436	66	4

обед

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,78	1,95	3,8	36,24	0,01	10,26		0,4			14,98	16,98	9,05	0,28
102	Суп гороховый	250	5,5	5,3	16,6	148,3	0,23	5,8		2,4			42,5	88,1	35,6	2,05
294	Котлета куриная	75	13,08	10,8	12,2	198	0,1	0,7	30,35	51,3			44,1	59,3	16,7	2,7
304	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,6			17,04	82,38	27,8	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52			9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36			9,2	42,4	10	1,24
342	Компот	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9		0,1			14,2	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО :	815	28,7	26,83	139	924,62	0,46	17,66	70,35	55,68			151,22	328,36	117,49	8,16
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1350	51,70	65,27	197,26	1598,44	0,70	32,69	417,35	66,40			579,52	764,76	183,07	12,51

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком стуженым	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96	275	350	46	1,68
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО :	500	40,54	29,66	78,74	732,90	0,26	12,00	183,00	1,42	531,20	552,90	81,50	3,18

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: лето

обед

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капуст и картоф со смет	255	1,97	5,9	11,91	108,7	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
234	Котлета рыбная	75	9,21	11,3	11,12	183	0,04	0,24	33,9	0,04	34,4	125,03	28,7	1,1
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО :	820	21,29	25,65	111,26	761,78	0,36	22,89	38,90	3,77	154,75	373,26	126,10	8,41

ИТОГО (завтрак и обед) :

		1320	61,83	55,31	190,00	1494,68	0,62	34,89	221,90	5,19	685,95	926,16	207,60	11,59
--	--	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	125	21,3	0,48		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1		
	ИТОГО :	560	16,06	18,59	80,2	555,13	0,18	12,03	123,1	1,44	392,44	328,04	59,56	2,4		

День: 6 - понедельник обед

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25		
99	Суп из овощей	250	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75		2,91	51,9	225,9	33	0,99		
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5		
305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,7	201	0,02		40	0,3	2,4	61	19	0,51		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО :	840	26,38	19,41	114	754,11	0,43	27,65	5822	7,78	128,44	632,42	107,67	11,23		

ИТОГО (завтрак и обед) :	1400	42,44	38,00	194,15	1309,24	0,61	39,68	5945,10	9,22	520,88	960,46	167,23	13,63
--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	---------	------	--------	--------	--------	-------

День : 7 - вторник завтрак

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	60	0,78	1,95	3,8	36,24	0,01	10,26		0,4	14,98	16,98	9,05	0,28		
210	Омлет натуральный	115	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,7	174,6	12,48	2,04		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1		
	ИТОГО :	540	15,27	29,22	50,09	526,76	0,16	20,49	291,00	1,72	125,38	237,68	40,63	4,16		

День : 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето

обед

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25		
96	Рассольник ленингр со сметан	255	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03		
287	Голубцы с мясом и рисом	75	6,06	5,08	10,2	109	0,04	8,21	17,05	0,02	32,4	76,8	19,7	0,69		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
342	Компот	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9		0,1	14,2	4,4	5,14	0,95		
	ИТОГО :	820	17,53	18,69	121,8	724,98	0,45	31,76	22,05	3,68	135,05	297,35	116,04	6		

ИТОГО (завтрак и обед) :	1360	32,80	47,91	171,90	1251,74	0,61	52,25	313,05	5,40	260,43	535,03	156,67	10,16
--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

День : 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	200	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1		
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1		
	ИТОГО :	560	15,68	25,65	80,97	620,52	0,20	13,19	154,00	1,55	423,69	366,44	72,32	2,33		

День : 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,6	148,3	0,23	5,8		2,4	42,5	88,1	35,6	2,05		
268	Шницель с соусом	95	11,24	13,8	12,4	220,5	0,03	0,01	15,1	2,7	20,1	145	25,32	2,1		
203	Макароны отварные	150	5,7	18,56	31,98	238,5	0,07	0,21	128	2	276,75	189,45	19,05	1,6		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО :	835	29,19	38,75	121,21	885,38	0,45	12,47	143,10	8,23	380,25	528,75	118,17	10,48		

ИТОГО (завтрак и обед) :	1395	44,87	64,40	202,18	1505,90	0,65	25,66	297,10	9,78	803,94	895,19	190,49	12,81
--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

День : 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8			0,02	54,6	33,4	10,86	0,44	
278	Тефтели с соусом	110	10,70	9,01	10,72	187,00	0,06	0,78	35,75	0,55	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07	
	ИТОГО :	560	20,36	18,95	84,46	628,15	0,23	5,78	55,75	1,56	1,56	127,14	286,84	122,16	4,33	

День : 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето

обед

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45			0,05	8,5	15	7	0,25	
88	Щи из свеж. капусты с карт, смет	255	1,77	4,95	7,91	89,8	0,006	15,8		2,35	2,35	49,3	49	22,13	0,83	
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76		3,1	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	0,2	14	14	8	2,8	
	ИТОГО :	795	24,72	24,13	84,72	662,88	0,25	29,01	0,00	6,58	6,58	120,70	360,95	102,81	9,42	

День : 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1355	45,08	43,08	169,18	1291,03	0,48	34,79	55,75	8,14	8,14	247,84	647,79	224,97	13,75	

222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96	275	350	46	1,68
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	ПР Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО :	500	40,54	29,66	78,74	732,9	0,26	12	183	1,42	531,2	552,9	81,5	3,18

обед

День : 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75		0,35	7	13	10	0,45		
85	Борщ зелёный со сметаной	255	3,9	7,73	13,4	149,75	0,15	24,03	12,6	3,9	95,1	123,8	79,6	3,04		
234	Биточки рыбные	75	9,21	11,3	11,12	183	0,04	0,24	33,9	0,04	34,4	125,03	28,7	1,1		
125	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,99	157,5	0,15	21,63	30	0,22	20,49	83,7	30,48	1,23		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
	ИТОГО :	820	22,75	26,00	118,53	819,53	0,46	55,38	86,50	5,59	207,87	446,17	189,44	7,58		
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1320	63,29	55,66	197,27	1552,43	0,72	67,38	269,50	7,01	739,07	999,07	270,94	10,76		
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :	13780	473,98	513,71	1918,25	14337,18	6,20	450,19	11939	132,68	5258,43	8256,98	2058,37	124,74		

Для приготовления горячих блюд используется пищевая йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А.Высоцкая