

УТВЕРЖДЕНО:
Директор

МКОУ "Основная общеобразовательная школа № 9 г. Киренска"
(наименование ОО)

Бушмагина Анна Александровна
(ФИО)



Перспективное десятидневное меню
для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей
от 7 - ми до 11 - ти лет на летний период .

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.
- «Сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программно центра "Помощь образованию".

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

растная категория:
больники 7-11 лет

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У														
День 1																				
Зеделя 1																				
120	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,48	12,50	117,26	0,1	0,16	0	183,14	0	3,14	0	10,62	8,78	0	0	0,24	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0	0,16	0	136	0	1,2	0	0,6	0	0	0	0,3	
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (джем абрикосовый)	49/33/8	4,13	5,54	40,70	219,76	0,1	0,01	0	18,495	0,01	1,287	0	9,32	0	0	0	0	
пром. изг.	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0	0,02	10	2,2	16	9	0	278	11	0	0	0,03	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				12,53	14,34	88,40	532,22	0,18	0,35	10,00	2,85	353,64	0,01	14,63	0,00	298,54	19,78	0,00	0,00	0,57
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,16	7,20	72,76	0,1	0,04	0	0,31	39	15,34	0	65,26	33,32	0	0	0,54	
305	ОБЕД	Рис припущенный	150	3,75	3,75	25,94	96,54	0	0,03	0	16,2	0	21,675	0	32,63	79,875	0	0,01	0,4	
255	ОБЕД	Печень по-строгановски	90	10,66	9,50	6,83	164,60	0,2	0,8	0	2,07	22,941	1,95	13,752	0,008	6,012	214,99	0	0,03	0,56
пром. изг.	ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	2	0,1	0	9	0	15	12	0	0	0	0,01
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	149,20	0,1	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0,02
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	104,84	0,1	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0,07
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,1	0,01	5	0	12	0,04	12	0	174	15,6	0	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				26,57	19,29	130,55	736,54	0,58	0,95	7,00	4,79	137,64	1,99	113,87	0,01	438,55	509,87	0,02	0,05	1,63
пром. изг.	ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	5,00	10,00	105,60	0,1	0,3	1,4	0,2	240	0	28	0	0	0	0	0	
пром. изг.	ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
434	ПОЛДНИК	Булочка "Молочная"	50	4,96	1,57	28,94	148,12	0,1	0,05	0	0,03	33,095	0	6,75	0,001	0	36,68	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				12,26	7,07	59,94	349,72	0,22	0,40	11,40	0,83	281,10	0,02	76,75	0,00	348,00	64,68	0,02	0,00	0,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,36	40,70	278,89	1618,48	0,98	1,70	28,40	8,47	772,37	2,02	205,24	0,01	1085,09	594,33	0,04	0,05	2,21

растная категория:
дети 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У														
день 2																				
Неделя 1																				
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная	160	5,34	6,38	29,55	200,99	0,2	0,16	0	139,46	0	0,448	0	0,128	0	0	0	0,14	
382	ЗАВТРАК	Молочная жидкая	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0	0,16	0	150,66	0	18,1	0	45,86	26,2	0	0	0,36	
3	ЗАВТРАК	Какао с молоком	60/20	10,00	7,00	29,00	212,00	0,1	0,06	0	253,8	0,03	10	0	20	108	0	0	0	
пром.изг.	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0,03	
	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	540	19,62	17,48	93,91	607,35	0,31	0,41	5,00	562,92	0,03	40,55	0,00	220,99	150,20	0,01	0,00	0,53	
133	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	0	0,01	0	0,02	33,56	0,07	19,8	0	45,1	38,22	0	0,54	
пром.изг.	ОБЕД	Сметана	6	0,16	0,90	0,22	9,72	0	0,02	0	7,2	0	0,54		6,96	3,66	0	0	0	
233/3	12/	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофелем	76/74/50	10,18	16,70	21,05	300,19	0,2	0,08	0	176,22	0,01	20,32	0,009	58,83	281,52	0,1	0	1,38	
330	ОБЕД	Чай с медом	200	0,24	0,00	17,58	66,86	0	0	0,08	10,6	0	1,86	0	0	0	0	0	0,18	
376	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0	0,02	6	0,02	13,8	0,01	8,4	0	0	25,2	0	0,03	
пром.изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	149,20	0,1	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	
пром.изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	104,84	0,1	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0,07	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		803	22,14	23,16	105,33	719,77	0,46	0,20	6,00	2,28	288,88	0,09	93,02	0,01	256,54	502,68	0,14	0,01	2,22
190	ПОЛДНИК	Пудинг рисовый	200	6,02	12,45	55,86	395,62	0,1	0,02	0	0,11	93,64	0,02	29,1	0,004	26,14	117,5	0	0,02	0,32
пром.изг.	ПОЛДНИК	Соки фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0	0,02	4	0,02	14	0	8	0	200	14	0	0	0,06
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	7,02	12,45	76,06	480,06	0,10	0,04	4,00	0,13	107,64	0,02	37,10	0,00	226,14	131,50	0,00	0,02	0,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1743	48,78	53,09	275,30	1807,18	0,87	0,65	15,00	5,63	959,44	0,14	170,67	0,01	703,67	784,38	0,15	0,03	3,13

Врастная категория:
дети 7-11 лет

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У													
День 3																			
Неделя 1																			
23	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком стуженым)	143/57	15,82	21,58	56,16	0	0,28	0	0,52	467,26	0,05	24,74	0,002	42,42	446,84	0	0	0,06
76	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	0	0	0,21	11,26	0	1,9	0	0,42	0	0	0	0	0,54
	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	52,5/17,5	4,21	11,49	26,13	0	0,03	0	0,31	15,575	0	7,35	0	12,825	34,125	0	0	0,02
	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	0	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,03
	ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	20,53	33,47	106,05	0,09	3,24	510,10	0,05	42,99	0,00	333,67	491,97	0,01	0,00	0,65	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,36	16,56	0	0,02	0	0,39	18,46	0,05	20,64	0	30,64	50,84	0	0	0,48
22	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	30,11	0	0,15	0	2,01	22,59	0	99,48	0	0	223,56	0	0	0,04
10	ОБЕД	Курица тушеная	90	8,95	29,96	2,30	0	0,02	0	1,2	33,705	0,07	28,917	0	16,955	238,28	0	0	0,64
38	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	0	0,06	70	2,56	21,6	0	2	0	0,6	0	0	0	0,6
	ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,49	3,69	2,42	0	0,01	16,06	0,48	15,504	0,04	8,166	0	26,894	11,568	0	0	0,01
	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	0	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0,07
	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	0	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0,02
	ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			837	30,57	48,32	138,81	0,79	86,06	8,66	159,36	0,16	201,30	0,00	220,74	678,32	0,01	0,01	1,86
5	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	0	0,2	2,6	0,1	240	0	0	0	0	69	0	0	0
	ПОЛДНИК	Пряники	43	2,54	2,02	38,25	0	0,01	0	0,17	6,73	0	3,87	0	0	21,5	0	0	0
	ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	0	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
	ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			343	9,84	8,92	68,65	0,15	12,60	0,87	254,73	0,02	45,87	0,00	348,00	118,50	0,02	0,00	0,00
	ТОГО ЗА ДЕНЬ			1750	60,94	90,71	313,51	1,03	108,66	12,77	924,18	0,23	290,16	0,00	902,40	1288,79	0,04	0,01	2,51

Статья категория:

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У													
4																		
для 1																		
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	4,16	8,78	32,19	291,66	0,2	0,18	0	165,14	0	52,14	0	56,35	152,2	0	0	0,24
ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,40	0,00	0,08	3,82	0	0,02	0	19,62	0	2,16	0	0	0	0	0	0,66
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом с маслом	49/33/8	3,99	6,53	23,85	161,17	0,1	0,01	0	13,662	0	0	0	155	17	0	0	0
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,1	0,03	38	35	0,01	11	0	211,35	169,20	0,00	0,00	0,90
ЗАВТРАК	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	590	9,35	15,51	63,62	494,65	0,37	0,24	38,00	233,42	0,01	65,30	0,00	211,35	169,20	0,00	0,00	0,90
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	157/43	15,72	12,06	31,06	324,64	0,2	0,08	0	42	0	40,48	0	45,8	160,04	0,1	0	1,02
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	0	0,02	0	50,875	0	29,835	0	89,59	75,51	0	0	0,13
ОБЕД	Гуляш	90	13,10	9,92	1,98	147,56	0,1	0,15	0	9,189	0	16,902	0	26,86	225	0	0	0,13
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,98	2,66	11,94	85,89	0	0,01	3,38	31,008	0	7,992	0	36,23	15,828	0	0	0,01
ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	149,20	0,1	0,02	0	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	104,84	0,1	0,05	0	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0,07
ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	2	0,05	0	9	0	15	12	0	0	0,01
ОБЕД	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	837	46,45	30,86	155,09	1090,75	0,42	0,33	5,38	180,57	0,00	146,31	0,00	359,13	642,46	0,08	0,01	1,39
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0	0,02	10	2,2	16	0	0	350	227,5	0	0	0,15
ПОЛДНИК	Йогурт	250	11,00	8,00	21,25	217,50	0,1	0,27	1,5	305	0,02	35	0	0	27,565	0	0	0,07
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	50	4,51	2,94	29,82	182,02	0,1	0,02	0	14,85	0	5,065	0,001	628,00	266,07	0,03	0,00	0,25
ПОЛДНИК	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	400	15,91	11,34	60,87	446,52	0,17	0,31	11,50	335,85	0,02	49,07	0,00	1198,48	1077,72	0,11	0,01	2,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																		

астная категория:

льники 7-11 лет

№	Приним	Наименование	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
день 5																				
еделя 1																				
83	ЗВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	6,67	8,69	33,70	0,2	0,12	0	1,04	171,39	0	0,224	0	0,35	0	0	0	0	0,04
377	ЗВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	0	0	0	0,22	13,42	0	2,6	0	10,68	1,4	0	0	0	0,54
3	ЗВТРАК	Бургерборд с сыром	60/20	10,00	7,00	29,00	0,1	0,06	0	0,4	253,8	0,03	10	0	20	108	0	0	0	0
пром изг.	ЗВТРАК	Флоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	0	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
98	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	8,28	6,44	11,28	0,1	0,04	0	0,98	44,66	0	25,72	0	17,76	133,6	0	0	0	0,66
292	ОБЕД	Макаронник с печенью	131/69	16,90	19,59	40,02	0,4	0,5	0	2,18	51,48	0,68	35,012	0,007	45,18	292,87	0	0,01	0	0,28
пром изг.	ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	0	0,02	4	2,8	14	0	8	0	200	14	0	0	0	0,06
67	ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	0	0,03	9,57	0,24	21,6	0	6,318	0	24,488	13,968	0	0	0	0,01
пром изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	0,1	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0	0,02
пром изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	0,1	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0	0,07
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
572	ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	47,5/7,5	4,06	4,80	27,51	0,1	0,04	0	0,27	10,59	0	6,056	0,001	29,59	38,615	0	0,01	0	0,06
пром изг.	ПОЛДНИК	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	0,1	0,32	1,75	0,25	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																				
				65,28	60,51	255,14	1,18	1,23	20,32	12,70	947,44	0,71	148,03	0,01	648,70	772,54	0,06	0,03	1,77	

астная категория:

льники 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У														
день 6																				
еделя 2																				
10	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	12,34	32,36	3,80	384,24	0,1	0,72	0	1,79	224,94	0,12	18,56	0,02	49,24	264,84	0	0,04	0,24
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0	0,16	0	0,52	150,66	0	18,1	0	45,86	26,2	0	0	0,36
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	48	3,60	1,39	24,67	125,76	0,1	0,01	0	0,57	9,12	0	6,24	0	27,72	31,2	0	0	0
пром.изг.	ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,1	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0	0,02	0	0,03	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				568	20,88	50,05	61,37	808,56	0,23	0,94	38,00	425,52	0,13	53,90	0,02	277,82	339,24	0,04	0,04	0,60
104/фрик	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	175,5/24,5	12,12	6,58	12,94	159,64	0,1	0	0	1,3	30,64	0	25,9	0,002	41,64	113,18	0	0	0,54
289	ОБЕД	Рагу из птицы (курица)	118/82	14,95	25,42	20,24	344,92	0	0,03	0	1,22	65,47	0,02	26,536	0	23,1	72,552	0	0	0,14
355	ОБЕД	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	35,20	150,38	0	0,04	0	0,35	46,1	0,04	20,2	0	95,36	36,14	0	0	0,66
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0	0	6	0,36	13,8	0,01	8,4	0	25,2	0	0	0	0,03
пром.изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	149,20	0,1	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0,02
пром.изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	104,84	0,1	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0,07
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				797	38,35	33,48	125,34	917,38	0,41	0,14	6,00	203,51	0,07	123,14	0,00	305,75	401,15	0,02	0,01	1,46
пром.изг.	ПОЛДНИК	Соки фруктовые и ягодные (фруктовый)	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0,01	2	0,06	7	0	4	0	0	12	0	0	0
187	ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная	150	6,02	10,15	33,78	285,86	0,2	0,05	0	0,77	64,185	0,01	4,29	0,001	12,38	17,25	0	0	0,27
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				350	6,84	10,31	59,98	395,86	0,16	0,06	2,00	71,19	0,01	8,29	0,00	12,38	29,25	0,00	0,00	0,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1715	66,07	93,84	246,69	2121,80	0,80	1,14	46,00	700,22	0,21	185,33	0,02	595,95	769,64	0,06	0,05	2,33

астная категория:
льники 7-11 лет

№	Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
день 7																					
еделя 2																					
222	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (с соусом)	125/25	18,46	17,70	36,42	373,08	0,1	0,4	0	0,93	399,42	0,03	32,5	0,001	55,35	256,18	0	0	0,12	
375	ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,40	0,00	0,08	3,82	0	0,02	0	0	19,62	0	2,16	0	0	0	0	0	0,66	
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (джем абрикосовый)	49/33/8	4,13	5,54	40,70	219,76	0,1	0,01	0	0,57	18,495	0,01	1,287	0	10,39	0	0	0	0	
пром. изг.	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,03	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				540	23,39	87,00	643,66	0,24	0,45	10,00	3,70	453,54	0,04	44,95	0,00	343,74	267,18	0,00	0,00	0,81	
139	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,86	0,60	19,00	92,62	0,1	0,02	0	0,49	31,8	0,05	20,22	0	41,2	74,36	0	0	0,54	
442	ОБЕД	Отварной с морковью	150	2,99	4,59	18,02	126,45	0,1	0,02	0	0,57	47,88	0,42	24,785	0	98,27	95,79	0	0	0,18	
351	ОБЕД	Котлеты рыбные	100	11,90	3,70	10,07	124,09	0,1	0,09	0	0,35	47,158	0,01	26,406	0,008	36,659	184,15	0,1	0	1,53	
пром. изг.	ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	2	0,05	0	0	9	0	15	12	0	0	0,01	
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,1	0,1	5	0	12	0,12	12	0	174	15,6	0	0	0,03	
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	149,20	0,1	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0,02	
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	104,84	0,1	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0,07	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				847	28,47	10,77	745,80	0,64	0,30	7,00	3,48	186,34	0,60	134,51	0,01	510,78	535,98	0,16	0,01	2,38	
пром. изг.	ПОЛДНИК	Йогурт	250	11,00	8,00	21,25	217,50	0,1	0,27	1,5	0,25	305	0,02	35	0	350	227,5	0	0	0,15	
564	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4,02	5,20	31,57	187,46	0,1	0,03	0	0,25	17,965	0	6,155	0,001	28,235	34,64	0	0	0,06	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	15,02	13,20	404,96	0,13	0,30	1,50	0,50	322,97	0,02	41,16	0,00	378,24	262,14	0,03	0,00	0,00	0,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1687	66,88	47,61	1794,42	1,01	1,05	18,50	7,68	962,84	0,66	220,61	0,01	1232,75	1065,30	0,19	0,01	3,40	

астная категория:
льники 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
день 8																					
еделя 2																					
260	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32	0,1	0,18	0	0	142,78	0	8,2	0	15,14	22,5	0	0	0,24	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0	0,16	0	0,08	136	0	1,2	0	0,6	0	0	0	0,36	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60/20	10,00	7,00	29,00	212,00	0,1	0,06	0	0,4	253,8	0,03	10	0	20	108	0	0	0	
пром.изг.	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,03	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				580	19,40	21,14	93,06	0,22	0,43	5,00	2,78	551,58	0,03	31,40	0,00	190,74	146,50	0,01	0,00	0,63	
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,58	3,02	17,54	115,92	0,2	0,08	0	0,84	36,18	0	14,36	0	44,84	35,1	0	0	0,42	
284	ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	131/69	19,77	29,16	34,62	389,06	0,3	0,05	0	2,04	47,21	0	32,92	0	57,864	115,3	0	0	0,21	
пром.изг.	ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные (фруктовый)	200	0,82	0,16	26,20	120,00	0	0,01	2	0,06	7	0	4	0	0	12	0	0	0	
53	ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,98	2,66	11,94	85,89	0	0,01	3,38	1,04	31,008	0	7,992	0	36,23	15,828	0	0	0,01	
пром.изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	149,20	0,1	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0,02	
пром.изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	104,84	0,1	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0,07	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				797	38,91	36,36	145,76	964,91	0,68	0,22	5,38	168,90	0,00	101,37	0,00	284,58	332,31	0,02	0,01	0,73	
пром.изг.	ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	5,00	10,00	105,60	0,1	0,3	1,5	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	
550	ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,90	3,91	30,04	172,72	0,1	0,04	0	0,29	20,706	0	6,098	0,001	6,646	41,916	0	0	0,07	
пром.изг.	ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				360	12,20	9,41	61,04	374,32	0,21	0,39	11,50	1,09	268,71	0,02	48,10	0,00	354,65	69,92	0,03	0,00	0,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1737	70,51	66,91	1970,75	1,11	1,04	21,88	9,87	989,18	0,05	180,87	0,00	829,97	548,72	0,06	0,01	1,43	

Пищевая категория:
Дети 7-11 лет

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
Лист 2																				
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	4,53	7,12	28,09	204,05	0,1	0,12	0	0	116,69	0	4,608	0	29,664	19,168	0	0	0,19
378	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,44	1,48	16,14	81,72	0	0,08	0	0,24	85	0	1,44	0	0,42	0	0	0	0,42
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	52,5/17,5	4,21	11,49	26,13	222,42	0	0,03	0	0,31	15,575	0	7,35	0	11,85	34,125	0	0	0,02
пром. изг.	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,03
136	ОБЕД	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	530	10,58	20,49	80,16	555,19	0,11	0,25	10,00	2,75	233,27	0,00	22,40	0,00	319,93	64,29	0,00	0,00	0,66
пром. изг.	ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	0,1	0,06	0	0,59	37,56	0,05	22,28	0	48,14	52,84	0	0	0,54
	ОБЕД	Сметана	6	0,16	0,90	0,22	9,72	0	0,01	0	0	7,2	0	0,54	0	6,96	3,66	0	0	0
204	ОБЕД	Макароны отварные с сыром	127/23	9,05	10,73	30,18	232,95	0,1	0,02	0	0,39	292,09	0,03	14,985	0	29,195	131,19	0	0	0,76
388	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127,00	0	0,06	70	2,56	21,6	0	2	0	0,6	0	0	0	0,6
27	ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,49	3,69	2,42	44,56	0,1	0	16,06	0,48	15,504	0,04	8,166	0	26,894	11,568	0	0	0,01
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	149,20	0,1	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0,02
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	104,84	0,1	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0,07
282	ОБЕД	Оладьи из печени	90	10,83	20,02	10,85	275,00	0,3	0,9	0	5,93	13,698	1,51	14,724	0,009	26,638	256,91	0	0,04	0,56
пром. изг.	ОБЕД	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	843	32,89	39,58	144,63	1030,35	0,68	1,12	86,06	11,97	435,15	1,63	104,80	0,01	284,08	610,25	0,02	0,05	2,56
пром. изг.	ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,1	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
385	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,1	0,2	0	0,1	240	0	0	0	69	0	0	0	0
пром. изг.	ПОЛДНИК	Печенье	40	2,96	4,96	29,24	179,80	0,1	0,02	0	0,14	10,4	0	12	0	30,4	33,1	0	0	0
пром. изг.	ПОЛДНИК	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	340	9,56	11,56	46,14	337,80	0,19	0,25	38,00	0,34	285,40	0,01	23,00	0,00	185,40	119,10	0,02	0,00	0,00
пром. изг.	ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1713	53,03	71,63	270,93	1923,34	0,98	1,62	134,06	15,06	953,82	1,64	150,19	0,01	789,41	793,65	0,04	0,05	3,22

растная категория:

дольники 7-11 лет

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У														
день 10																				
неделя 2																				
219	ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком стученным)	143/57	23,76	26,19	48,40	0,2	0,56	0	0,26	452,86	0,05	52,98	0,002	76,58	450,42	0	0	0,06	
375	ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,40	0,00	0,08	0	0	0	0	19,62	0	2,16	0	0	0	0	0	0,66	
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом с маслом	49/33/8	3,99	6,53	23,85	0,1	0,01	0	0,47	13,662	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром. изг.	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	0	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				590	28,55	33,02	82,63	0,29	0,60	5,00	3,03	505,14	0,05	67,14	0,00	231,58	466,42	0,01	0,00	0,75
106/фрик		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	166,5/33,5	9,55	5,04	12,64	0,2	0,26	0	1,01	49,8	0	30,42	0,002	70,46	173,24	0	0	0,54	
139	ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,36	6,20	14,33	0	0	0	0,26	145,08	0	24,2	0	23,635	55,49	0	0	0,04	
260	ОБЕД	Гуляш	90	13,10	9,20	1,98	0,1	0,05	0	1,05	9,189	0	16,902	0	46,825	225	0	0	0,13	
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	40,52	0	0,04	0	0,61	46,38	0,01	16,02	0	81,64	25,2	0	0	0,6	
34	ОБЕД	Салат "Летний"	60	1,42	4,42	4,54	0,1	0,01	3,34	0,36	12,93	0,003	10,476	0,001	33,806	35,556	0	0	0,05	
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	71	5,40	0,57	33,42	0,1	0,02	0	0,7	14,4	0	10,08	0	51,09	46,8	0	0,01	0,02	
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	66	4,36	0,79	22,04	0,1	0,05	0	1,32	33,1	0	32,02	0	94,56	107,28	0	0	0,07	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				837	38,59	26,40	129,47	0,51	0,43	3,34	5,31	310,88	0,01	140,12	0,00	402,02	668,57	0,05	0,01	1,45
432	ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	50	4,51	2,94	29,82	0,1	0,02	0	0,29	14,85	0	5,065	0,001	0	27,565	0	0	0,07	
пром. изг.	ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	0,1	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0	
пром. изг.	ПОЛДНИК	Йогурт	200	8,80	6,40	17,00	0,1	0,25	1,2	0,2	246	0,02	28	0	300	201,4	0	0	0,04	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				350	14,11	9,54	54,32	0,19	0,30	39,20	0,59	295,85	0,03	44,07	0,00	455,00	245,97	0,03	0,00	0,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1777	81,25	68,96	266,42	0,99	1,33	47,54	8,93	1111,87	0,09	251,32	0,01	1088,60	1380,95	0,09	0,01	2,31
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				17368	635,81	651,67	2763,81	9,89	11,60	495,24	99,10	9071,20	5,78	2063,10	0,082	9075,02	9076,01	0,84	0,25	24,85
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1736,8	63,58	65,17	276,38	0,99	1,16	49,52	9,91	907,12	0,58	206,31	0,008	907,50	907,60	0,08	0,025	2,48