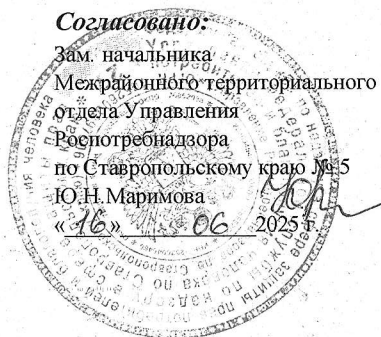


Примерное пятнадцатидневное меню
для питания детей летнего пришкольного
лагеря с дневным пребыванием «Дружба»
с. Красногвардейское
Красногвардейского округа Ставропольского края.

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции г. мг 7-17 лет	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	89,2	0	18,74	2,6
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	Хлеб цельнозерновой йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО:	655	24,97	35,37	59,12	617,17	0,08	27,45	39	0	406,18	123	43,69	47,73
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
268	котлеты из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	6,56	6,95	36,5	234,8	0	0	0	0	14,5	0	9,77	0,98
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	890	34,3	42,78	114,96	1005,94	8,78	22,42	0	0,7	157,92	46,32	128,75	11,21
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111/732	Оладьи с повидлом	200	15	24,8	81,8	620	0,6	1	0	0	191	0	0	2
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб цельнозерновой йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Зефир	70	0,7	0	56,7	189	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье весовое	40	3	4,72	9,96	166,84	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	ИТОГО:	560	21,44	37,63	178,74	1175,61	0,64	1,06	40	0	204,38	33,5	8	3,12
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
227	рыба с/м "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
125	картофель отварной	180	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7

349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60.мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	32,76	26,89	159,5	783,5	8,89	77,23	0	0,7	198,03	42	113,14	13,52

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	655	16,59	15,41	73,92	503,37	0,13	22,7	39	0	512,22	123	32,29	45,59

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
304	Тефтели из мяса говядины (2-й вариант)	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
302/2015	Гарнир из ячневой крупы	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27		2,61	61,5	19,01	0,53
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	890	27,88	30,38	113,01	858,05	8,81	28,17	27	0,7	159,6	137,42	78,17	8,9

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша вязкая молочная из Хлопьев овсяных с маслом сливочным	200/10	4,84	11	29,84	230,36	0,24	0,03	0	0	33,4	0	0	1,96
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Пряник весовой	50	2,4	1,38	38,85	167,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	вафля	40	1,35	8,04	16,88	127,88	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО:	555	17,62	28,36	118,22	762,51	0,29	1,44	39	0	299,18	101	24,85	2,84

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
302/2015	Гарнир из пшеничной крупы	180	10,49	5,88	51,67	320,4	0,34	0	0,04		20,68	3,43	166,5	5,59
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9

	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	890	39,91	39,85	137,59	1102,5	9,13	45,35	0,04	0,7	166,45	45,43	302,17	16,86
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
226	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	200/10	17,86	14,77	42,13	373	0,13	0,17	0	0	133,6	217,5	38	1,73
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельный йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	ИТОГО:	665	24,72	20,83	91,88	654,77	0,18	20,34	39	0	308,58	345	51,35	46,98
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
291	плов из мяса птицы- бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	860	32,04	29,72	102,03	834,49	8,83	25,3	0	0,7	110,57	46,32	63,19	9,48
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	каша жидкая молочная из кукурузной крупы	200/10	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельный йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Печенье весовое	40	3	4,72	9,96	166,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Зефир	70	0,7	0	56,7	189	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	575	19,07	18,75	134,37	803,21	0,05	1,7	39	0	292,22	101	32,19	1,23
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
322	КОТЛЕТЫ из мяса птицы- бройлера	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
171	Гарнир из гречневой крупы	180	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7

349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	880	38,71	36,47	138,84	1020,04	9,18	50,19	0	0,7	135,9	180,25	98,02	18,54
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	89,2	0	18,74	2,6
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО:	650	21,65	38,22	59,25	629,17	0,07	27,34	40	0	276,58	51	38,44	47,6
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
227	рыба с/м "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
125	картофель отварной	180	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	890	29,11	27,94	146,55	752	8,88	54,9	0	0,7	199,32	46,32	96,56	9,52
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
217	Ленивые вареники со сгущенным молоком	200/10	15	12	49	328	0,1	6,3	0,3	1,6	120,4	197,6	35,4	2,1
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Пяник весовой	50	2,4	1,38	38,85	167,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	вафля	40	1,35	8,04	16,88	127,88	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	ИТОГО:	555	24,81	26,68	134,88	811,55	0,15	6,47	39,3	1,6	263,38	303,1	48,65	3,35
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
291	плов из мяса птицы- бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

	ИТОГО:	860	33,72	27,86	109,49	845,45	8,84	48,23	0	0,7	112,92	42	79,88	10,52
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111/732	Оладьи с повидлом	200	15	24,8	81,8	620	0,6	1	0	0	191	0	0	2
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельнозерновой йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	655	25,74	34,4	135,73	968,37	0,65	22,7	39	0	515,22	123	32,29	47,23
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
98	суп крестьянский с пшеном	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
171	Гарнир из гречневой крупы	180	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	880	35,68	44,41	122,56	1037,8	9,08	16,31	0	0,7	139,17	46,32	106,13	14,96
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
203	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/20	12,49	10,03	66,59	407	0,08	0,11	0	0	102	209,4	43,8	1,68
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельнозерновой йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Печенье весовое	40	3	4,72	9,96	166,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Зефир	70	0,7	0	56,7	189	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО:	585	25,22	22,69	165,9	999,21	0,13	1,52	39	0	367,78	310,4	68,65	2,56
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
290/7	мяса птицы- бройлера, тушенная в соусе краснов основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
302/2015	Гарнир из пшеничной крупы	180	10,49	5,88	51,67	320,4	0,34	0	0,04		20,68	3,43	166,5	5,59
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

		ИТОГО:	940	33,62	28,34	123,11	922,54	9,35	54,41	0,04	0,7	165,82	45,43	233,79	14,67
ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ															
ЗАВТРАК															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47	
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	
	Хлеб целебный йодообогатченный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6	
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44	
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
ИТОГО:		665	12,97	16,78	82,13	532,77	0,05	21,34	39	0	308,75	147,8	13,35	45,72	
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
18	Суп картофельный с клецками	250	2,78	4,94	13,62	111	0,1	2	0,02	0	23,61	75,61	20,6	0,67	
268	котлеты из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8	
302/2015	Гарнир из ячневой крупы	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27		2,61	61,5	19,01	0,53	
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37	
ИТОГО:		880	27,79	36,16	117,2	921,21	8,91	8,36	27,02	0,7	108,27	183,43	131,56	9,75	
ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ															
ЗАВТРАК															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36	
	Булочка йод. "Умница"	1 ШТ /100	8,2	3,8	57,3	301,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	
	Хлеб целебный йодообогатченный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6	
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48	
ИТОГО:		555	23,99	18,41	111,62	711,27	0,13	2,7	39	0	480,22	101	32,19	1,59	
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
87	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27	
227	рыба с/м "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89	
125	картофель отварной	180	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6	
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9	
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	
ИТОГО:		880	31,53	26,42	157,03	786,71	8,89	75,17	0	0,7	197,51	42	125,01	10,24	
ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ															

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	89,2	0	18,74	2,6
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	Хлеб цельбный йодообогашенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО:	650	21,65	38,22	59,25	629,17	0,07	27,34	40	0	276,58	51	38,44	47,6
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
322	КОТЛЕТЫ из мяса птицы-бройлера	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	6,56	6,95	36,5	234,8	0	0	0	0	14,5	0	9,77	0,98
71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	890	33,13	34,36	116,38	926,94	8,87	22,73	0	0,7	133,77	184,57	95,24	10,22
ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111/732	Оладьи с повидлом	200	15	24,8	81,8	620	0,6	1	0	0	191	0	0	2
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельбный йодообогашенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Печенье весовое	40	3	4,72	9,96	166,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Зефир	70	0,7	0	56,7	189	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	ИТОГО:	565	24,76	34,78	178,61	1163,61	0,65	1,17	39	0	333,98	105,5	13,25	3,25
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
268	котлеты из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
302/2015	Гарнир из ячневой крупы	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27		2,61	61,5	19,01	0,53
71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	850	35,03	40,23	124,79	998,75	8,82	49,85	27	0,7	144,26	103,5	150,54	14,36
ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ														
Завтрак														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельный йодообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	655	16,59	15,41	73,92	503,37	0,13	22,7	39	0	512,22	123	32,29	45,59
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
290/7	мяса птицы- бройлера, тушенная в соусе краснов основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
171	Гарнир из гречневой крупы	180	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	Сладости:													
	ИТОГО:	940	31,43	32,44	113,04	879,34	9,3	27,22	0	0,7	149,28	46,32	59,16	13,65

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за весь период	818,43	906,19	3553,62	25140,39	137,96	813,81	669,40	12,10	7636,26	3379,93	2371,23	578,38
Среднее значение за период	54,56	60,41	236,91	1676,03	9,20	54,25	44,63	0,81	509,08	225,33	158,08	38,56

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-11 классов	613,33	886,66

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице