

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:
_____В.И.Гераськин"
_____ " _____2025 г.

Двухнедельное меню детского оздоровительного лагеря дневного пребывания «Патриот» при МБОУ «Мордовско-Козловская СОШ»

Понедельник - 1(возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,35	8,65	44,79	290,40	0,35	0,94	20,04	0,05	39,13	208,55	54,11	1,37
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96,48	0,04	0,61	15,53	0,00	128,70	117,00	30,87	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	1350	20,81	18,22	98,96	646,66	0,54	15,66	74,56	0,65	338,43	482,35	125,43	7,17

	Понедельник-1 (возраст 7-11лет)	Обед												
50	Икра овощная	60	1,02	5,40	5,40	81,60	0,00	4,98	13,20	1,26	12,06	15,06	8,88	0,18
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,52	8,71	8,14	139,78	0,06	16,12	7,06	0,00	61,45	80,63	25,97	1,08
294	Биточки	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	190	6,99	5,72	33,49	213,37	0,07	0,00	0,00	0,00	6,15	28,08	26,75	1,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	2133	37,22	34,48	108,66	908,29	0,35	21,33	57,30	1,78	167,88	370,63	118,97	7,27
	ИТОГО за день	3483	58,03	52,70	207,62	1554,95	0,89	36,99	131,86	2,43	506,30	852,98	244,40	14,43

Вторник-1 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	7,65	9,40	41,25	280,50	0,26	0,72	0,02	0,05	11,70	103,49	40,43	1,14
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	1317	13,30	18,20	105,92	645,76	0,42	107,72	40,02	0,67	76,71	194,69	81,43	7,05

Вторник-1 (возраст 7-11лет)			Обед											
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
101	Суп картофельный с крупой и говядиной	250/15	6,06	5,63	12,11	127,98	0,10	8,25	0,00	0,00	31,20	88,24	26,93	1,42
239	Тефтели рыбные с рисом	100/60	13,22	12,88	15,28	244,00	0,12	2,30	1,00	0,00	330,74	32,56	102,10	195,80
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	2163	30,65	26,31	130,91	902,44	0,58	53,76	8,98	0,72	462,79	371,11	228,28	202,18
	ИТОГО за день	3480	43,95	44,51	236,83	1548,20	1,01	161,48	49,00	1,39	539,50	565,80	309,71	209,23

Среда-1 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	35	8,12	10,33	0,00	126,00	0,01	0,25	91,00	0,18	308,00	175,00	12,25	0,35
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,65
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
338	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	1289	20,49	20,24	94,72	647,33	0,28	17,04	147,13	0,70	530,85	432,63	83,98	6,71

	Среда-1 (возраст 7-11лет)	Обед												
ПР	Фасоль с соусом	80	4,48	4,00	12,80	104,80	0,00	4,00	0,00	0,00	29,60	22,40	10,40	0,64
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
143	Овощное рагу с мясом	250	15,11	16,56	25,39	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,38
360	Кисель фруктовый	200	0,12	0,00	30,65	120,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	2197	31,64	29,92	126,28	906,06	0,29	26,36	49,88	1,48	160,26	236,03	111,68	6,15
	ИТОГОзадень	3486	52,13	50,16	221,00	1553,39	0,58	43,40	197,01	2,18	691,11	668,66	195,66	12,86

Четверг-1 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150/5	5,95	7,10	44,95	267,50	0,18	0,72	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	1316	14,79	19,15	102,14	644,58	0,37	18,24	40,18	0,67	306,23	354,99	102,14	6,92

	Четверг-1 (возраст 7-11лет)	Обед												
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой	250	9,23	7,48	11,93	151,80	0,13	6,13	110,00	0,00	37,75	122,25	28,75	0,85
259	Жаркое	250	17,04	21,23	26,71	346,62	0,26	13,16	25,60	0,00	52,27	209,84	67,80	4,21
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	2157	33,74	35,34	117,35	903,93	0,58	27,49	135,60	0,59	178,97	480,64	157,20	8,74
	ИТОГО за день	3473	48,53	54,49	219,49	1548,51	0,94	45,73	175,78	1,26	485,20	835,63	259,34	15,66

Пятница-1 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,51	7,70	34,65	234,71	0,09	1,25	41,31	0,06	142,21	125,19	21,77	0,49
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	1408	24,21	21,17	88,56	649,59	0,26	54,18	238,41	0,73	579,51	459,76	75,77	2,97

Пятница-1 (возраст 7-11лет)			Обед											
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,77	8,85	12,22	157,28	0,09	8,72	7,06	0,30	41,35	88,36	28,02	1,18
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	2087	31,14	34,87	116,24	908,20	0,42	17,04	22,08	1,02	158,73	463,54	181,63	8,10
	ИТОГО за день	3495	55,36	56,04	204,80	1557,79	0,68	71,23	260,48	1,74	738,24	923,30	257,41	11,07

Суббота-1 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
254	Пудингизтворогасяблоками	200	26,57	20,00	29,24	403,25	0,07	2,12	109,90	0,00	223,00	313,00	37,00	2,10
ПР	Джем	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08
54-2гн-2020	Чайссахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлебпшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого	1376	30,55	20,92	82,12	643,15	0,17	15,64	110,20	0,52	259,90	372,90	67,50	6,54

	Суббота-1 (возраст 7-11лет)	Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	5,08	7,73	12,75	140,45	0,05	10,58	7,68	0,00	44,16	51,95	14,99	0,80
54-13р-2020	Котлета рыбная Любительская	100	12,90	4,00	6,10	112,20	0,08	0,94	29,50	0,05	51,00	189,00	44,00	1,05
313	Картофель отварной (запеченный)	200	4,58	17,53	37,22	325,00	0,22	25,03	0,00	0,00	23,18	114,31	39,14	1,47
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	2120	29,50	30,57	126,61	899,98	0,57	55,15	45,16	0,77	184,14	479,81	156,23	6,65
	ИТОГО за день	3496	60,06	51,49	208,73	1543,13	0,74	70,79	155,36	1,29	444,04	852,71	223,73	13,19

Воскресенье-1 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4,00	30,00	0,00	18,33	53,33	18,33	0,62
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
	Итого	1273	27,32	28,74	70,53	650,28	0,37	6,34	461,29	0,57	199,22	475,86	73,74	6,98

	Воскресенье-1 (возраст 7-11лет)	Обед												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
111	Суп с вермишелью и птицей	250/15	5,68	7,78	13,05	154,20	0,06	1,66	7,68	0,00	35,58	55,15	16,04	0,95
9.162.	Котлеты по - хлыновски	90	12,20	13,50	12,77	221,38	0,07	0,31	4,32	0,00	36,67	167,22	50,20	2,50
199	Пюре из гороха	180	15,89	6,00	40,83	279,35	0,58	0,00	24,00	0,06	109,84	247,76	71,98	5,47
358	Кисель из сока	180	0,28	0,00	12,96	53,73	0,01	2,16	0,00	0,00	20,21	16,65	6,53	0,17
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	2216	40,16	28,17	120,08	903,59	0,87	10,13	42,00	0,71	238,10	602,88	183,75	11,62
	ИТОГО за день	3489	67,48	56,91	190,61	1553,87	1,24	16,47	503,29	1,28	437,33	1078,7	257,50	18,60

Понедельник-2 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	0,72	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	180	3,15	2,97	20,07	120,06	0,02	0,14	9,71	0,00	96,30	85,68	23,40	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	103,40	0,07	22,00	0,00	0,00	35,20	24,20	19,80	4,84
	Итого	1419	18,67	16,15	104,63	645,44	0,52	22,97	48,73	0,65	287,26	355,98	140,85	9,74

Понедельник-2 (возраст 7-11лет)			Обед											
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,52	8,71	8,14	139,78	0,06	16,12	7,06	0,00	61,45	80,63	25,97	1,08
294	Котлеты	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,30	69,96	0,00	28,00	25,00	18,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	2068	38,31	29,62	118,35	899,97	0,39	23,33	113,76	0,59	190,09	396,00	137,55	7,57
	ИТОГО за день	3487	56,98	45,77	222,98	1545,41	0,91	46,30	162,49	1,24	477,35	751,98	278,40	17,31

Вторник-2 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,22	8,08	47,47	300,14	0,15	1,03	37,87	0,06	156,16	235,78	47,54	2,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
	Итого	1501	19,82	23,41	87,57	647,52	0,30	1,79	122,17	0,73	326,86	429,08	91,94	4,93

	Вторник- 2(возраст 7-11лет)	Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	9,58	8,19	16,54	190,48	0,24	5,83	0,00	0,00	47,18	120,36	39,73	2,64
263	Рыба, запеченная в омлете	120	22,06	5,80	3,85	141,00	1,08	0,48	84,00	0,00	55,50	257,56	34,32	1,31
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	1991	42,84	21,75	135,00	905,19	1,55	24,91	91,98	0,65	170,72	579,15	152,45	8,01
	ИТОГО за день	3492	62,67	45,16	222,57	1552,71	1,86	26,70	214,15	1,38	497,58	1008,2	244,40	12,94

Среда-2 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,78	9,67	39,10	278,70	0,20	0,94	34,43	0,05	153,54	256,81	70,25	2,03
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	175	0,70	0,70	17,15	82,25	0,05	17,50	0,00	0,00	28,00	19,25	15,75	3,85
	Итого	1396	21,04	18,92	96,65	646,13	0,40	19,07	73,56	0,65	440,74	524,46	144,55	8,71

	Среда-2 (возраст 7-11лет)	Обед												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
99	Суп из овощей с говядиной	250/15	5,68	7,91	9,15	137,48	0,08	10,38	0,00	0,00	39,35	81,54	24,85	81,78
07067	Индейка по-строгановски	120	16,09	23,77	4,66	291,96	0,06	4,36	0,04	0,00	42,54	180,29	27,25	0,52
303	Каша вязкая гречневая	170	5,19	5,67	23,26	164,90	0,13	0,00	0,00	0,00	9,57	123,39	81,63	2,75
13.37	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	20,50	85,30	0,01	52,00	95,10	0,00	10,70	2,97	2,90	0,47
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	Итого	2078	34,21	38,51	102,92	897,82	0,45	72,74	101,14	0,72	140,86	516,53	179,64	88,34
	ИТОГО за день	3474	55,24	57,43	199,57	1543,95	0,85	91,80	174,70	1,37	581,60	1041,0	324,18	97,04

Четверг-2 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименованиеднейнедели,блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
173	Каша вязкая молочная пшениная	220	9,18	9,52	49,27	319,44	0,39	1,03	22,04	0,06	43,04	229,41	59,52	1,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	1294	14,64	18,19	104,90	647,32	0,55	22,19	62,42	0,68	100,54	329,31	104,72	8,20

	Четверг-2 (возраст 7-11лет)	Обед												
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	5,08	7,73	12,75	140,45	0,05	10,58	7,68	0,00	44,16	51,95	14,99	0,80
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,15	24,21	0,00	0,00	29,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	2187	37,39	25,46	127,50	901,92	0,54	48,65	37,32	0,78	226,90	647,39	211,95	7,39
	ИТОГО за день	3481	52,03	43,65	232,40	1549,24	1,09	70,84	99,74	1,46	327,44	976,70	316,67	15,59

Пятница-2 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
54-16к-2020	Каша"Дружба"	220	5,50	7,59	26,29	195,80	0,08	0,58	36,58	0,00	126,50	135,30	29,70	0,55
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	Итого	1385	17,02	23,80	89,44	646,38	0,26	99,76	239,62	0,75	406,50	353,60	81,15	7,08

	Пятница-2 (возраст 7-11лет)	Обед												
71	Нарезка овощная	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
82	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,23	8,37	11,17	149,05	0,06	11,38	12,68	0,00	62,41	21,43	27,39	1,46
279	Тефтели	90/50	12,81	18,85	16,50	286,90	0,02	1,59	0,02	0,00	24,79	128,18	22,62	1,23
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
360	Кисель фруктовый	180	0,11	0,00	27,59	108,00	0,00	0,52	0,00	0,00	12,17	8,75	3,49	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	2103	29,84	32,66	122,39	909,07	0,30	20,21	12,70	0,65	135,53	288,23	115,43	6,48
	ИТОГО за день	3488	46,86	56,46	211,83	1555,45	0,56	119,97	252,31	1,40	542,03	641,83	196,58	13,56

Суббота-2 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,69	23,14	36,08	463,00	0,11	0,59	136,50	0,00	283,93	360,23	42,17	1,27
120	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,00	127,60	90,94	14,14	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	1347	33,56	27,13	68,26	653,98	0,22	1,29	163,20	0,26	427,63	507,37	76,11	3,27

	Суббота-2 (возраст 7-11лет)	Обед												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	7,98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	12,08	4,55	16,10	161,00	0,17	11,91	25,05	0,00	86,91	185,44	59,35	1,68
294	Котлеты	110	18,37	13,86	18,51	272,27	0,09	0,20	36,74	0,00	62,26	149,56	23,91	1,74
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,19	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого	2138	40,23	32,81	111,08	909,53	0,54	49,64	131,57	0,59	294,90	527,65	157,93	7,37
	ИТОГО за день	3485	73,79	59,94	179,34	1563,51	0,75	50,93	294,77	0,85	722,53	1035,0	234,04	10,64

Воскресенье-2 (возраст 7-11лет)			Завтрак											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	30,00	0,16	0,00	0,00	0,00	14,08	124,60	45,56	2,00
210	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	0,15	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,13	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
44632	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	25	2,13	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25
	Итого	1405	27,55	30,85	64,00	641,85	0,45	1,47	424,54	0,44	292,67	628,23	122,27	8,46

	Воскресенье-2 (возраст 7-11лет)	Обед												
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	6,78	5,76	17,46	160,48	0,05	0,95	0,00	0,33	39,00	235,51	19,90	1,09
260	Гуляш	100	10,83	13,76	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	2077	28,92	27,28	137,93	909,02	0,33	11,54	6,04	0,98	130,94	553,60	111,61	6,05
	ИТОГО за день	3482	56,46	58,12	201,93	1550,87	0,79	13,01	430,58	1,42	423,61	1181,8	233,88	14,51