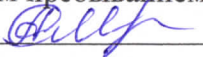


Согласовано
Начальник лагеря отдыха и оздоровления
с дневным пребыванием


Матвеева А.Б.

Утверждено
Директор МОБУ СОШ № 1
с. Бакалы



Зянгирова Л.Ф.

**Примерное циклическое меню
лагеря отдыха и оздоровления
в летний период 2026 года
для детей 7 - 11 лет
(на 162,00 рубля)**

День: Понедельник

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
184	Плов с фруктами	180	4,2	13,5	46	329	0,05	0,05	1,51	19,15	34,67	0,8
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	41	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07					0,9
Хим.состав утельян2002	Апельсин	230	2,00	0,40	18,60	99	0,09	0,09	138	78,2	29,90	0,7
Итого за завтрак		660	7,28	14,02	84	595	0,12	0,05	1,51	19,41	34,67	1,73
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	75	0,01	0,01	2,80	10,3	4,48	0,15
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
143	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	20,6	15,1	16,7	291	0,10	0,13	3,58	35,12	39,10	1,96
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,43	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		720	29	22	101	717	1,41	0,86	13,15	74,61	74,5	5,0
Итого за день		1380	36,28	36,02	185	1213	1,53	0,91	14,7	94,02	109,17	6,73

День: Вторник

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,3	32,58	1,65
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,4	0,04	0,2	0,6	122	15	0,1
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	45	127	0,07					0,9
Итого за завтрак		535	14,15	13	95	476	0,24	0,42	1,33	295,31	53,67	2,7
Обед												
Хим.состав утельян2002	Помидоры свежие	60	0,60	0,12		14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	1,90
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8,00	7,20	6,30	123	0,01	0,08	0,02	21,75	16,2	0,70
451	Розовый рис	100	2,60	3,20	25,20	145	0,03	0,02	0,62	5,36	19,31	0,47
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,60	33,00	152	1,14	0,23	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		710	21,38	14,89	110,22	680	1,47	0,46	24,40	72,96	88,8	5,49
Итого за день		1245	35,53	27,89	205,22	1156	1,86	0,66	25,13	244,27	127,47	8,09

День: Среда

Неделя 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,90	9,10	28,80	231	0,18	0,16	0,47	128,65	51,73	1,47
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,00	7,10	14,50	146	0,05	0,06	0,07	107,50	15,40	0,68
Итого за Завтрак		420	15,77	20,00	58,39	488,46	0,26	0,34	1,06	346,52	94,10	3,03
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,50	2,70	1,80	35	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
297	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,50	4,70	38,00	229	0,06	0,04	0,00	22,67	22,78	1,06
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92	0,02		4,00	14,00	8,00	2,80
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,60	33,00	152	1,14	0,21	0,06	0,00	0,00	1,08
Итого за обед		795	31,85	23,56	117,48	946	1,39	0,44	17,22	102,66	85,35	7,89
Итого за день		1215	47,62	54,20	175,87	1434,46	1,65	0,78	18,28	449,18	179,45	10,92

День: Четверг

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,9	9,1	29	231	0,18	0,16	0,5	128,7	51,73	1,47
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	127	0,07					0,9
Итого за Завтрак		435	10,04	9,63	66,52	399,13	0,25	0,16	3,27	131,75	52,57	2,44
Обед												
ХимсоставТ утельян2002	Помидоры свежие	60	0,6	0,12		14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
289	Биточки паровые	90	8,8	7,30	8,00	134	0,04	0,09	0,07	36,57	17,6	0,71
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,18	0,11	0,0	12,90	121,84	4,18
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,31	0,06	0,0	0	1,1
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13	20,8	11,7	2,9
Итого за Обед		890	25,26	16,25	135,60	805,68	1,60	0,84	34,84	107,88	194,03	11,22
Итого за день		1325	35,30	25,88	202,12	1204,81	1,85	1,00	38,11	239,63	246,60	13,66

День: Пятница

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
СТО	Ватрушка " любимая"	80	11	9	43	298	0,07		0,07	55,30	13,60	0,68
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	0,11	0,14	0,48	114,70	33,38	0,72
311	Кисель из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	24	95	0,3	0,34	20,1	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	126,5	0,07					0,9
Итого за Завтрак		515	19,31	16,79	126,75	737,34	0,55	0,48	20,65	170,00	46,98	2,30
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	80	0,63	12,12	1,99	120,79	0,03	0,02	10,1	9,52	8,87	0,43
66,63	Суп лапша	250	2,77	5,28	15,6	121,3	0,05	0,01	1,50	7,63	5,30	0,48
83	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14	232,4	0,06	0,06	0,06	33,2	12,17	0,63
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94	0,22	0,17	34,29	54,78	43,57	1,58
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,25	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		880	22,72	39,24	113,25	901,08	1,51	0,52	47,65	111,20	73,04	5,00
Итого за день		1395	42,03	56,03	240,00	1802,16	2,06	1,00	68,30	281,20	120,02	7,30

День: Суббота

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,60	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,25	32,6	1,65
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,04	0,03	13,00	20,8	11,70	2,86
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	7,5	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
Итого за завтрак		600	11,27	17,27	88,74	556,52	0,21	0,28	13,81	206,69	61,42	5,58
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
64	Суп из овощей	200	1,60	3,5	9	73	0,07	0,05	7,20	17,91		0,61
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
212	Макароны изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	208	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,35	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		760	30,80	21,81	122,20	818,84	1,42	0,72	10,02	75,25	44,29	5,39
Итого за день		1360	42,07	39,08	210,94	1375,36	1,63	1,00	23,83	281,94	105,71	9,18

День: Воскресенье

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38	0,05	0,14	0,48	111,21	25,27	0,38
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,5	0,07					0,90
Итого за Завтрак		430	11,05	11,08	69,81	469,36	0,15	0,26	1,00	217,07	37,45	1,39
Обед												
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,1	2,7	5,7	55	0,02	0,02	11,73	28,35	9,85	0,64
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,12	2,30	11,31	74	0,02	0,01	1,20	5,72	7,48	0,23
464	Тефтели из говядины (паровые)	70/30	13,00	10,2	8,00	178	0,03	0,08	0,02	31,02	18,14	0,80
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,30	0,14		15,00	138,03	4,6
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	9,10	36	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,25	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		770	28,63	21,7	106,57	740,19	1,51	0,5	13,01	80,35	35,47	7,41
Итого за день		1200	39,68	32,78	176,38	1209,55	1,66	0,76	14,01	297,42	72,92	8,80

День: Понедельник

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,5	6,3	27,1	185	0,1	0,13	0,39	100,2	27,15	1,37
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
106	Сыр голландский (порциями)	10	3	2,68		35			0,07	100	5,5	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,50	28	127	0,07					0,9
Итого за завтрак		414	14,97	13,28	69,69	458	0,2	0,25	0,98	310,57	59,62	3,22
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55	0,01	0,01	2,80	10,28	4,48	0,15
66,63	Суп лапша	200	2,22	4,23	12,4	97	0,04	0,01	1,20	6,10	4,23	0,39
83	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,4	0,06	0,06	0,06	33,24	12,17	0,63
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94	0,22	0,17	34,29	54,78	43,57	1,58
46	Сок фруктовый	200	1,00		20	92	0,02		4	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,24	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		810	23,80	29,99	118,56	843,89	1,49	0,49	42,41	118,40	72,45	6,63
Итого за день		1224	38,77	43,27	188,25	1688	1,69	0,74	43,39	428,97	132,07	9,85

День: Вторник

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,7	7,5	24,00	192	0,15	0,13	0,4	107,2	43,10	0,00
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	0,16	0,30	125,42	31,00	1,01
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак		404	12,57	11,80	66,59	429,96	0,26	0,29	0,69	232,62	74,10	1,91
Обед												
Хим.составТутельян Табл.5	Огурцы свежие	60	0,42	0,6	1,14	6,60	0,01	0,02	7,0	4,2	8,40	0,30
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17	0,01	0,01	1,20	5,10	4,17	0,12
289	Биточки паровые	90	8,8	7,30	8,00	134	0,04	0,09	0,07	36,57	17,6	0,71
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,30	0,14	0,0	15,00	138,03	4,63
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152	1,14	0,26	0,06	0,0	0	1,1
46	Сок фруктовый	200	1,00		20	92	0,02		4	14	8	2,8
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	0,03	13,00	20,80	11,7	2,86
Итого за Обед		890	25,60	16,69	128,48	773,44	1,55	0,55	25,33	95,67	187,87	2,20
Итого за день		1294	38,17	28,49	195,07	1203,4	1,81	0,84	26,02	328,29	261,97	4,11

День: Среда

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38	0,04	0,12	0,41	94,03	21,4	0,32
СТО	Плюшки московские	100	8	9	57	330	0,09		0,4	23,69	11,1	0,84
311	Кисель из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	24	95	0,3	0,34		0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	127	0,07					0,9
Итого за Завтрак		530	15,73	16,56	136,26	793,88	0,50	0,46	0,81	117,72	32,50	2,06
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	80	0,63	12,12	1,99	120,79	0,03	0,02	10,1	9,52	8,87	0,43
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	71	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8,00	7,2	6,3	123	0,01	0,08	0,02	21,75	16,2	0,70
212	Макароны изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	208	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152	1,14	0,17	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		780	19,54	28,48	103,33	752,87	1,33	0,36	23,83	88,98	56,86	4,62
Итого за день		1310	35,27	45,04	239,59	1546,75	1,83	0,82	24,64	206,70	89,36	6,68

День: Четверг

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/10	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
Итого за Завтрак		505	15,77	21,50	49,59	462,00	0,14	0,27	1,28	404,08	63,18	1,99
Обед												
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,1	2,7	5,7	55	0,02	0,02	11,73	28,35	9,85	0,64
128	Щи по- уральски(с крупой)	250	1,80	4,30	7	78	0,02	0,03	7,50	29,20	15,40	0,58
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	41	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152	1,14	0,20	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		800	30,18	25,02	75	661	1,29	0,40	23,41	98,20	70,2	4,58
Итого за день		1305	45,95	46,52	124,20	1122,51	1,43	0,67	24,69	502,28	133,39	6,57

День: Пятница

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,50	6,00	27,90	180	0,02	0,10	0,39	89,88	10,12	0,10
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,5	0,07					0,90
Итого за Завтрак		400	7,64	6,53	65,62	348,13	0,09	0,10	3,19	92,98	10,96	1,07
Обед												
Химсостав утельян2002	Помидоры свежие	60	0,60	0,10	2,28	14	0,03	0,02	15,00	8,40	12,00	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	0,24		7,10	31,42	38,11	1,90
451	Котлеты из говядины	90	8,00	8,20	10,60	151	0,03	0,06	0,10	26,27	16,59	0,76
534(3)	Капуста тушеная	150	3,70	5,30	15,30	131	0,04	0,06	31,89	76,11	27,48	0,84
311	Кисель из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	24	95	0,3	0,00	20,1	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258	1,14					0,18
Итого за Обед		800	24,72	19,21	135,01	816,14	1,78	0,14	74,19	142,20	94,18	4,22
Итого за день		1200	32,36	30,00	197,00	1235	1,60	0,29	139,55	363,56	125,05	8,26

День: Суббота

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,00	27,4	181	0,10	0,13	0,40	100,69	27,2	1,37
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,02	0,08	0,15	60,3	7	0,08
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	7,5	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13	20,8	11,7	2,9
Итого за Завтрак		565	10,17	15,67	83,54	516	0,20	0,27	13,63	194,4	56,96	5,31
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
64	Суп из овощей	200	1,60	3,5	73	73	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	208	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152	1,14	0,30	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		760	30,80	21,81	186,33	819	1,42	0,67	11,34	79,15	64,79	5,54
Итого за день		1325	40,97	37,48	269,87	1334,36	1,62	0,94	24,97	273,52	121,75	10,85

День: Воскресенье

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	0,11	0,14	0,48	114,70	33,38	0,72
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,5	0,07					0,90
Итого за Завтрак		435	10,42	9,44	72,15	415,76	0,19	0,20	0,74	167,76	39,47	1,69
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	60	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05	0,06	0,09	1,27	43,72	29,44	1,33
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,60	33,00	152	1,14	0,19	0,06	0,00	0,00	1,08
Итого за Обед		720	34,18	30,12	80,90	723,68	1,31	0,38	16,94	93,01	64,42	3,82
Итого за день		1155	44,60	39,56	153,05	1139,44	1,50	0,58	17,68	260,77	103,89	5,51

День: Понедельник

Неделя: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
184	Плов с фруктами	180	4,2	13,5	46	329	0,05	0,05	1,51	19,15	34,67	0,8
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	41	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07					0,9
Хим.состав утельян Табл. 5	Апельсин	230	2,00	0,40	18,60	99	0,09	0,09	138,00	78,2	29,90	0,69
Итого за завтрак		660	7,28	14,02	84	595	0,12	0,05	1,51	19,41	34,67	1,73
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55	0,01	0,01	2,80	10,28	4,48	0,15
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
143	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	20,6	15,1	16,7	291	0,10	0,13	3,58	35,12	39,10	1,96
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,43	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		720	29	22	101	717	1,41	0,86	13,15	74,61	74,5	5,0
Итого за день		1380	40,4	45,5	198	1382	1,58	0,93	84,9	154,24	129,97	7,35

День: Вторник

Неделя: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,3	32,58	1,65
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40	0,04	0,2	0,6	122	15	0,1
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	45	127	0,07					0,9
Итого за завтрак		535	14,15	13	95	476	0,24	0,42	1,33	295,31	53,67	2,7
Обед												
Хим.составТ утельян	Помидоры свежие	60	0,60	0,12		14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	1,90
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8,00	7,20	6,30	123	0,01	0,08	0,02	21,75	16,2	0,70
451	Розовый рис	100	2,60	3,20	25,20	145	0,03	0,02	0,62	5,36	19,31	0,47
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,60	33,00	152	1,14	0,23	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		710	21,38	14,89	110,22	680	1,47	0,46	24,40	72,96	88,8	5,49
Итого за день		1245	36,38	35,40	195,48	1187	1,66	0,71	25,13	248,27	127,47	8,09

День: Среда

Неделя 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,90	9,10	28,80	231	0,18	0,16	0,47	128,65	51,73	1,47
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	20^5/10	5,00	7,10	14,50	146	0,05	0,06	0,07	107,50	15,40	0,68
Итого за Завтрак		420	15,77	20,00	58,39	488,46	0,26	0,34	1,06	346,52	94,10	3,03
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,50	2,70	1,80	35	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
297	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,50	4,70	38,00	229	0,06	0,04	0,00	22,67	22,78	1,06
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92	0,02		4,00	14,00	8,00	2,80
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,60	33,00	152	1,14	0,21	0,06	0,00	0,00	1,08
Итого за обед		795	31,85	23,56	117,48	946	1,39	0,44	17,22	102,66	85,35	7,89
Итого за день		1215	47,62	54,20	175,87	1434,46	1,65	0,78	18,28	449,18	179,45	10,92

День: Четверг

Неделя: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,9	9,1	29	231	0,18	0,16	0,5	128,7	51,73	1,47
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,14	10,22	41,63	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	127	0,07					0,9
Итого за Завтрак		435	10,04	9,74	66,52	399,13	0,25	0,16	3,27	131,75	52,57	2,44
Обед												
Химсостав утельян2002	Помидоры свежие	60	0,6	0,12		14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
289	Биточки паровые	90	8,8	7,30	8,00	134	0,04	0,09	0,07	36,57	17,6	0,71
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,18	0,11	0,0	12,90	121,84	4,18
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,31	0,06	0,0	0	1,1
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13	20,8	11,7	2,86
Итого за Обед		890	25,26	16,25	135,60	805,68	1,60	0,84	34,84	107,88	194,03	11,22
Итого за день		1325	35,30	25,99	202,12	1204,81	1,85	1,00	38,11	239,63	246,60	13,66

День: Пятница

Неделя: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	0,11	0,14	0,48	114,70	33,38	0,72
311	Кисель из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	24	95	0,3	0,34	20,1	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	1	28	126,5	0,07					0,9
Итого за Завтрак		435	8,77	7,79	83,75	439,34	0,48	0,48	20,58	114,70	33,38	1,62
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	80	0,63	12,12	1,99	120,79	0,03	0,02	10,1	9,52	8,87	0,43
66,63	Суп лапша	250	2,77	5,28	15,6	121,3	1,50	0,01	1,50	7,63	5,31	0,48
83	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,4	0,06	0,06	0,06	33,24	12,17	0,53
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94	0,22	0,17	34,29	54,78	43,57	1,58
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,25	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		880	22,72	39,24	113,25	901,08	2,96	0,52	47,65	111,20	73,05	4,90
Итого за день		1315	31,49	47,03	197,00	1802,16	3,44	1,00	68,23	225,90	106,43	6,52

День: Суббота

Неделя: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,60	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,25	32,6	1,65
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
118	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,02	13,00	20,8	11,70	2,86
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	7,5	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
Итого за завтрак			11,27	17,27	88,74	556,52	0,21	0,27	13,81	206,69	61,42	5,58
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
64	Суп из овощей	200	1,60	3,5	73	73	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,06	0,09	0,35	19,80	20,43	1,61
212	Макароны изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	208	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,35	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед			30,80	21,81	186,33	818,84	1,42	0,72	11,34	79,15	64,79	5,54
Итого за день			42,07	39,08	275,07	1375,36	1,63	0,99	25,15	285,84	126,21	9,18

День: Воскресенье

Неделя: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38	0,05	0,14	0,48	111,21	25,27	0,38
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,5	0,07					0,90
Итого за Завтрак		430	11,05	11,08	69,81	469,36	0,15	0,26	1,00	217,07	37,45	1,39
Обед												
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,1	2,7	5,7	55	0,02	0,02	11,73	28,35	9,85	0,64
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,12	2,30	11,31	74	0,02	0,01	1,20	5,72	7,48	0,23
464	Тефтели из говядины (паровые)	70/30	13,00	10,2	8,00	178	0,03	0,08	0,31	31,02	18,14	0,80
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	264	0,30	0,14		15,00	138,03	4,6
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,25	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		770	28,63	21,72	107,48	762,83	1,51	0,5	13,3	80,39	173,5	7,41
Итого за день		1200	39,68	32,80	177,29	1232,19	1,66	0,76	14,30	297,46	210,95	8,80