



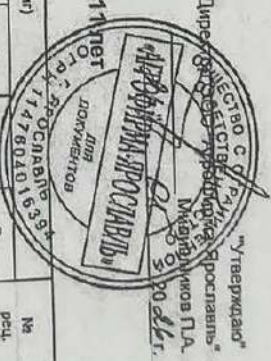
**Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет**

**1 день 1 недели**

| Примерное меню                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |       |      |        |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |   |   |   |   |   |   |    |    |    | № рел. |    |    |    |    |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|---------|---------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--------|----|----|----|----|
|                               |              | Б                    | Ж     | У     | 7      | В1, мкг | В2, мкг |                                | С, мкг   | А, мкг | Д, мкг | Са     | Р     | Мg   | Fe     | К    | 1    | 2    | 3                         | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |        | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Каша "Дружба" молочная жидкая | 250          | 22                   | 15,5  | 51,25 | 432,5  | 0,17    | 0,22    | 1,67                           | 51,47    | 0,13   | 167,43 | 205,93 | 48,95 | 1,07 | 261,8  | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 189                       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Бульон с маслом, сыром        | 60           | 8,28                 | 13,63 | 20,69 | 239,7  | 0,05    | 0,08    | 0,16                           | 56,6     | 0,13   | 210    | 157    | 14,25 | 0,7  | 56,8   | 0,01 | 0,01 | 3    |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Чай с сахаром                 | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01 | 61,25  | 0,01    | 0,01    | 0,1                            | 0,5      | 0,26   | 5,4    | 8,24   | 4,4   | 0,87 | 25,25  | 0,01 | 0,13 | 411  |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Итого за Завтрак              | 510          | 30,48                | 29,18 | 86,95 | 733,46 | 0,22    | 0,31    | 1,93                           | 148,57   | 0,26   | 382,83 | 371,17 | 67,6  | 2,64 | 345,85 | 0,01 | 0,13 | 0,01 |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |

**2 день 1 недели**

| Примерное меню           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |        |      |        |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |   |   |   |   |   |   |    |    |    | № рел. |    |    |    |    |
|--------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|---------|---------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|------|--------|------|------|------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--------|----|----|----|----|
|                          |              | Б                    | Ж     | У      | 7       | В1, мкг | В2, мкг |                                | С, мкг   | А, мкг | Д, мкг | Са     | Р      | Мg   | Fe     | К    | 1    | 2    | 3                         | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |        | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Суп вермишелевый с мясом | 210          | 4                    | 8,89  | 12,56  | 145,51  | 0,11    | 0,03    | 1,38                           | 161,48   | 0,1    | 14,63  | 47,47  | 10,63  | 0,67 | 93,08  | 0,01 | 0,06 | 456  |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Тертые овощи             | 150          | 14,7                 | 36,53 | 24,85  | 488,5   | 0,45    | 0,17    | 6,26                           | 88,65    | 0,52   | 64,2   | 188,42 | 34,23  | 2,11 | 392,52 | 0,01 | 0,01 | 456  |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Рис отварной             | 150          | 3,82                 | 3,91  | 40,02  | 210,56  | 0,04    | 0,03    | 0,55                           | 20,93    | 0,06   | 12,06  | 63,75  | 27,42  | 0,6  | 55,4   | 0,01 | 0,01 | 332  |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Напиток из сухофруктов   | 200          | 0,44                 | 0,02  | 25,77  | 112,66  | 0,02    | 0,02    | 0,55                           | 29,6     | 0,06   | 23,42  | 18,8   | 13,2   | 0,95 | 148,42 | 0,02 | 0,01 | 394  |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Хлеб ржаной              | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80      | 0,04    | 0,01    | 0,07                           | 7,72     | 0,07   | 11,42  | 44,74  | 7,35   | 0,63 | 59,12  | 0,01 | 0,01 | 452  |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Выпечное изделие         | 50           | 4,76                 | 5,37  | 35,35  | 208,57  | 0,07    | 0,04    | 0,19                           | 28,38    | 0,75   | 13,73  | 40,18  | 98,43  | 5,4  | 78,75  | 0,04 | 0,04 | 452  |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Итого за Обед            | 800          | 30,32                | 55,22 | 195,35 | 1240,8  | 0,71    | 0,3     | 8,19                           | 288,38   | 1,01   | 10,12  | 435,59 | 166,03 | 8,04 | 1131,6 | 0,01 | 0,17 | 0,06 |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |
| Итого за день            | 1310         | 60,8                 | 84,4  | 242,3  | 1980,26 | 0,93    | 0,61    | 10,12                          | 435,59   | 1,01   | 10,12  | 435,59 | 166,03 | 8,04 | 1131,6 | 0,01 | 0,17 | 0,06 |                           |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        |    |    |    |    |



3 День 1 недели

| Применяемые продукты                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |          |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |       |        |        |        |       |          |      |      |      |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп. |
|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|--------|-------|--------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|                                             |              | Б                    | Ж     | У      | В1, мг   | В2, мг | С, мг |                                | А, мкг   | Д, мг | Са     | Р      | Мg     | Fe    | К        | І    | F    | Se   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Пудинг из творога с джемом                  | 180          | 24,41                | 9,29  | 48,36  | 376,57   | 0,1    | 0,38  | 1,1                            | 106,44   | 0,61  | 228,15 | 300,56 | 38,73  | 1,33  | 226,99   | 0,01 | 0,05 | 249  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Чай с сахаром                               | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26    | 0,01   | 0,1   | 0,5                            | 5,4      | 8,24  | 4,4    | 0,87   | 25,25  | 0,1   | 411      |      |      |      |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Батон подпорованный                         | 20           | 1,5                  | 0,58  | 10,28  | 52,4     | 0,02   | 0,01  |                                | 3,8      | 13    | 2,6    | 0,24   | 18,4   |       | 418      |      |      |      |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Сок в инд. упаковке "Фрукт"                 | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02   | 0,02  |                                | 14       | 0,2   | 8      | 2,8    |        |       |          |      |      |      |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Завтрак                            | 600          | 27,11                | 10,12 | 93,85  | 582,23   | 0,14   | 0,42  | 1,2                            | 106,94   | 0,61  | 251,35 | 335,8  | 53,73  | 5,24  | 270,64   | 0,01 | 0,15 |      |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом | 210          | 3,6                  | 8,82  | 10,64  | 136,81   | 0,12   | 0,07  | 16,82                          | 213,88   | 0,1   | 36,19  | 66,3   | 24,27  | 1,22  | 343,12   |      |      | 63   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Печенья по-строгановски                     | 90           | 13,31                | 9,61  | 7,73   | 171,7    | 0,23   | 1,53  | 24,72                          | 5 811,52 | 0,84  | 25,87  | 238,84 | 16,75  | 5,01  | 241,5    | 0,01 | 0,16 | 295  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Капша гречневая рассыпчатая                 | 130          | 7,6                  | 5,24  | 34,32  | 214,95   | 0,26   | 0,13  | 0,36                           | 21,45    | 0,06  | 17,5   | 181,05 | 170,29 | 4,06  | 229,35   | 0,01 | 0,01 | 330  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Напиток из шиповника с мясом                | 200          | 0,6                  | 0,14  | 23,22  | 101,22   | 0,02   | 0,04  | 80,38                          | 65,68    |       | 12,1   | 11,36  | 4,64   | 0,54  | 75,78    |      |      | 417  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Хлеб ржаной                                 | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80       | 0,04   | 0,01  |                                |          |       | 8      | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2     | 0,02 | 0,01 |      |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Выпечное изделие                            | 60           | 6,8                  | 8,87  | 23,06  | 199,15   | 0,07   | 0,14  |                                | 73,37    | 0,62  | 23,69  | 82,66  | 8,63   | 1,1   | 80,02    | 0,01 | 0,02 | 406  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Обед                               | 750          | 34,51                | 33,08 | 115,77 | 903,43   | 0,74   | 1,92  | 122,28                         | 6 185,9  | 1,62  | 123,35 | 606,21 | 180,18 | 12,37 | 1 006,97 | 0,03 | 0,21 | 0,05 |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за день                               | 1 350        | 61,62                | 43,2  | 209,62 | 1 485,66 | 0,88   | 2,34  | 123,48                         | 6 292,84 | 2,23  | 374,7  | 942,01 | 233,91 | 17,61 | 1 277,61 | 0,04 | 0,36 | 0,05 |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |

4 День 1 недели

| Применяемые продукты                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |          |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |       |        |        |        |       |          |      |      |        |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп. |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|--------|-------|--------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|--------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|                                           |              | Б                    | Ж     | У      | В1, мг   | В2, мг | С, мг |                                | А, мкг   | Д, мг | Са     | Р      | Мg     | Fe    | К        | І    | F    | Se     |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Ежики из свинины с соусом                 | 270          | 20,02                | 49,54 | 27,07  | 634,94   | 0,66   | 0,2   | 9,09                           | 80,05    | 0,82  | 35,03  | 267,01 | 53,38  | 2,95  | 534,45   |      |      | 444    |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Чай с низким содержанием сахара           | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31    | 0,01   | 0,1   | 0,5                            | 5,25     | 5,25  | 8,24   | 4,4    | 0,85   | 25,1  | 0,1      |      | 411  |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Батон йодированный                        | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8    | 0,04   | 0,01  |                                | 7,6      | 26    | 5,2    | 0,48   | 36,8   |       |          |      |      |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Кондитерское изделие                      | 30           | 2,31                 | 2,73  | 21,27  | 118,8    | 0,04   | 0,02  |                                | 6,6      | 25,5  | 9,6    | 0,48   | 38,4   |       |          |      |      |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Завтрак                          | 540          | 25,53                | 53,48 | 78,92  | 899,85   | 0,74   | 0,24  | 9,19                           | 80,55    | 0,82  | 54,48  | 326,75 | 72,58  | 4,76  | 634,75   |      | 0,1  | 0,04   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 210          | 3,18                 | 7,9   | 7,7    | 115,34   | 0,11   | 0,06  | 25,16                          | 169,34   | 0,08  | 34,83  | 57,44  | 20,56  | 0,88  | 341,32   |      |      | 73     |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Бризоль курная                            | 100          | 24,61                | 15,9  | 7,48   | 271,24   | 0,09   | 0,15  | 53,1                           | 53,1     | 0,4   | 22,58  | 198,05 | 81,38  | 1,86  | 300,2    | 0,01 | 0,13 | 0,02   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Картофельное пюре с овощами               | 180          | 3,59                 | 4,25  | 23,16  | 146,47   | 0,16   | 0,13  | 25,92                          | 27,15    | 0,06  | 52,82  | 109,8  | 37,18  | 1,4   | 762,55   |      |      | 339/71 |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Напиток из свежих фруктов                 | 200          | 0,44                 | 0,02  | 25,77  | 112,66   | 0,02   | 0,02  | 0,55                           | 29,6     |       | 23,42  | 18,8   | 13,2   | 0,95  | 148,42   |      |      | 394    |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Хлеб ржаной                               | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80       | 0,04   | 0,01  |                                |          |       | 8      | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2     | 0,02 | 0,01 |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Выпечное изделие                          | 50           | 4,76                 | 5,37  | 35,35  | 208,57   | 0,07   | 0,04  | 7,72                           | 7,72     | 0,07  | 11,42  | 44,74  | 7,35   | 0,63  | 59,13    | 0,01 | 0,01 | 452    |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Обед                             | 780          | 39,18                | 33,84 | 116,26 | 934,28   | 0,47   | 0,41  | 51,63                          | 286,91   | 0,61  | 153,07 | 454,83 | 165,27 | 6,16  | 1 648,82 | 0,01 | 0,16 | 0,04   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за день                             | 1 320        | 64,71                | 87,32 | 195,18 | 1 834,13 | 1,21   | 0,65  | 60,82                          | 367,46   | 1,43  | 207,55 | 781,58 | 237,85 | 10,92 | 2 283,57 | 0,01 | 0,26 | 0,08   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |



**2 День 2 недели**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |        |       |         |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У      | 7       | В1, мг | В2, мг |                                | С, мг    | А, мкг | Д, мг  | Са     | Р      | Мg    | Fe      | К    | І    | F    | Se                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Тедфтели с соусом               | 150          | 14,7                 | 36,63 | 24,85  | 488,5   | 0,45   | 0,17   | 6,26                           | 68,65    | 0,52   | 64,2   | 188,42 | 34,23  | 2,11  | 392,52  | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 456                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Каца гречневая рассыпчатая      | 150          | 7,6                  | 5,24  | 34,32  | 214,55  | 0,26   | 0,13   | 0,36                           | 21,45    | 0,06   | 17,5   | 181,05 | 120,29 | 4,06  | 229,35  | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 330                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31   |        | 0,01   | 0,1                            | 0,5      |        | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      |      | 0,1  | 411                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Батон йодированный              | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8   | 0,04   | 0,01   |                                |          |        | 7,6    | 26     | 5,2    | 0,48  | 36,8    |      |      |      |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Завтрак                | 540          | 25,5                 | 43,08 | 89,75  | 849,16  | 0,75   | 0,32   | 6,72                           | 90,6     | 0,58   | 94,55  | 403,71 | 164,12 | 7,5   | 683,77  | 0,01 | 0,12 | 0,02 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Суп из овощей с мясом           | 210          | 3,49                 | 8,89  | 8,92   | 130,78  | 0,14   | 0,06   | 17                             | 166,52   | 0,1    | 24,39  | 65,16  | 20,89  | 0,9   | 351,04  |      |      |      | 99                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Котлета рыбная                  | 100          | 17,77                | 9,78  | 17,63  | 256,94  | 0,13   | 0,15   | 0,26                           | 16,9     | 0,12   | 66,09  | 229,87 | 50,86  | 1,5   | 86,2    |      |      | 0,01 | 271                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Картофельное пюре с овощами     | 180          | 3,59                 | 4,25  | 23,16  | 146,47  | 0,16   | 0,13   | 25,92                          | 27,15    | 0,06   | 52,82  | 109,8  | 37,18  | 1,4   | 762,55  |      |      |      | 339/71                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Натуральными свежими            |              |                      |       |        |         |        |        |                                |          |        |        |        |        |       |         |      |      |      |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26   |        | 0,01   | 0,1                            | 0,5      |        | 5,4    | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      |      | 0,1  | 411                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Хлеб ржаной                     | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80      | 0,04   | 0,01   |                                |          |        | 8      | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2    |      |      | 0,02 | 0,01                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Кондитерское изделие            | 30           | 1,77                 | 1,41  | 22,5   | 109,8   | 0,02   | 0,01   |                                |          |        | 3,3    | 15     | 2,7    | 0,24  |         |      |      |      |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Обед                   | 760          | 29,42                | 24,78 | 104,02 | 785,25  | 0,49   | 0,37   | 43,28                          | 211,07   | 0,28   | 160    | 454,07 | 121,63 | 5,35  | 1262,24 |      |      | 0,13 | 0,01                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за день                   | 1300         | 54,92                | 67,86 | 193,77 | 1634,41 | 1,24   | 0,69   | 50                             | 301,67   | 0,86   | 254,55 | 857,78 | 285,75 | 12,85 | 1946,01 | 0,01 | 0,25 | 0,03 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |

**3 День 2 недели**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |        |       |        |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | № рец. |
|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|
|                                          |              | Б                    | Ж     | У      | 7       | В1, мг | В2, мг |                                | С, мг    | А, мкг | Д, мг  | Са     | Р      | Мg    | Fe     | К    | І    | F    | Se                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Омлет натуральный с зеленым горошком     | 180          | 16,97                | 20,35 | 5,27   | 276,03  | 0,13   | 0,6    | 3,6                            | 355,46   | 2,66   | 130,63 | 284,98 | 26,9   | 3,19  | 261,1  | 0,03 | 0,08 | 0,03 | 229/306                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26   |        | 0,01   | 0,1                            | 0,5      |        | 5,4    | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25  |      |      | 0,1  | 411                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Батон йодированный                       | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8   | 0,04   | 0,01   |                                |          |        | 7,6    | 26     | 5,2    | 0,48  | 36,8   |      |      |      |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*              | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02   | 0,02   |                                |          |        | 14     | 14     | 8      | 2,8   |        |      |      |      | 418                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Завтрак                         | 620          | 21,17                | 21,76 | 61,04  | 534,09  | 0,19   | 0,64   | 3,7                            | 355,96   | 2,66   | 157,63 | 333,22 | 44,5   | 7,34  | 323,15 | 0,03 | 0,18 | 0,03 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Щи из свежей капусты с картошкой и мясом | 210          | 3,18                 | 7,9   | 7,7    | 115,34  | 0,11   | 0,06   | 25,16                          | 169,34   | 0,08   | 34,83  | 57,44  | 20,56  | 0,88  | 341,32 |      |      |      | 73                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Близоэль куриная                         | 100          | 24,61                | 15,9  | 7,48   | 271,24  | 0,09   | 0,15   |                                | 53,1     | 0,4    | 22,58  | 198,05 | 81,38  | 1,86  | 300,2  | 0,01 | 0,13 | 0,02 | т.к.                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Макаронные изделия отварные              | 150          | 7,13                 | 4,32  | 45,54  | 249,74  | 0,11   | 0,03   |                                | 21,6     | 0,06   | 18,93  | 58,68  | 10,67  | 1,08  | 80,78  |      |      |      | 218                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Напиток из шиповника с изюмом            | 200          | 0,6                  | 0,14  | 23,22  | 101,22  | 0,02   | 0,04   | 80,38                          | 65,68    |        | 12,1   | 11,36  | 4,64   | 0,54  | 75,78  |      |      |      | 417                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Хлеб ржаной                              | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80      | 0,04   | 0,01   |                                |          |        | 8      | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2   |      |      | 0,02 | 0,01                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Выпечное изделие                         | 50           | 7,17                 | 8,26  | 23,9   | 199,16  | 0,06   | 0,07   | 0,1                            | 49,09    | 0,08   | 139,43 | 119,31 | 11,66  | 0,62  | 59,57  |      |      | 0,01 | 0,01                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Обед                            | 750          | 45,29                | 36,92 | 124,64 | 1016,7  | 0,43   | 0,36   | 105,64                         | 358,81   | 0,62   | 235,87 | 470,84 | 134,51 | 5,42  | 894,95 | 0,01 | 0,16 | 0,04 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за день                            | 1370         | 66,46                | 58,68 | 185,68 | 1560,79 | 0,62   | 1      | 109,34                         | 714,77   | 3,28   | 393,5  | 804,06 | 179,01 | 12,76 | 1218   | 0,04 | 0,34 | 0,07 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |

4 День 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |        |        |        |       |          |    | Минеральные вещества (мг) | № рец. |      |      |      |      |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|----|---------------------------|--------|------|------|------|------|
|                                    |              | Б                    | Ж     | У      | У        |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг | Д, мг  | Са     | Р      | Мг    | Fe       | К  |                           |        | І    | F    | Se   |      |
| 2                                  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7        | 8                              | 9        | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16    | 17       | 18 | 19                        | 20     | 20   |      |      |      |
| Шницель из свинины                 | 100          | 13,28                | 31,5  | 12,94  | 390,67   | 0,42                           | 0,15     | 0,8    | 16,44  | 0,64   | 21,55  | 167,3  | 28,1   | 2,23  | 276,26   |    |                           |        | 0,03 |      |      |      |
| Рис отварной                       | 150          | 3,82                 | 3,91  | 40,02  | 210,56   | 0,04                           | 0,03     |        | 20,93  | 0,06   | 12,06  | 83,75  | 27,42  | 0,6   | 55,4     |    |                           |        | 0,01 |      |      |      |
| Чай с низким содержанием сахара    | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31    |                                | 0,01     |        | 0,5    |        | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |    |                           |        | 0,1  |      |      |      |
| Батон йодированный                 | 50           | 3,75                 | 1,45  | 25,7   | 131      | 0,06                           | 0,02     |        | 32,5   |        | 9,5    | 32,5   | 6,5    | 0,6   | 46       |    |                           |        |      |      |      |      |
| Итого за Завтрак                   | 500          | 21,05                | 36,91 | 88,68  | 773,54   | 0,52                           | 0,21     | 0,9    | 37,87  | 0,7    | 48,36  | 291,79 | 66,42  | 4,28  | 402,76   |    |                           |        | 0,1  | 0,04 |      |      |
| Суп картофельный с горохом с мясом | 210          | 7,62                 | 8,36  | 17,35  | 175,43   | 0,31                           | 0,09     | 9,56   | 161,88 | 0,1    | 31,1   | 101,21 | 34,54  | 2,15  | 443,3    |    |                           |        | 0,01 |      |      |      |
| Жаркое по-домашнему(овощи)         | 230          | 9,16                 | 33    | 37     | 481,6    | 0,36                           | 0,16     | 31,64  | 117,22 | 0,23   | 24,94  | 151,58 | 46,53  | 2,07  | 985,41   |    |                           |        | 0,01 |      |      |      |
| Натуральные свежее                 |              |                      |       |        |          |                                |          |        |        |        |        |        |        |       |          |    |                           |        |      |      |      |      |
| Налиток из яблок сухеньих          | 200          | 0,24                 | 0,01  | 20,46  | 83,69    |                                |          | 0,22   | 0,33   |        | 12,63  | 8,47   | 3,3    | 0,7   | 64,22    |    |                           |        | 0,01 |      |      |      |
| Хлеб ржаной                        | 20           | 1,3                  | 0,2   | 8,4    | 40       | 0,02                           | 0,01     |        |        |        | 4      | 13     | 2,8    | 0,22  | 18,6     |    |                           |        | 0,01 |      |      |      |
| Выпечное изделие                   | 60           | 6,8                  | 8,87  | 23,06  | 199,15   | 0,07                           | 0,14     |        | 73,37  | 0,62   | 23,69  | 82,66  | 8,63   | 1,1   | 80,02    |    |                           |        | 0,01 |      |      |      |
| Итого за Обед                      | 720          | 25,12                | 50,44 | 106,27 | 979,87   | 0,76                           | 0,4      | 41,42  | 352,8  | 0,95   | 96,36  | 356,92 | 95,8   | 6,24  | 1 591,55 |    |                           |        | 0,01 | 0,02 | 0,01 |      |
| Итого за день                      | 1 220        | 46,17                | 87,35 | 194,95 | 1 793,41 | 1,28                           | 0,61     | 42,32  | 390,67 | 1,65   | 144,72 | 648,71 | 162,22 | 10,52 | 1 994,31 |    |                           |        | 0,01 | 0,14 | 0,03 | 0,07 |

5 День 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |           |        |          |          |          |        |           |       | Минеральные вещества (мг) | № рец. |      |      |      |  |        |
|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------|--------------------------------|----------|--------|-----------|--------|----------|----------|----------|--------|-----------|-------|---------------------------|--------|------|------|------|--|--------|
|                                             |              | Б                    | Ж      | У        | У         |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг     | А, мкг | Д, мг    | Са       | Р        | Мг     | Fe        | К     |                           |        | І    | F    | Se   |  |        |
| 2                                           | 3            | 4                    | 5      | 6        | 7         | 8                              | 9        | 10     | 11        | 12     | 13       | 14       | 15       | 16     | 17        | 18    | 19                        | 20     | 20   |      |      |  |        |
| Плюс кебаб из курочки                       | 90           | 15,07                | 20,24  | 10,85    | 286,77    | 0,08                           | 0,15     | 1      | 17,1      | 0,07   | 38,61    | 151,72   | 18,7     | 1,5    | 261,91    |       |                           |        | 0,01 | 0,1  | 0,01 |  |        |
| Макаронные изделия отварные                 | 180          | 8,56                 | 5,18   | 54,64    | 299,69    | 0,13                           | 0,04     |        | 25,92     | 0,08   | 22,71    | 70,42    | 12,81    | 1,3    | 96,93     |       |                           |        |      | 0,01 | 0,01 |  |        |
| Чай с сахаром                               | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01    | 61,26     |                                | 0,01     | 0,1    | 0,5       |        | 5,4      | 8,24     | 4,4      | 0,87   | 25,25     |       |                           |        |      | 0,1  | 0,1  |  |        |
| Батон йодированный                          | 40           | 3                    | 1,16   | 20,36    | 104,8     | 0,04                           | 0,01     |        | 7,6       |        | 26       | 26       | 5,2      | 0,48   | 36,8      |       |                           |        |      |      | 0,1  |  |        |
| Итого за Завтрак                            | 510          | 26,93                | 26,63  | 101,06   | 751,52    | 0,25                           | 0,21     | 1,1    | 43,52     | 0,15   | 74,32    | 256,38   | 41,11    | 4,15   | 420,89    |       |                           |        | 0,01 | 0,2  | 0,01 |  |        |
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом | 210          | 3,6                  | 8,82   | 10,64    | 136,81    | 0,12                           | 0,07     | 16,82  | 213,88    | 0,1    | 36,19    | 66,3     | 24,27    | 1,22   | 343,12    |       |                           |        |      |      | 0,01 |  |        |
| Плов со свинойной                           | 250          | 16,42                | 32,47  | 59,52    | 596,6     | 0,47                           | 0,16     | 5,01   | 591,45    | 0,51   | 28,55    | 259,39   | 70,46    | 2,44   | 406,06    |       |                           |        |      |      | 0,04 |  |        |
| Налиток из сухофруктов                      | 200          | 0,44                 | 0,02   | 25,77    | 112,66    |                                | 0,02     | 0,55   | 29,6      |        | 23,42    | 18,8     | 13,2     | 0,95   | 148,42    |       |                           |        |      |      | 0,04 |  |        |
| Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,95                 | 0,3    | 12,6     | 60        | 0,03                           | 0,01     |        |           |        | 6        | 19,5     | 4,2      | 0,33   | 27,9      |       |                           |        |      |      | 0,01 |  |        |
| Кондитерское изделие                        | 30           | 2,31                 | 2,74   | 21,26    | 118,8     | 0,04                           | 0,02     |        |           |        | 6,6      | 25,5     | 9,6      | 0,48   | 38,4      |       |                           |        |      |      | 0,01 |  |        |
| Итого за Обед                               | 720          | 24,72                | 44,35  | 129,79   | 1 024,87  | 0,66                           | 0,28     | 22,38  | 834,93    | 0,61   | 100,76   | 389,49   | 121,73   | 5,42   | 963,9     |       |                           |        |      |      | 0,02 |  |        |
| Итого за день                               | 1 230        | 51,55                | 70,98  | 230,85   | 1 776,39  | 0,91                           | 0,49     | 23,48  | 878,45    | 0,76   | 175,08   | 645,87   | 162,84   | 9,57   | 1 384,79  |       |                           |        | 0,01 | 0,22 | 0,05 |  |        |
| Итого                                       |              | Пищевые вещества (г) |        |          |           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |           |        |          |          |          |        |           |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |      |  | № рец. |
|                                             |              | Б                    | Ж      | У        | У         |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг     | А, мкг | Д, мг    | Са       | Р        | Мг     | Fe        | К     | І                         | F      | Se   |      |      |  |        |
| Итого за весь период                        |              | 547,71               | 705,87 | 2 115,97 | 17 102,18 | 10,3                           | 7,92     | 486,37 | 11 425,56 | 12,67  | 2 970,51 | 7 307,32 | 1 846,29 | 109,82 | 15 351,98 | 0,17  | 2,34                      | 0,5    |      |      |      |  |        |
| Среднее значение за период                  |              | 54,771               | 70,587 | 211,597  | 1 710,218 | 1,03                           | 0,792    | 48,637 | 1 142,556 | 1,267  | 297,051  | 730,732  | 184,629  | 10,982 | 1 535,198 | 0,017 | 0,234                     | 0,05   |      |      |      |  |        |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В. Т. Лапиной 2004г.  
 \* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт