

Согласовано:

Начальник пришкольного лагеря

 /И.А.Рыжкова/

Утверждаю

Приказ № 86 от 15.04.2025 -

Директор МОУ «Вохомская СОШ»

 /Окуловская Е. П./



**Меню для детей от 7 до 10 лет в летнем оздоровительном лагере
при муниципальном общеобразовательном учреждении «ВОХОМСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВОХОМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
(составлено на основе справочника**

**«Сборник рецептуры на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений» / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-
М.:Дели принт 2011)»**

Используются овощи нового урожая

Вохма 2025 г.

4-10

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,57	9,19	24,48	211,96	0,14	0,81	0,05	0,95	0,07	0,19	179,59	45,63	196,66	1,10	324,61	15,25	0,02	0,00	184	2008
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1,19	0,65	11,40	59,04	0,02	7,23	0,01	0,31	0,00	0,04	26,43	15,45	23,48	1,12	238,80	2,19	0,01	0,00	43	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,42	0,00	11,69	49,20	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,02	16,51	9,68	15,66	1,51	57,22	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	12,93	11,29	73,27	451,20	0,22	8,79	0,06	1,26	0,07	0,27	232,03	77,26	268,30	4,23	666,63	17,44	0,03	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,35	7,80	24,80	211,05	0,21	8,64	0,18	1,86	0,06	0,12	36,08	43,28	132,61	2,62	809,90	8,38	0,05	0,00	99	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,47	3,00	4,09	50,10	0,02	14,52	0,00	1,32	0,00	0,03	36,18	12,23	25,32	0,77	157,30	2,56	0,01	0,00	45	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	23,20	24,24	10,62	353,26	0,10	0,72	0,11	3,86	0,89	0,27	46,76	36,21	263,57	4,01	433,94	15,71	0,07	0,01	271	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,56	5,01	54,75	298,57	0,10	0,00	0,02	1,79	0,08	0,03	14,19	11,52	63,40	1,45	99,15	1,20	0,02	0,02	209	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,15	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	61,74	41,14	163,22	1 233,65	0,66	65,84	0,32	10,91	1,03	0,56	200,38	144,93	592,98	14,55	2 014,74	32,65	0,31	0,03		
Всего за день:		64,67	52,43	236,49	1 684,85	0,88	74,63	0,38	12,17	1,10	0,83	432,41	222,19	861,28	18,78	2 681,37	50,09	0,34	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,34	8,44	33,59	244,69	0,15	0,78	0,05	1,06	0,07	0,17	166,69	44,83	186,22	1,14	297,19	15,13	0,01	0,00	184	2008		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	8,62	7,65	25,70	207,44	0,06	0,15	0,07	0,06	0,00	0,08	194,30	13,85	137,50	0,71	64,48	0,00	0,01	0,00	3	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,28	3,49	16,79	117,06	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	132,59	28,26	109,21	0,81	233,34	11,00	0,00	0,00	382	2011		
ЙОГУРТ	100	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	520	24,74	22,71	81,72	639,83	0,28	2,45	0,17	1,12	0,07	0,59	643,58	104,44	551,68	2,66	777,51	26,13	0,05	0,00				
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200	6,68	8,19	8,50	138,02	0,06	15,42	0,19	0,37	0,06	0,08	52,52	25,41	82,41	1,57	390,28	6,37	0,03	0,00	84	2008		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,22	3,73	5,28	59,80	0,05	4,47	0,36	1,86	0,00	0,03	17,47	14,85	35,84	0,60	158,13	2,09	0,02	0,00	39	2011		
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	18,52	5,79	3,25	146,25	0,09	1,34	0,76	1,17	0,00	0,11	134,29	43,58	255,98	0,93	437,89	135,40	0,02	0,00	244	2011		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,89	6,55	40,76	237,56	0,03	0,00	0,03	0,42	0,11	0,02	10,48	25,85	78,83	0,57	57,98	0,79	0,03	0,01	325	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,69	2,10	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	401	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
КИВИ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	890	36,67	24,95	112,61	832,52	0,38	21,23	1,34	5,70	0,17	0,30	242,65	134,49	530,16	6,47	1 165,00	147,45	0,11	0,01				
Всего за день:		61,41	47,66	194,33	1 472,35	0,66	23,68	1,51	6,82	0,24	0,89	886,23	238,93	1 081,84	9,13	1 942,51	173,58	0,16	0,01				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ	150	4,99	5,67	30,66	194,32	0,05	0,51	0,03	0,23	0,06	0,12	106,48	26,19	115,31	0,37	177,59	9,36	0,01	0,00	415	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,00	3,06	8,74	67,90	0,04	2,27	1,46	1,85	0,00	0,05	36,56	26,51	38,32	1,06	202,26	4,07	0,04	0,00	71	1997
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	18,53	110,24	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	13,15	12,61	83,63	503,46	0,19	3,30	1,51	2,08	0,06	0,30	264,62	79,56	277,19	2,39	599,72	22,43	0,05	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,31	4,56	8,06	82,66	0,05	4,77	0,24	0,25	0,06	0,04	23,15	16,23	35,17	0,61	298,77	3,58	0,02	0,00	78	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	30,05	29,86	3,28	401,83	0,08	1,49	0,00	2,89	0,00	0,19	31,85	34,14	269,71	3,84	605,79	13,59	0,09	0,00	266	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,24	21,37	145,67	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	35,03	29,07	83,94	1,18	762,10	8,44	0,03	0,00	128	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	990	45,35	41,61	137,68	1 113,24	0,52	46,62	0,33	5,32	0,14	0,53	151,78	202,51	561,04	13,03	2 806,58	32,20	0,16	0,00		
Всего за день:		58,50	54,22	221,31	1 616,70	0,71	49,92	1,84	7,40	0,20	0,83	416,40	282,09	838,23	15,42	3 406,30	54,63	0,21	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,50	20,07	3,14	251,48	0,07	0,26	0,32	2,31	2,46	0,45	104,88	17,09	220,59	2,44	223,32	25,71	0,05	0,03	210	2011
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	80	8,55	11,69	26,44	245,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	18,46	12,26	91,70	1,14	134,32	0,00	0,00	0,00	6	211
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	0,85	3,00	2,09	38,94	0,02	5,35	0,07	1,50	0,00	0,03	16,87	10,50	19,14	0,60	153,74	1,41	0,01	0,00	24	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,48	2,67	16,68	105,39	0,03	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	131,30	22,46	94,03	1,56	211,27	9,90	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	500	27,18	37,43	48,35	641,11	0,18	6,26	0,41	3,81	2,46	0,63	271,51	62,31	425,46	5,74	722,65	37,02	0,06	0,03		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,51	8,31	13,37	157,41	0,08	5,37	0,19	0,50	0,06	0,08	26,93	24,82	93,16	1,35	477,74	5,88	0,04	0,00	91	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,33	2,99	7,20	61,43	0,02	4,02	0,02	1,43	0,00	0,03	24,59	16,30	32,95	0,99	249,48	5,12	0,01	0,00	56	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	22,61	24,01	15,65	369,02	0,10	1,30	0,08	1,67	0,00	0,18	49,36	31,92	224,17	2,49	309,94	9,02	0,13	0,02	294	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,47	5,08	13,23	109,85	0,07	14,05	0,52	0,43	0,09	0,07	45,71	29,21	60,86	1,32	472,36	5,80	0,03	0,00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,76	1,89	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	39,28	41,48	111,46	982,45	0,45	29,74	0,81	6,37	0,15	0,46	190,55	133,24	505,44	11,75	1 787,97	31,86	0,22	0,02		
Всего за день:		66,46	78,91	159,81	1 623,56	0,63	36,00	1,22	10,18	2,61	1,09	462,06	195,55	930,90	17,49	2 510,62	68,88	0,28	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	15,90	12,93	42,66	352,23	0,08	0,44	0,16	1,19	1,10	0,33	143,72	37,91	246,12	1,81	254,38	16,58	0,05	0,03	188	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	3,15	3,62	48,81	0,05	58,25	0,20	1,73	0,00	0,05	20,14	15,40	21,72	0,81	235,40	1,22	0,01	0,00	25	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	20,71	17,53	100,19	644,87	0,19	58,69	0,36	2,92	1,10	0,40	184,91	61,74	304,66	3,12	536,65	17,80	0,06	0,03			
Обед																						
СУП-ЛАПША С КУРОЙ	200	7,35	10,44	9,81	162,58	0,04	0,43	0,11	0,50	0,08	0,05	10,10	8,80	63,45	0,78	93,19	2,43	0,04	0,01	113	2011	
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,97	3,08	2,75	43,37	0,03	21,69	0,03	1,36	0,00	0,03	23,83	11,57	23,69	0,71	138,23	1,99	0,01	0,00	29	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	16,20	12,27	4,57	211,55	0,18	11,29	5,26	3,42	0,05	1,33	54,92	17,71	246,42	4,79	302,53	9,37	0,15	0,03	255	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
ПЕРСИК	100	0,90	0,10	9,49	44,96	0,04	9,99	0,10	1,50	0,00	0,08	19,98	15,98	33,97	1,00	362,64	2,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	890	35,48	32,28	105,28	873,02	0,61	52,40	5,54	8,96	0,13	1,58	186,03	108,16	544,83	14,78	1 258,99	22,83	0,22	0,04			
Всего за день:		56,19	49,81	205,47	1 517,89	0,80	111,09	5,90	11,88	1,23	1,98	370,94	189,90	849,49	17,90	1 795,64	40,63	0,28	0,07			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	7,78	9,59	32,97	250,39	0,11	0,85	0,06	0,14	0,10	0,20	194,97	33,65	218,76	0,72	307,41	14,80	0,03	0,01	418	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,80	9,70	25,78	205,80	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,70	6,50	34,40	0,52	47,50	0,00	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	18,53	110,24	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,08	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ	100	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	20,59	26,72	86,30	679,45	0,27	2,77	0,20	0,36	0,25	0,68	557,75	88,53	534,22	1,70	820,78	23,80	0,07	0,01		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,18	2,68	13,11	105,63	0,07	4,99	0,27	0,23	0,05	0,07	19,77	20,02	44,76	0,72	359,81	3,69	0,02	0,00	87	2011
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,74	3,72	5,42	62,30	0,04	3,56	0,22	1,64	0,13	0,05	18,29	12,58	37,53	0,63	200,76	3,15	0,02	0,00		2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,84	18,05	10,37	279,18	0,07	1,30	0,07	0,22	0,00	0,15	40,87	21,32	172,97	1,66	252,60	7,94	0,12	0,02	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,99	7,96	41,18	272,37	0,24	1,14	0,38	4,91	0,11	0,14	26,78	133,24	205,94	4,71	334,10	3,76	0,03	0,00	166	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	44,11	33,80	138,24	1 036,04	0,63	24,99	0,95	9,61	0,29	0,52	151,91	220,26	564,50	16,32	1 787,67	27,58	0,20	0,02		
Всего за день:		64,70	60,52	224,54	1 715,49	0,90	27,76	1,15	9,97	0,54	1,20	709,66	308,79	1 098,72	18,02	2 608,45	51,38	0,27	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	31,58	21,32	40,20	481,77	0,09	3,88	0,18	2,77	0,97	0,47	255,16	42,87	365,54	2,08	321,94	11,83	0,06	0,04	224	2008		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17	0,03	1,15	1,15	0,36	0,00	0,03	26,49	19,70	28,51	0,52	115,29	2,88	0,03	0,00	41	2011		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,94	18,99	56,97	434,43	0,11	0,16	0,05	4,98	0,18	0,08	49,60	14,96	90,47	0,82	147,12	4,59	0,02	0,02	464	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	510	42,25	40,57	124,13	1 033,37	0,25	9,19	1,38	8,11	1,15	0,60	345,25	85,53	498,52	6,22	824,35	21,30	0,11	0,06				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,30	5,77	16,15	141,93	0,08	5,28	0,17	0,48	0,04	0,07	20,79	22,64	79,92	1,32	454,81	5,38	0,04	0,00	100	2008		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,01	3,61	6,19	61,74	0,03	3,06	0,18	1,64	0,00	0,03	19,47	14,18	30,09	0,70	213,63	3,36	0,02	0,00	67	2011		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	16,40	13,87	9,49	247,09	0,19	11,05	5,29	1,45	0,14	1,29	29,79	16,43	235,60	4,88	239,79	5,35	0,16	0,03	261	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,24	21,37	145,67	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	35,03	29,07	83,94	1,18	762,10	8,44	0,03	0,00	128	2011		
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	890	39,72	31,48	107,86	902,99	0,66	90,77	5,68	6,01	0,26	1,59	403,28	140,42	714,85	11,98	1 989,73	29,57	0,27	0,03				
Всего за день:		81,97	72,05	231,99	1 936,36	0,91	99,96	7,06	14,12	1,41	2,19	748,53	225,95	1 213,37	18,20	2 814,08	50,87	0,38	0,09				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,50	20,10	168,03	0,08	1,50	0,06	0,15	0,00	0,00	136,52	25,50	129,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,78	3,09	2,43	40,55	0,03	9,70	0,01	1,36	0,00	0,04	22,31	13,58	40,80	0,97	136,77	2,91	0,02	0,00	19	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,56	2,89	15,62	103,92	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,34	24,43	90,86	0,71	194,95	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	12,74	14,93	63,85	443,50	0,20	11,72	0,09	1,51	0,00	0,17	278,67	70,01	293,18	2,18	377,72	11,91	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,91	5,48	14,00	129,17	0,09	6,96	0,17	0,32	0,03	0,08	21,36	25,85	85,54	1,38	562,95	6,34	0,04	0,00	104	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,39	3,68	3,87	54,77	0,04	39,00	0,28	1,86	0,00	0,04	32,57	13,92	27,55	0,67	132,25	1,62	0,01	0,00	49	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	20,64	7,15	4,30	164,69	0,11	0,42	0,09	0,80	0,55	0,23	90,11	59,92	299,83	1,34	539,70	167,55	0,68	0,02	249	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,89	6,55	40,76	237,56	0,03	0,00	0,03	0,42	0,11	0,02	10,48	25,85	78,83	0,57	57,98	0,79	0,03	0,01	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ИЗЮМА	200	0,78	0,17	37,83	157,32	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	34,92	15,33	40,84	0,95	291,68	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,96	0,10	154,85	0,00	0,15	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	39,37	24,02	146,41	965,03	0,53	84,34	0,58	5,58	0,69	0,49	240,61	168,96	627,67	8,61	1 861,81	181,34	0,91	0,03		
Всего за день:		52,11	38,95	210,26	1 408,53	0,73	96,06	0,67	7,09	0,69	0,66	519,28	238,97	920,85	10,79	2 239,53	193,25	0,93	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,81	9,72	32,74	249,70	0,08	0,87	0,06	0,93	0,10	0,19	182,28	24,47	145,50	0,44	285,57	15,06	0,01	0,00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,50	14,83	0,00	181,67	0,02	0,00	0,15	0,33	0,00	0,00	440,00	18,33	250,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	23,06	26,00	86,65	675,20	0,16	0,87	0,21	1,26	0,10	0,21	643,33	51,23	432,32	1,44	332,44	15,06	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	6,59	8,02	12,14	149,91	0,05	9,84	0,19	0,42	0,06	0,08	49,77	28,27	86,16	1,78	425,59	8,18	0,03	0,00	76	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.	60	1,39	3,10	4,00	50,10	0,02	13,04	0,00	1,34	0,00	0,03	34,77	13,21	30,77	0,86	163,48	2,84	0,01	0,00	35	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90	10,77	4,24	11,23	126,46	0,06	1,50	0,08	1,64	0,00	0,08	18,37	23,62	108,17	0,71	243,55	81,71	0,08	0,01	245	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	10,79	24,69	209,66	0,14	11,33	0,14	4,12	0,00	0,09	24,89	32,66	85,26	1,39	801,88	7,35	0,04	0,00	134	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	30,46	27,63	130,81	899,11	0,49	47,31	0,44	9,50	0,06	0,42	164,60	164,06	429,26	11,46	2 344,90	107,12	0,16	0,01		
Всего за день:		53,52	53,63	217,46	1 574,31	0,65	48,18	0,65	10,76	0,16	0,63	807,93	215,29	861,58	12,90	2 677,34	122,18	0,17	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,75	25,06	30,72	469,14	0,07	0,30	0,09	3,34	0,16	0,31	219,97	31,14	287,96	0,79	198,72	1,10	0,04	0,04	219	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	70	3,79	1,43	42,96	197,32	0,04	4,08	0,00	0,00	0,00	0,01	13,60	9,06	32,92	0,56	81,70	0,00	0,00	0,00	2	2011
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,20	2,43	16,22	100,15	0,03	0,80	0,02	0,00	0,00	0,12	121,10	21,34	86,83	1,58	196,67	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	520	38,54	31,42	94,41	823,12	0,17	5,68	0,14	3,34	0,16	0,61	474,67	75,54	502,71	2,91	623,09	10,10	0,06	0,04		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	11,00	4,60	13,86	141,01	0,12	7,06	0,19	0,26	0,08	0,13	29,22	38,95	140,08	1,22	651,17	87,44	0,11	0,01	106	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,65	3,58	2,07	43,87	0,02	5,03	0,07	1,73	0,00	0,03	16,78	10,41	20,68	0,61	147,64	1,54	0,01	0,00	24	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	14,95	14,97	15,74	257,58	0,07	0,72	0,00	2,00	0,00	0,11	37,22	24,50	155,67	2,25	312,56	7,11	0,04	0,00	289	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	9,63	5,70	61,59	336,43	0,11	0,00	0,03	2,02	0,09	0,03	25,04	13,79	72,82	1,69	111,88	1,35	0,02	0,02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	18,00	73,96	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,00	11,06	3,45	2,61	0,52	74,39	0,53	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	42,69	30,14	159,22	1 083,41	0,52	23,87	0,30	8,79	0,17	0,39	151,52	116,20	481,16	12,09	1 698,04	105,01	0,19	0,03		
Всего за день:		81,23	61,56	253,63	1 906,53	0,69	29,55	0,44	12,13	0,33	1,00	626,19	191,74	983,87	15,00	2 321,13	115,11	0,25	0,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	640,76	569,74	2 155,29	16 456,57	7,56	596,83	20,82	102,52	8,51	11,30	5 979,63	2 289,40	9 640,13	153,63	24 996,97	920,60	3,27	0,39
Среднее значение за период	64,08	56,97	215,53	1 645,66	0,76	59,68	2,08	10,25	0,85	1,13	597,96	228,94	964,01	15,36	2 499,70	92,06	0,33	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,6	31,2	53,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	506	900