

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П.

Утверждаю:

Муниципальное казенное
образовательное учреждение
«Чатлыковская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 79 от 22.05.2023г

Директор школы:

Харина Н.Г. _____

М.П.



Десятидневное меню для пришкольного лагеря

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы		A	B _{вв}	C	E	Ca	Mg	P	Fe						
	Завтрак																			
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14				130	31	140			0,44	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8				12	23	82			1,54	
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2				22	5	77			1,01	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0				5,1	4,2	7,7			0,82	
	Итого за завтрак:	475	13,3	12,2	51,6	364	139	0,22	1,3	1,14				169,1	63,2	306,7			3,81	
	Второй завтрак																			
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4				32,2	18	22			4,42	
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4				32,2	18	22			4,42	
	Обед																			
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15				12	12	35			0,4	
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6				13	14	37			0,65	
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6				17	140	210			4,7	
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28				16	25	156			2,3	
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35				0	0	0			0	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4				7	5	23			0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8				12	82	23			1,54	
	Итого за обед:	775	33	26,6	112	816	37,93	0,7	25,7	7,18				77	278	484			9,99	
	Итого за день:	1450	47,1	39,6	183,2	1268	176,93	0,98	41	8,72				278,3	359,2	812,7			18,22	

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54			
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01			
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82			
	Итого за завтрак:	525	14,3	14,2	58,6	412	149	0,24	1,6	1,17	202,1	71,2	341,7	3,92			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64			
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,1	12,3	98	2,1	0,06	3,8	2	16	18	46	0,81			
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6			
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6			
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	905	38,6	31,6	124,8	934	50,33	0,79	27,5	7,92	92	320	574	11,59			
	Итого за день:	1630	53,7	46,6	203	1434	199,33	1,09	43,1	9,49	326,3	409,2	937,7	19,93			

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5			154	25	298			3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01			111,3	22,3	91,1			0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7			12	5	31			0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23			1,54
	Итого за завтрак:	500	26,2	48,6	49,1	736	504,1	0,15	1,3	3,01			289,3	134,3	443,1			5,82
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4			32,2	18	22			4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4			32,2	18	22			4,42
	Обед																	
148	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06			10,7	8,5	18,2			0,31
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9			29	19	39			0,88
319	Щицель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45			32	21	1499			2,69
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04			1,4	1,1	3			0,06
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15			38	24	74			0,83
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28			250	20	0			0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23			0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23			1,54
	Итого за обед:	790	27,4	30,06	73,4	674	85,27	0,782	39,9	7,08			380,1	180,6	1679,2			6,71
	Итого за день:	1490	54,4	79,46	142,1	1498	589,37	0,992	55,2	10,49			701,6	332,9	2144,3			16,95

День: 2 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65				
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	1,9	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	550	30,5	55,1	50,2	816	600,1	0,17	1,4	3,41	328,3	140,3	518,1	6,62				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51				
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1				
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99				
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06				
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1				
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	920	30,6	34	78,3	744	97,27	0,842	43,5	7,7	406,2	198,2	1883,3	7,6				
	Итого за день:	1670	61,9	89,9	148,1	1648	697,37	1,072	58,9	11,51	766,7	356,5	2423,4	18,64				

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
	Завтрак																		
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5			158	56	207			1,25	
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0			59,1	10,5	45,9			0,87	
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2			22	5	77			1,01	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23			0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23			1,54	
	Итого за завтрак:	510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9			258,1	158,5	375,9			5,07	
	Второй завтрак																		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4			32,2	18	22			4,42	
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4			32,2	18	22			4,42	
	Обед																		
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15			12	12	35			0,4	
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	6	1,9			18	15	36			0,56	
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8			12	7,5	45			1,05	
339	Котлеты из говядины	90	15,8	11,1	14	219	3,6	0,14	0	1,3			48	23	156			2,52	
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04			9	1	5,9			0,03	
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2			14	8	14			2,8	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23			0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23			1,54	
	Итого за обед:	795	32	25	103,9	764	58,7	0,373	11,22	5,59			132	153,5	337,9			9,3	
	Итого за день:	1505	52,4	41	195,6	1355	211,3	0,693	27,02	7,89			422,3	330	735,8			18,79	

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁₂	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
	Завтрак																		
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес", жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6				198	70	259	1,56		
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0				59,1	10,5	45,9	0,87		
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2				22	5	77	1,01		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4				7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8				12	82	23	1,54		
	Итого за завтрак:	560	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0,3	2,2	2				298,1	172,5	427,9	5,38		
	Второй завтрак																		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4				32,2	18	22	4,42		
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4				32,2	18	22	4,42		
	Обед																		
157	Зеленый горошек	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25				19	19	57	0,64		
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4				23	19	45	0,7		
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10				14	9	54	1,26		
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	4	0,16	0	1,4				53	26	173	2,8		
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04				9	1	5,9	0,03		
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2				14	8	14	2,8		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4				7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8				12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	925	36,3	29,5	114,1	866	72,1	0,443	13,52	15,49				151	169	394,9	10,17		
	Итого за день:	1685	58,5	47,6	213,1	1513	235,7	0,803	29,72	17,89				481,3	359,5	844,8	19,97		

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
281	Запеканка пшеничная с творогом	200	16,7	8,7	49,9	344	57,9	0,21	0,13	0,4			105,7	62,3	267,6	2,2	
471	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06			92	10	66	0,06	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02			7,9	5	9,1	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23	0,4	
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4			297	20	195	0,53	
	Итого за завтрак:	510	31,9	24,7	107,3	779	160,9	0,31	1,57	1,28			509,6	102,3	560,7	4,06	
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4			32,2	18	22	4,42	
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4			32,2	18	22	4,42	
	Обед																
148	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06			10,7	8,5	18,2	0,31	
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18			24	26	117	0,8	
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72			36	47	229	2,6	
509	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28			250	20	0	0	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	730	34,5	28,96	73,2	694	80,27	0,7	43,4	5,44			339,7	188,5	410,2	5,65	
	Итого за день:	1440	67,2	54,46	200,1	1561	241,17	1,07	58,97	7,12			881,5	308,8	992,9	14,13	

День: 4 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
281	Запеканка пшеничная с творогом	250	20,9	10,9	62,4	430	72,4	0,26	0,16	0,5	132,1	77,9	334,5	2,75				
471	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06				
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
63	Бутерброд с сыром	45	10	1,3	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53				
	Итого за завтрак:	560	36,1	26,9	119,8	865	175,4	0,36	1,6	1,38	536	117,9	627,6	4,61				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51				
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1				
376	Рагу из птицы	250	26	2,4	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25				
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	875	44	40	83,4	870	119,27	0,82	46,4	5,86	363	218	535	6,83				
	Итого за день:	1635	80,9	67,7	222,8	1823	294,67	1,24	62	7,64	931,2	353,9	1184,6	15,86				

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424			1,5	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7			0,82	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23			0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23			1,54	
	Итого за завтрак:	470	37,7	16,3	70,5	580	104,1	0,2	0	2,4	330,1	135,2	477,7			4,26	
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22			4,42	
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22			4,42	
	Обед																
148	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2			0,31	
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73			2,1	
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	1,1	45,9	22,5	128,6			0,47	
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84			0,1	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2			0,69	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23			0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23			1,54	
	Итого за обед:	770	28,8	10,06	106,7	632	51	0,37	4,5	3,26	146,7	187,4	369			5,61	
	Итого за день:	1440	67,3	27,16	196,8	1300	155,1	0,63	18,5	6,06	509	340,6	868,7			14,29	

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51				
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43				
509	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0				
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	535	16,6	30,6	68	615	250,27	0,56	28,9	5,28	459	133	268	3,49				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4				
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4	7	71	0	0,06	3,5	2	23	20	51	0,72				
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05				
339	Котлеты из говядины	90	15,8	11,1	14	219	3,6	0,14	0	1,3	48	23	156	2,52				
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	775	32	23,5	105,3	756	47,7	0,37	8,7	5,65	128	157,5	347	9,43				
	Итого за день:	1510	49,4	54,9	192,9	1459	297,97	0,99	51,6	11,33	619,2	308,5	637	17,34				

День: 6 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак															
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64		
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43		
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0		
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
	Итого за завтрак:	585	18,1	32,2	72,9	655	262,27	0,58	29,1	5,38	500	138	302	3,62		
	Второй завтрак															
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
	Обед															
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64		
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	9	89	0	0,08	4,4	2,5	29	25	64	0,9		
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26		
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	4	0,16	0	1,4	53	26	173	2,8		
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	905	36,4	28,1	116,2	861	61,1	0,45	10,4	15,55	148	174	408	10,34		
	Итого за день:	1690	55,3	61,1	208,7	1604	323,37	1,09	53,5	21,33	680,2	330	732	18,38		

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рет	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36				
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53				
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	570	30,8	29,3	87,9	738	258,1	0,28	2,94	2,41	616,3	177,3	629,1	6,09				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51				
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	61	0	0,04	9	2,4	50	16	36	0,64				
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	30	0,23	19	0,8	39	68	261	4,2				
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	870	31,4	23,8	93,2	705	30,23	0,64	51,6	6,85	125,8	185,1	373,3	7,29				
	Итого за день:	1640	63	53,9	200,7	1531	288,33	0,98	68,54	9,66	774,3	380,4	1024,4	17,8				

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B _{вв}	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04			
471	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06			
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	500	39,6	15,7	100,4	697	111,6	0,24	1	2,46	462,1	156,5	576,9	4,91			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31			
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69			
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0,06	2	1,2	41	28	136	0,59			
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7			
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	770	29,2	15,56	102,5	662	50,27	0,82	37,8	8,24	350,7	303,5	459,2	8,23			
	Итого за день:	1470	69,6	32,06	222,5	1447	161,87	1,12	52,8	11,1	845	478	1058,1	17,56			

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55
471	Молоко стухшее	30	2,2	2,6	16,7	98	1,3	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	47,1	18,7	110,4	792	133,6	0,28	1,1	2,76	535,1	168,5	681,9	5,42
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
148	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4	16	25	61	0,86
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	13	4,4	3,3	102	29	0,07	2,2	1,3	46	31	151	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	900	33	18,3	114,4	748	58,27	0,9	40,8	8,98	368,8	345,1	540,3	9,56
	Итого за день:	1650	80,9	37,8	244,4	1628	191,87	1,24	55,9	12,14	936,1	531,6	1244,2	19,4

День: 9

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
270	Омлет с рисовой кашей	205	16	22,1	17	333	325	0,11	0,3	1,3	115	29	275	2,8			
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	500	22	41,7	57,5	695	428,1	0,14	1,3	2,82	146,9	121	338,1	5,64			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31			
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8			
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83			
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3			
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	770	32,5	29,66	73,7	693	42,1	0,31	16,1	3,07	121,7	178,5	425,2	8,98			
	Итого за день:	1470	55,3	72,16	150,8	1476	470,2	0,51	31,4	6,29	300,8	317,5	785,3	19,04			

День: 9

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
270	Омлет с рисовой кашей	255	20	27,6	21	416	406	0,14	0,4	1,6	144	36	344	3,5				
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87				
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	550	26	47,2	61,5	778	509,1	0,17	1,4	3,12	175,9	128	407,1	6,34				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51				
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1				
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1				
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6				
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	900	37,5	34,5	78,7	776	51,1	0,37	19,4	3,33	144,8	199,1	498,3	9,85				
	Итого за день:	1650	64,3	82,5	159,8	1642	560,2	0,6	34,8	6,85	352,9	345,1	927,4	20,61				

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		А	В _{вн}	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5			
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за завтрак:	480	48,1	31,8	71,8	769	213,1	0,23	0,84	2,41	726,3	168,3	733,1	4,22			
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Обед																
148	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31			
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9	29	23	49	1,16			
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71			
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	730	20,6	13,06	79,6	519	15,1	0,17	11,7	3,86	92,2	152,4	208,2	5,28			
	Итого за день:	1410	69,5	45,66	171	1376	228,2	0,46	26,54	6,67	850,7	338,7	963,3	13,92			

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁₂	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9				
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за завтрак:	530	56,1	35,7	79,8	866	239,1	0,27	0,84	2,71	803,3	179,3	839,1	4,62				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42				
	Обед																	
148	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51				
98	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4	36	29	61	1,45				
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8	25	35	109	0,89				
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16				
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54				
	Итого за обед:	870	24,5	16,2	88,7	598	19,1	0,2	14,7	4,6	111,3	171	254,3	5,95				
	Итого за день:	1600	81,4	52,7	188,1	1552	258,2	0,53	29,54	7,71	946,8	368,3	1115,4	14,99				