



УТВЕРЖДАЮ

Начальник ЛОУ Лазарева Н.А.

20.03.2025 г.

Примерное меню
приготавливаемых блюд школьных
завтраков и обедов в летнем лагере с дневным пребыванием детей 2025 года
МКОУ Людковская СОШ

Первый день

Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	52,5	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	200	3	8	31,6	218	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
685	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	460	9,8	16,13	66,33	451,5	0,091	0,38	57,6	2,525	219,53	447,35	67,85	3,601

Возраст с 12 и старше

№ рецепт	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	63	0,004	0	0	0	6,9	251,1	9,9	0,6
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	250	3,75	10	39,5	272,5	0,05	0	0	2,5	25	124,5	45	1
685	Чай с сахаром и	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	515	10,93	18,18	76,72	516,5	0,102	0,38	0	2,75	225,68	511,7	78,5	3,901

Первый день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
110	Борщ с капустой и картофелем \ с мясом	200	5,44	5,68	10,5	113,6	0,075	12	0,1	0,2	42,75	128,8	35	2,5
520	Пюре картофельное	150	1,35	6,75	21,9	163,5	12	13,2	0,3	2,25	58,35	89,85	25,5	0,9
	Рыбная котлета	80	7,68	6,32	14,56	145,8	0,05	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
	Сок натуральный яблочн.	200	1	0	21,2	88								
	Бананы	200	2,20	0	29,7	124	0,24	17,4	16	0,25	10	44	54	0,52
	Итого	975	21,06	26,3	115,49	829,4	12,458	49,74	50,467	4,21	202,2	922,55	218,45	5,217

Возраст с 12 и старше

№ рецепт	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
110	Борщ с капустой и картофелем \ с мясом кур	250	6,8	7,1	13,12	142	0,075	12	0,1	0,2	42,75	128,8	35	2,5
520	Пюре картофельное	200	1,8	9	29,2	218	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
	Рыбная котлета	80	7,68	6,32	14,56	145,8	0,05	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
	Сок натуральный яблочн.	200	1	0	21,2	88								
	Бананы	200	2,20	0	29,7	124	0,24	17,4	16	0,25	10	44	54	0,52
	Итого	1075	22,87	29,97	125,41	912,3	0,378	54,14	50,567	4,96	221,65	952,5	226,95	6,037

Второй день

Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	52,5	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
311	Каша жидкая пшенная с маслом	200	4,4	9,2	25,4	208	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
685	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	460	11,2	17,33	60,13	441,5	0,211	0,38	57,6	2,125	227,53	457,35	73,85	4,201

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	63	0,004	0	0	0	6,9	251,1	9,9	0,6
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
311	Каша жидкая пшенная с маслом	250	5,5	11,5	31,75	260	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
685	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	515	12,68	19,68	68,97	504	0,212	0,38	57,6	2,125	228,68	499,2	75,5	4,301

Второй день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
	Салат из свеж.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,058	35	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,698
139	Суп картофельный с горохом\ с мясом птицы	200	8,8	6	18	164	0,15	7	0,75	2	56,5	86,3	30	2,25
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,047	0	15,45	0,677	9,46	30,15	7,12	0,647
112	Мясные фрикадельки	80	10,16	3,87	24	172								
638	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Яблоки свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	975	28,95	24,57	146,3	973	0,363	52,4	23,3	3,557	132,03	577,6	107,7	6,995

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат из свеж.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,058	35	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,698
139	Суп картоф.с горохом \ с мясом кур	250	11	7,5	22,5	205	0,15	7	0,75	2	56,5	86,3	30	2,25
516	Макароны отварные	180	6,12	11	41,05	293,4	0,056	0	18,54	0,812	11,36	36,18	8,55	0,776
112	Мясные фрикадельки	80	10,16	3,87	24	172								
638	компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Яблоки свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	1055	32,17	27,92	157,7	1062,9	0,372	52,4	26,39	3,692	133,93	583,63	109,1	7,124

Третий день
Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,9	84	0,003	0	0	0	9,2	334	13,2	0,8
342	Омлет с сыром	120	14,88	22,33	2,16	272			55,6	35,3	228			3,12
685	Чай с сахаром и вит.С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	360	18,12	22,7	37,06	414	0,003	0,18	55,6	35,3	247	348,8	21	5,52

Возраст с 12 и старше														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,9	84	0,003	0	0	0	9,2	334	13,2	0,8
342	Омлет с сыром	120	14,88	22,33	2,16	272			55,6	35,3	228			3,12
685	Чай с сахаром и вит.С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	360	18,12	22,7	37,06	414	0,003	0,18	55,6	35,3	247	348,8	21	5,52

Третий день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
138	Суп картофельный с рисом с мясом курицы	250	7,3	4,9	18	151	0,125	5,5	0,5	2	37,75	131,3	32,75	3
	Пельмени из говядины и свинины отварные с маслом	150	13,35	22,35	28,5	378	0,122	13,14	52,62	1,083	44,67	131,1	24,18	1,95
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,16	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Бананы свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	945	29,54	39,8	113,83	989,5	0,43	35,94	132,17	4,913	289,72	844,7	113,68	9,407

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
138	Суп картофельный с рисом с мясом курицы	250	7,3	4,9	18	151	0,125	5,5	0,5	2	37,75	131,3	32,75	3
	Пельмени из говядины и свинины отварные с маслом	150	13,35	22,35	28,5	378	0,122	13,14	52,62	1,083	44,67	131,1	24,18	1,95
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,16	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Бананы свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	945	29,54	39,8	113,83	989,5	0,43	35,94	132,17	4,913	289,72	844,7	113,68	9,407

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	52,5	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
311	Каша жидкая манная с маслом сливочным	200	3	8,2	20	172	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
684	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	4	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	460	9,8	16,33	54,73	405,5	0,111	4,2	57,6	2,725	223,53	381,35	41,85	3,201

Возраст 6-12 лет старше														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	63	0,004	0	0	0	6,9	251,1	9,9	0,6
	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,003	38,5	0	0	32,6	0,005	0,6	0,95	0	0,01
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
311	Каша жидкая манная с маслом сливочным	250	3,75	10,25	25	215	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
684	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	4	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	520	10,935	22,58	62,223	497,5	0,112	0,2	90,2	2,73	225,28	424,15	43,5	3,311

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
147	Суп с макаронными изделиями\ с мясом птицы	200	5,76	5,76	12,72	127,5	0,05	3,25	0,125	0,5	15,5	31	9,25	0,4
	Голубцы	120	10,32	8,04	7,92	150								
511	Рис рассыпчатый	150	3,75	6,15	38,55	228	0,23		29,55	0,06	13,33	50,55	11,89	2,148
638	компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Яблоки свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	1015	24,22	27,5	123,62	892	0,409	20,79	68,925	1,99	76,53	505,15	62,79	6,305

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
147	Суп с макаронными изделиями\ с мясом кур	250	7,2	7,2	15,9	159	0,05	3,25	0,125	0,5	15,5	31	9,25	0,4
	Голубцы	120	10,32	8,04	7,92	150								
511	Рис рассыпчатый	150	3,75	6,15	38,55	228	0,23		29,55	0,06	13,33	50,55	11,89	2,148
638	компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Яблоки свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	1065	25,66	28,94	126,8	923,5	0,409	20,79	68,925	1,99	76,53	505,15	62,79	6,305

Пятый день

Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	32,6	0,005	0,6	0,95	0	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,9	84	0,003	0	0	0	9,2	334	13,2	0,8
366	Запеканка из творога	100	15	13,3	13,7	239	0,05	0,3	200	1,4	126,8	167,3	20,1	0,7
685	Чай с сахаром витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	350	18,25	21,97	48,66	458	0,053	0,48	232,6	1,405	146,4	517,05	41,1	3,11

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	32,6	0,005	0,6	0,95	0	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,9	84	0,003	0	0	0	9,2	334	13,2	0,8
366	Запеканка из творога	150	22,5	19,9	19,9	358,5	0,07	0,45	300	2,1	190,2	250,95	30,15	1,05
685	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	400	25,75	28,57	54,86	577,5	0,073	0,63	332,6	2,105	209,8	600,7	51,15	3,46

Пятый день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
	Салат из свеж.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,058	35	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,698
139	Суп картофельный с горохом\ с мясом птицы	200	8,8	6	18	164	0,15	7	0,75	2	56,5	86,3	30	2,25
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	41,25	279	0,153	0	26,55	446	14,35	149,25	101	3,35
	Мясо курицы запеченное	100	22,2	10	0,8	180	0,1		16	0,3				
	Сок	200	1	0	21,2	88								
	Груш свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	895	44,99	29,65	114,88	958,5	0,553	47	47,2	449,38	127,32	682	194,89	9,498

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат из свеж.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,058	35	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,698
139	Суп картоф.с горохом \ с мясом кур	300	13,2	9	27	246	0,15	7	0,75	2	56,5	86,3	30	2,25
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	41,25	279	0,153	0	26,55	446	14,35	149,25	101	3,35
	Мясо курицы запеченное	100	22,2	10	0,8	180	0,1		16	0,3				
	Сок	200	1	0	21,2	88								
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	995	49,39	32,65	123,88	1040,5	0,553	47	47,2	449,38	127,32	682	194,89	9,498

Шестой день

Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	52,5	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3	8	31,6	218	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
685	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	460	9,8	16,13	66,33	451,5	0,091	0,38	57,6	2,525	219,53	447,35	67,85	3,601

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	63	0,004	0	0	0	6,9	251,1	9,9	0,6
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
302	Каша рисовая молочная с маслом	250	3,75	10	39,5	272,5	0,05	0	0	2,5	25	124,5	45	1
685	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	515	10,93	18,18	76,72	516,5	0,102	0,38	57,6	3,025	225,68	511,7	78,5	3,901

Шестой день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
137	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	1,6	1,92	11,84	72								
	Мясо курицы отварное													
534	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,06	75,8	3	0,4	93	69,4	39	1,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	22	0	120	90	14	0,1
	Груш свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	825	14,79	23,05	91,53	672,7	0,213	89,24	61,05	2,03	251,1	568,3	87,95	4,857

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
	Суп картфельный с фрикадельками мясными	250	2	2,4	14,8	90								
137	Мясо курицы отварное													
534	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	0,06	75,8	3	0,4	93	69,4	39	1,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	22	0	120	90	14	0,1
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	895	15,69	24,45	96,63	709,5	0,213	89,24	61,05	2,03	251,1	568,3	87,95	4,857

Седьмой день

Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,9	84	0,003	0	0	0	9,2	334	13,2	0,8
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	32,6	0,005	0,6	0,95	0	0,01
311	Каша жидкая манная с маслом сливочным	200	3	8,2	20	172	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
685	Чай с сахаром и	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	450	6,25	16,87	54,96	391	0,063	0,18	32,6	2,205	43,6	385,75	31	2,81

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,9	84	0,003	0	0	0	9,2	334	13,2	0,8
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	32,6	0,005	0,6	0,95	0	0,01
311	Каша жидкая манная с	250	3,75	10,25	25	215	0,075	0	0	2,75	30	45	12,5	0,5
685	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	500	7	18,92	59,96	434	0,078	0,18	32,6	2,755	49,6	394,75	33,5	2,91

Седьмой день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
110	Борщ с капустой и картофелем \ с мясом птицы	200	5,44	5,68	10,5	113,6	0,075	12	0,1	0,2	42,75	128,8	35	2,5
520	Пюре картофельное	150	1,35	6,75	21,9	163,5	12	13,2	0,3	2,25	58,35	89,85	25,5	0,9
	Котлета рыбная	80	7,68	6,32	14,56	145,8	0,05	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
638	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Бананы	200	2,20	0	29,7	124	0,24	17,4	16	0,25	10	44	54	0,52
	Итого	975	20,46	26,3	123,89	857,4	12,464	50,14	50,667	4,21	214,8	942,25	228,15	5,517

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
110	Борщ с капустой и картофелем \ с мясом кур	250	6,8	7,1	13,12	142	0,075	12	0,1	0,2	42,75	128,8	35	2,5
520	Пюре картофельное	200	1,8	9	29,2	218	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
	Рыбная котлета	80	7,68	6,32	14,56	145,8	0,05	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
638	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Бананы	200	2,20	0	29,7	124	0,24	17,4	16	0,25	10	44	54	0,52
	Итого	1075	22,27	29,97	133,81	940,3	0,384	54,54	50,767	4,96	234,25	972,2	236,65	6,337

Восьмой день

Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	52,5	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
311	Каша жидкая ячневая с маслом	200	6,8	7,7	27,25	209,5	0,06	0,4	30,1	0,35	121,6	0	22,7	0,5
685	Чай с сахаром и	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	460	13,6	15,83	61,98	443	0,111	0,78	87,7	0,875	321,13	345,35	54,55	3,301

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	63	0,004	0	0	0	6,9	251,1	9,9	0,6
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,048	0,2	57,6	0,525	183,98	121,3	15,8	0,701
311	Каша жидкая ячневая с маслом	250	6,8	7,7	27,25	209,5	0,06	0,4	30,1	0,35	121,6	0	22,7	0,5
685	Чай с сахаром и витам. С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	515	13,98	15,88	64,47	453,5	0,112	0,78	87,7	0,875	322,28	387,2	56,2	3,401

Восьмой день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины	Минералы	
-----------	--------------------	-------	---	---	---	---------	----------	----------	--

		г					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
	Салат из свеж.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,058	35	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,698
139	Суп картофельный с горохом\ с мясом птицы	200	8,8	6	18	164	0,15	7	0,75	2	56,5	86,3	30	2,25
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,047	0	15,45	0,677	9,46	30,15	7,12	0,647
582	Соус бел.основ. с курицей	50	4,72	3,78	2	61	0,02	0,45	50	0,9	6,6	61,55	7,7	1,05
	Сок	200	1	0	21,2	88								
	Яблоки свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	945	24,11	24,48	115,93	834	0,377	52,45	73,1	4,457	126,03	619,45	105,71	7,745

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат из свеж.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,058	35	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,698
139	Суп картоф.с горохом \ с мясом кур	250	11	7,5	22,5	205	0,15	7	0,75	2	56,5	86,3	30	2,25
516	Макароны отварные	180	6,12	11	41,05	293,4	0,056	0	18,54	0,812	11,36	36,18	8,55	0,776
582	Соус бел.основ. с курицей	50	4,72	3,78	2	61	0,02	0,45	50	0,9	6,6	61,55	7,7	1,05
638	Сок	200	1	0	21,2	88								
	Яблоки свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	1025	27,33	27,83	127,28	923,9	0,386	52,45	76,19	4,592	127,93	625,48	107,14	7,874

Девятый день

Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
726	Блины со сметаной	150	7,8	10,5	47,1	321								
685	Чай с сахаром витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	360	8,01	18,8	62,16	456	0,003	0,18	0	0	15,55	224,05	16,05	2,1

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
726	Блины со сметаной	200	10,4	14	62,8	428								
685	Чай с сахаром и витам. С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	410	10,61	22,3	77,86	563	0,003	0,18	0	0	15,55	224,05	16,05	2,1

Девятый день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9

20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
124	Щи из свеж.капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,075	20	1,25	0,25	56,25	65	28,75	1
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	41,25	279	0,153	0	26,55	446	14,35	149,25	101	3,35
	Мясо курицы запеченное	100	22,2	10	0,8	180	0,1		16	0,3				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	22	0	120	90	14	0,1
	Груш свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	945	41,59	34,95	112,48	978,5	0,481	33,44	101,85	448,18	228,7	713,15	178,7	8,007

Возраст с 12 и старше

№ рецепт	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
124	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,4	5,16	12	105,6	0,09	24	1,5	0,3	67,5	78	34,5	1,2
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	41,25	279	0,153	0	26,55	446	14,35	149,25	101	3,35
	Мясо курицы запеченное	100	22,2	10	0,8	180	0,1		16	0,3				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	22	0	120	90	14	0,1
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	995	41,99	35,81	114,48	996,1	0,496	37,44	102,1	448,23	239,95	726,15	184,45	8,207

Десятый день

Завтрак

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,9	84	0,003	0	0	0	9,2	334	13,2	0,8
366	Запеканка из творога	100	15	13,3	13,7	239	0,05	0,3	200	1,4	126,8	167,3	20,1	0,7
685	Чай с сахаром витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	350	18,25	21,97	48,66	458	0,056	0,48	200	1,4	151,55	725,35	49,35	3,6

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,9	84	0,003	0	0	0	9,2	334	13,2	0,8
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0,003	0	0	0	5,75	209,25	8,25	0,5
366	Запеканка из творога	150	22,5	19,9	19,9	358,5	0,07	0,45	300	2,1	190,2	250,95	30,15	1,05
685	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	400	25,75	28,57	54,86	577,5	0,076	0,63	300	2,1	214,95	809	59,4	3,95

Десятый день

Обед

Возраст детей с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
147	Суп с макаронными изделиями\ с мясом птицы	200	5,76	5,76	12,72	127,5	0,05	3,25	0,125	0,5	15,5	31	9,25	0,4
511	Рис рассыпчатый	150	3,75	6,15	38,55	228	0,23		29,55	0,06	13,33	50,55	11,89	2,148
	Тефтели (полуфабрикат)	70	9,87	8,47	9,6	152,7	0,049	0,91	0	0,49	11,8	133,1	19,11	1,89
638	компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Яблоки свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	965	23,77	27,93	125,3	894,7	0,458	21,7	68,925	2,48	88,33	638,25	81,9	8,195

Возраст с 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Эн.цен.	Витамины				Минералы			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	376,65	14,85	0,9
20	Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	0,021	7,14	34,05	1,23	8,8	16,25	8,1	0,357
147	Суп с макаронными изделиями\ с мясом кур	250	7,2	7,2	15,9	159	0,05	3,25	0,125	0,5	15,5	31	9,25	0,4
511	Рис рассыпчатый	150	3,75	6,15	38,55	228	0,23		29,55	0,06	13,33	50,55	11,89	2,148
	Тефтели (полуфабрикат)	70	9,87	8,47	9,6	152,7	0,049	0,91	0	0,49	11,8	133,1	19,11	1,89
638	компот из сухофруктов	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Яблоки свежие	200	0,6	0	17,2	76	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	1015	25,21	29,37	128,48	926,2	0,458	21,7	68,925	2,48	88,33	638,25	81,9	8,195