

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ Мамкина
В.И. Водоричко
" 14 " сентября 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна
Оксана Александровна О.А. Высоцкая
" 14 " сентября 2026 г.
№ 1
ИН 910700085561
ОГРНИП 314910234715462

Основное меню
для организации двух разового питания в лагере дневного пребывания
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Первомайского района
Республики Крым

(завтрак-обед)
2026 год

День: 1- понедельник

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	125	21,3	0,48
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО :	580	17,18	18,81	90,08	601,11	0,20	12,03	123,10	1,62	397,04	349,24	64,56	3,02

День: 1- понедельник

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
59	Овощи	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17		1,5	12,71	20,39	14,4	0,79
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
290/330	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61
304	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,6	17,04	82,38	27,8	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
	ИТОГО :	840	26,09	25,47	126,2	855,75	0,23	7,67	70,1	3,86	126,57	468,49	99,11	4,2

	ИТОГО (завтрак и обед) :	1420	43,27	44,28	216,27	1456,86	0,43	19,70	193,20	5,48	523,61	817,73	163,67	7,22
--	--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

День: 2- вторник

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша жидкая молочная пше	200	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
386	Кефир или простокваша	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62
	ИТОГО :	615	16,45	26,32	95,69	685,40	0,19	1,97	157,00	1,79	373,59	357,34	70,22	2,23

День: 2- вторник

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Овощи	60	0,57	3,63	1,82	42,36	0,02	5,66		0,29	16,31	18,06	9,9	0,45
101	Суп картофель с крупой пшеничн	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,3			26,7	55,98	22,78	0,88
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76		3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО :	790	25,14	25,47	89,79	695,19	0,33	24,72	0,00	4,47	105,91	370,99	106,36	9,67

	ИТОГО (завтрак и обед) :	1405	41,59	51,79	185,48	1380,59	0,52	26,69	157,00	6,26	479,50	728,33	176,58	11,90
--	--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

День: 3 -среда

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи	60	0,64	0,08	1,36	8,00	0,08	2,80		0,08	18,40	19,20	11,20	0,60
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,90	14,14	196,00	0,04	25,70		1,65	83,18	60,20	31,00	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО :	560	21,75	21,29	83,54	718,30	0,38	95,63	3973,00	5,83	164,66	349,84	90,77	12,75

День: 3 -среда

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
96	Рассольник ленинградский/с	255	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
171	Каша гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0,00	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
342	Компот	200	0,16	0,16	28,00	114,60	0,01	0,90		0,10	14,20	4,40	5,14	0,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	8,00	5,50	4,50	1,10
	ИТОГО :	955	25,49	25,21	143,99	907,98	0,56	28,43	75,75	4,71	132,28	445,20	228,16	10,62
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1515	47,24	46,50	227,53	1626,28	0,94	124,06	4048,75	10,54	296,94	795,04	318,93	23,37

День: 4 - четверг

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81		8,80	55,00	33,50	10,90	0,45
210	Омлет натуральный	115	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	0,58	79,70	174,60	12,48	2,04
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,02	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,01	0,07	26,00	0,60	88,00	50,00	3,50	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,30	127,00	0,06	1,95	30,00		186,00	135,00	21,00	0,20
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	8,00	5,50	4,50	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО :	650	27,02	41,16	72,17	769,80	0,30	15,73	367,00	10,90	552,90	547,60	84,58	5,07

День: 4 - четверг

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,78	1,95	3,8	36,24	0,01	10,26		0,4	14,98	16,98	9,05	0,28
102	Суп гороховый	250	5,5	5,3	16,6	148,3	0,23	5,8		2,4	42,5	88,1	35,6	2,05
294	Котлета куриная	75	13,08	10,8	12,2	198	0,1	0,7	30,35	51,3	44,1	59,3	16,7	2,7
304	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,6	17,04	82,38	27,8	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
342	Компот	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9		0,1	14,2	4,4	5,14	0,95

ИТОГО :	815	28,7	26,83	139	924,62	0,46	17,66	70,35	55,68	151,22	328,36	117,49	8,16
ИТОГО (завтрак и обед) :	1465	55,72	67,99	211,14	1694,42	0,76	33,39	437,35	66,58	704,12	875,96	202,07	13,23

День: 5- пятница

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96	275	350	46	1,68
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО :	500	40,54	29,66	78,74	732,90	0,26	12,00	183,00	1,42	531,20	552,90	81,50	3,18

День: 5- пятница

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капуст и картофель со смет	255	1,97	5,90	11,91	108,70	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
234	Котлета рыбная	75	9,21	11,30	11,12	183,00	0,04	0,24	33,90	0,04	34,40	125,03	28,70	1,10
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	8,00	5,50	4,50	1,10
	ИТОГО :	920	21,69	26,05	121,06	808,78	0,39	32,89	38,90	3,97	162,75	378,76	130,60	9,51
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1420	62,23	55,71	199,80	1541,68	0,65	44,89	221,90	5,39	693,95	931,66	212,10	12,69

День:6 - понедельник

завтрак

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория:7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	125	21,3	0,48
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО :	560	17,18	18,81	90,08	601,11	0,2	12,03	123,1	1,62	397,04	349,24	64,56	3,02

День:6 - понедельник

обед

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория:7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25
99	Суп из овощей	250	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75		2,91	51,9	225,9	33	0,99
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5
305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,7	201	0,02		40	0,3	2,4	61	19	0,51
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО :	840	26,38	19,41	114	754,11	0,43	27,65	5822	7,78	128,44	632,42	107,67	11,23

	ИТОГО (завтрак и обед) :	1400	43,56	38,22	204,03	1355,22	0,63	39,68	5945,10	9,40	525,48	981,66	172,23	14,25
--	--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	---------	------	--------	--------	--------	-------

День : 7- вторник

завтрак

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,78	1,95	3,8	36,24	0,01	10,26		0,4	14,98	16,98	9,05	0,28
210	Омлет натуральный	115	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,7	174,6	12,48	2,04
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО :	560	16,39	29,44	59,97	572,74	0,18	20,49	291,00	1,90	129,98	258,88	45,63	4,78

День : 7- вторник

обед

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25
96	Рассольник ленингр со сметан	255	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
287	Голубцы с мясом и рисом	75	6,06	5,08	10,2	109	0,04	8,21	17,05	0,02	32,4	76,8	19,7	0,69
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
342	Компот	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9		0,1	14,2	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО :	820	17,53	18,69	121,8	724,98	0,45	31,76	22,05	3,68	135,05	297,35	116,04	6

ИТОГО (завтрак и обед) :	1380	33,92	48,13	181,78	1297,72	0,63	52,25	313,05	5,58	265,03	556,23	161,67	10,78
--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

День : 8- среда

завтрак

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	200	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО :	580	16,80	25,87	90,85	666,50	0,22	13,19	154,00	1,73	428,29	387,64	77,32	2,95

День : 8- среда

обед

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,30	16,60	148,30	0,23	5,80		2,40	42,50	88,10	35,60	2,05
268	Шницель с соусом	95	11,24	13,80	12,40	220,50	0,03	0,01	15,10	2,70	20,10	145,00	25,32	2,10
203	Макароны отварные	150	5,70	18,56	31,98	238,50	0,07	0,21	128,00	2,00	276,75	189,45	19,05	1,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	8,00	5,50	4,50	1,10
	ИТОГО :	935	29,59	39,15	131,01	932,38	0,48	22,47	143,10	8,43	388,25	534,25	122,67	11,58
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1515	46,39	65,02	221,86	1598,88	0,70	35,66	297,10	10,16	816,54	921,89	199,99	14,53

День : 9 - четверг

завтрак

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
						80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44
278	Тефтели с соусом	110	10,70	9,01	10,72	187,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО :	675	24,38	21,67	98,34	724,13	0,29	6,48	75,75	1,74	251,74	398,04	141,16	5,05

День : 9 - четверг

обед

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
						6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25
88	Щи из свеж капусты с карт, смет	255	1,77	4,95	7,91	89,8	0,006	15,8		2,35	49,3	49	22,13	0,83
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76		3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО :	795	24,72	24,13	84,72	662,88	0,25	29,01	0,00	6,58	120,70	360,95	102,81	9,42

	ИТОГО (завтрак и обед) :	1470	49,10	45,80	183,06	1387,01	0,54	35,49	75,75	8,32	372,44	758,99	243,97	14,47
--	--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------

День : 10 - пятница

завтрак

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96	275	350	46	1,68
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО :	500	40,54	29,66	78,74	732,9	0,26	12	183	1,42	531,2	552,9	81,5	3,18

День : 10 - пятница

обед

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75		0,35	7	13	10	0,45
85	Борщ зелёный со сметаной	255	3,9	7,73	13,4	149,75	0,15	24,03	12,6	3,9	95,1	123,8	79,6	3,04
234	Биточки рыбные	75	9,21	11,3	11,12	183	0,04	0,24	33,9	0,04	34,4	125,03	28,7	1,1
125	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,99	157,5	0,15	21,63	30	0,22	20,49	83,7	30,48	1,23
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО :	920	23,15	26,40	128,33	866,53	0,49	65,38	86,50	5,79	215,87	451,67	193,94	8,68
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1420	63,69	56,06	207,07	1599,43	0,75	77,38	269,50	7,21	747,07	1004,57	275,44	11,86
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :	14410	486,71	519,50	2038,02	14938,09	6,55	489,19	11959	134,92	5424,68	8372,06	2126,65	134,30

Для приготовления горячих блюд используется пищевая йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор

ИП

Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

