СОГЛАСОВАНО:

Начальник
оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
МБОУ «Июсская СОШ»

_____ С. А. Моисеенко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Июсская общеобразовательная школа»

_____ ТС Михайлова

**Меню приготовляемых блюд
летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
при МБОУ "Июсская СОШ"
6, 5 – 11 лет**

Юридический адрес: Орджоникидзевский район, с. Июс, ул. Первомайская 16 А

2025 год

День: Первый												
Сезон : летний												
Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет												
Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
Каша "Дружба"	200	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48	
Бутерброд с сыром	30	4,1	2,8	9,5	82	102,5	11,86	0,46	0,03	0,05	0,07	
Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
банан	100	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7	
итого завтрак	530	13,7	13,73	69,2	459,7	328,66	86,82	1,69	0,21	0,61	1,77	
обед												
салат из свежей капусты с луком	100	1,3	2,7	6,2	57	35,3	12,32	0,45	0,02	0,03	12,99	
суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	13,85	17,67	0,76	0,08	0,06	4,60	
тефтели п/ф	100	7,6	9	52,8	340	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0	
каша гречневая с маслом	180	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	74	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
кисель п/ф	200	0	0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед:	910	34	27,6	175,6	1154	134,33	271,78	11,64	0,672	0,382	17,63	
Всего	1440	47,7	41,33	244,8	1613,7	462,99	358,6	13,33	0,882	0,992	19,4	0

День: Второй**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	С,мг	
завтрак												
каша кукурузная на молоке	200	5,5	7,3	33,5	216	107,86	12,15	0,12	0,03	0,13	0,47	
Бутерброды с маслом	30	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	
какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
апельсин	100	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
итого завтрак	530	16,5	20	87,5	596	374,27	98,04	2,95	0,25	0,52	15,35	
обед												
икра кабачковая	100	0,8	2,9	4,3	48	18,66	9,88	0,44	0,02	0,02	3,91	
суп гороховый	250	2,6	2,7	15,8	102	13,85	17,67	0,76	0,08	0,06	4,60	
рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	8,09	9,68	0,29	0,01	0,02	1,30	
макараны отварные	180	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0	
компот из с/ф	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11	
хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед:	930	33,8	16,7	177,4	1039	123,85	134,07	9,16	0,59	0,45	9,92	
Всего	1460	50,3	36,7	264,9	1635	498,12	232,11	12,11	0,84	0,97	25,27	

День: Третий**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			ВИТАМИНЫ			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	5,2	19,9	150	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65	
хлеб пшеничный	60	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
сыр	30	7,9	8,0	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
яблоко	100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15	
итого завтрак	570	22,3	15	77,3	646,1	482,87	81,01	5,93	0,27	0,37	15,86	
обед												
нарезка из помидор	100	0,6	0,1	1,9	13	7,0	10,0	0,45	0,03	0,02	12,5	
борщ со сметаной	250	2	5,4	12,8	111	40,71	22,9	1,08	0,05	0,06	7,95	
каша перловая	180	5,5	4,7	38,0	229	22,67	22,78	1,06	0,06	0,04	0,00	
котлета из говядины	100	9,3	8,7	1,8	123	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06	
соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	74	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед:	960	40,4	29,1	152,2	1083	235,95	148,71	8,66	0,516	0,385	21,07	
Всего	1530	62,7	44,1	229,5	1729,1	718,82	229,72	14,59	0,786	0,755	36,93	

День: Четвертый**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			ВИТАМИНЫ			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
каша пшеничная на молоке с маслом	200	6,7	7,6	32,6	222	120,25	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47	
хлеб ржаной	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб пшеничный	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0	
мандарин	100	1,2	0	11,8	51,4	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7	
итого завтрак	570	22,7	18,1	135,3	823,4	232,21	129,08	7,76	0,56	0,35	6,17	
обед												
огурцы в нарезке	100	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5	
щи с/м со сметаной	250	2,0	5,4	8,8	96	40,62	19,86	0,73	0,06	0,06	12,01	
картофельное пюре	180	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	
курица запеченная	100	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
хлеб ржаной	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб пшеничный	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
соус основной белый	30	5,6	5,2	1,1	74	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
кисель п/ф	200	0	0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Итого обед:	920	37,2	26	185,9	1192	175,92	307,88	13,97	0,892	0,522	30,89	
Всего	1490	59,9	44,1	321,2	2015,4	408,13	436,96	21,73	1,452	0,872	37,06	0

День: Пятый**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			ВИТАМИНЫ			
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
Омлет с зеленым горошком	200	13,6	18,9	4,0	242	95,02	22,57	2,31	0,12	0,42	2,59	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
Сыр	30	7,9	8,0	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
банан	100	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
итого завтрак	590	42,5	35,2	114,3	978	669,25	158,22	9,41	0,53	0,92	3,84	
обед												
салат из свеклы отварной	100	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5	
Рассольник домашний (со сметаной)	250	2,5	6,2	14,6	130	33,90	27,12	1,02	0,10	0,08	10,51	
тефтели	100	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	
Рагу из овощей	180	3,8	13,2	20,5	224	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63	
соус сметанный	30	4,1	4,1	1,7	61	6,04	0,84	0,04	0,004	0,007	0,009	
Компот из кураги	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,70	0,73	0,02	0,04	0,16	
хлеб пшеничный /ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед:	960	22,7	31,2	127,7	930	204,87	169,77	8,53	0,554	0,437	34,149	
Всего	1550	65,2	66,4	242	1908	874,12	327,99	17,94	1,084	1,357	37,989	0

День: Шестой**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			ВИТАМИНЫ			
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
Запеканка из творога	200	28,9	20,3	43,2	475	281,0	42,53	1,08	0,10	0,43	0,56	
хлеб ржан/пшен	60	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
повидло	30	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	
груша	100	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7	
итого завтрак	590	36,7	21,83	100,8	771,7	321,86	118,93	5,41	0,32	0,81	1,26	
обед												
винегрет с растительным маслом	100	0,9	1,5	4,9	40	16,82	11,70	0,50	0,03	0,02	7,97	
суп картофельный с фрикадельками	250	2,5	6,2	14,6	130	33,90	27,12	1,02	0,10	0,08	10,51	
плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	20,00	37,55	1,67	0,06	0,09	0,61	
сок	200	3,8	13,2	20,5	224	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63	
хлеб пшеничный	60	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед:	870	39,9	46,3	153,9	1250	165,01	184,61	10,25	0,6	0,4	23,72	
Всего	1460	76,6	68,13	254,7	2021,7	486,87	303,54	15,66	0,92	1,21	24,98	0

День: Седьмой**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			ВИТАМИНЫ			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
овсяная каша на молоке с сахаром	180	6,9	9,1	28,8	231	128,65	51,73	1,47	0,18	0,16	0,47	
хлеб ржан	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
какао	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0	
яблоко	100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15	
итого завтрак	550	25,6	23,5	124,2	949,1	320,42	166,28	11,26	0,59	0,47	15,99	
обед												
икра кабачковая	100	0,8	2,9	4,3	48	18,66	9,88	0,44	0,02	0,02	3,91	
суп картофельный с фасолью	250	2,5	6,2	14,6	130	33,90	27,12	1,02	0,10	0,08	10,51	
каша гречневая	200	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
гуляш из курицы	100	3,8	13,2	20,5	176	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед:	910	32,4	31,3	176,5	1141	164,32	308,07	14,13	0,84	0,47	19,05	
Всего	1460	58	54,8	300,7	2090,1	484,74	474,35	25,39	1,43	0,94	35,04	

День: Восьмой**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
каша "Дружба"	200	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0	
сыр	30	7,9	8,0	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
апельсин	100	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
итого завтрак	590	31,9	21,3	134,6	894	583,33	156,85	7,74	0,49	0,52	1,21	
обед												
нарезка из помидор	100	0,6	0,1	1,9	13	7,0	10,0	0,45	0,03	0,02	12,5	
суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	15,02	22,85	0,96	0,10	0,10	6,60	
каша перловая	180	5,5	4,7	38,0	209	22,67	22,78	1,06	0,06	0,04	0,00	
тефтели	100	9,27	12,6	3,4	194,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7	
соус основной белый	30	5,6	5,2	1,1	74	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
компот из чернослива	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,70	0,73	0,02	0,04	0,16	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед:	920	42,17	29,4	175,8	1205,08	174,44	211,75	12,22	0,622	0,432	23	
Всего	1510	74,07	50,7	310,4	2099,08	757,77	368,6	19,96	1,112	0,952	24,21	0

День: Девятый**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,2	19,9	150	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0
чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
сыр порциями	40	7,9	8,0	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
мандарин	100	1,2	0	11,8	51,4	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7
итого завтрак	600	29,3	15,4	122,5	781,4	546,37	131,01	6,69	0,51	0,45	6,56
обед											
салат из свежей капусты	100	1,3	2,7	6,2	57	35,30	12,32	0,45	0,02	0,03	12,99
борщ с/м сметаной	250	2	5,4	12,8	111	40,71	22,9	1,08	0,05	0,06	7,95
картофельное пюре	180	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84
рыба, запеченная в томат соусе	100	8,9	4,4	4,7	94	8,09	9,68	0,29	0,01	0,02	1,30
кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	890	33,7	23,8	147	982	295,43	174,95	9,21	0,61	0,51	36,6
Всего	1490	63	39,2	269,5	1763,4	841,8	305,96	15,9	1,12	0,96	43,16

День: Десятый**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
каша кукурузная на молоке	200	5,5	7,3	33,5	216	107,86	12,15	0,12	0,03	0,13	0,47	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
сыр	10	7,9	8,0	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
банан	100	1,2	0	11,8	51,4	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7	
итого завтрак	570	32	20,3	141,9	905,4	624,22	137,33	6,5	0,51	0,54	6,9	
обед												
помидоры в нарезке	100	0,6	0,1	1,9	13	7,0	10,0	0,45	0,03	0,02	12,5	
рассольник домашний со сметаной	250	2,5	6,2	14,6	112	33,90	27,12	1,02	0,10	0,08	10,51	
макароны отвар	180	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0	
тефтели	100	7,6	9	52,8	203	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0	
соус основной белый	30	5,6	5,2	1,1	74	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
кисель в ассортименте	200	0	0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед:	920	37,3	27,1	212,1	1150	142,93	157,85	9,8	0,632	0,312	23,05	
Всего	1490	69,3	47,4	354	2055,4	767,15	295,18	16,3	1,142	0,852	29,95	0

День: Одиннадцатый**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
каша пшениная с молоком	180	7,8	8,7	32,9	250	117,31	73,41	2,23	0,20	0,17	0,44	
хлеб ржаной	30	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
масло слив	10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0	
яблоко	100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15	
итого завтрак	550	49,9	28,5	96,1	808,5	467,08	175,96	55,12	4,33	0,58	16,04	
обед												
салат из свеклы отв	100	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5	
суп картоф с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	13,85	17,67	0,76	0,08	0,06	4,60	
рис отварной	180	2,5	4,0	25,2	151	21,17	18,15	0,50	0,02	0,02	0	
гуляш из курицы	100	3,8	13,2	20,5	176	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63	
компот из с/ф	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед:	890	24,3	22,3	175,4	999	155	159,13	9,51	0,59	0,5	14,34	
Всего	1440	74,2	50,8	271,5	1807,5	622,08	335,09	64,63	4,92	1,08	30,38	

День: Тринадцатый**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
суп молочный с макаронами изделиями	150	5,5	5,2	19,9	150	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
масло	30	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0	
яблоко	100	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
итого завтрак	540	23,9	19	124,5	798	305,44	124,98	7,22	0,43	0,44	1,17	
обед												
огурцы в нарезки	90	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5	
суп картофельный с фасолью	250	2,0	5,4	8,8	96	40,62	19,86	0,73	0,06	0,06	12,01	
капуста тушеная	180	4,5	6,4	18,4	158	101,48	36,64	1,12	0,06	0,08	42,52	
котлеты из курицы	90	13,5	19,3	13,9	286	19,8	20,43	1,61	0,06	0,09	0,35	
сок абрикосовый	200	5,6	5,2	1,1	74	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Итого обед:	870	32,8	37,6	86	851	209,3	131,25	7,71	0,382	0,332	59,92	
Всего	1410	56,7	56,6	210,5	1649	514,74	256,23	14,93	0,812	0,772	61,09	

День: Двенадцатый**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
запеканка из творога с повидлом	150	28,9	20,3	43,2	475	281,0	42,53	1,08	0,10	0,43	0,56	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
сыр	30	7,9	8,0	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
апельсин	100	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
итого завтрак	540	55,1	33,8	147,7	1153	749,63	166	8,1	0,48	0,81	1,29	
обед												
винегрет из овощей	90	0,9	1,5	4,9	40	16,82	11,70	0,50	0,03	0,02	7,97	
щи с/м и сметаной	250	2,0	5,4	8,8	96	40,62	19,86	0,73	0,06	0,06	12,01	
гречка	180	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
курица запеченная	90	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	74	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Итого обед:	900	39,4	29,7	164,8	1157	233,62	416,72	16,45	0,922	0,602	20,54	
Всего	1440	94,5	63,5	312,5	2310	983,25	582,72	24,55	1,402	1,412	21,83	

День: Четырнадцатый**Сезон : летний****Возрастная категория : 6,5 лет до 11 лет**

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
завтрак												
овсяная каша на молоке	200	6,9	9,1	28,8	231	128,65	51,73	1,47	0,18	0,16	0,47	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
повидло	30	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	
мандарин	100	1,2	0	11,8	51,4	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7	
итого завтрак	590	15,1	10,3	92,6	547,4	216,67	115,23	5,59	0,46	0,28	6,17	
обед												
нарезка из свежих помидор	100	0,6	0,1	1,9	13	7,0	10,0	0,45	0,03	0,02	12,5	
борщ с/м и сметаной	250	2	5,4	12,8	111	40,71	22,9	1,08	0,05	0,06	7,95	
картофельное пюре	180	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	
котлета куриная	100	7,8	13,4	9,6	191	79,71	12,77	0,51	0,03	0,09	0,12	
какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	30	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Итого обед:	890	24,6	29,5	107,1	826	318,72	151,59	7,92	0,48	0,51	34,93	
Всего	1480	39,7	39,8	199,7	1373,4	535,39	266,82	13,51	0,94	0,79	41,1	