

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"
12 – 17 лет**

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

2025 год

День: Первый

Сезон : летний

Возрастная категория : 12 лет до 17

Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,м			витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Каша Дружба молочная с масло	250	7,9	10,8	41,9	300	159,3	46,37	1	0,15	0,2	0,67
Бутерброд с сыром	45	6,2	4,2	14,2	124	153,76	17,78	0,69	0,05	0,07	0,1
Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	189	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	595	18,3	18,13	89,3	680,7	424,52	105,73	2,2	0,27	0,69	1,99
Обед											
Салат из капусты с луком	150	2,1	4,5	10,3	94	58,83	20,53	0,75	0,03	0,05	21,65
Суп картофельный с клецками	300	3,2	3,2	19	123	16,62	21,2	0,92	0,09	0,07	5,52
Тефтели п/ф запеченные в духов	120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
Каша гречневая с маслом	230	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76	0,44	0,22	0
Соус белый основной	50	9,3	8,7	1,8	123	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
Кисель с витамином С	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
Хлеб ржаной	75	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	1200	52,77	43,1	201,2	1528,08	195,7	402,51	17,93	0,974	0,573	30,93
Всего	1795	71,07	61,23	290,5	2208,78	620,22	508,24	20,13	1,244	1,263	32,92

День: Третий

Сезон : летний

Возрастная категория : 12 лет до 17

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											
суп молочный с макаронам	250	6,6	6,2	23,8	180	162,73	21,61	0,43	0,07	0,19	0,78
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
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
сыр порциями	30	7,9	8	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	680	29,7	17,2	115,2	869,1	544,99	131,61	9,27	0,46	0,48	15,99
обед											
нарезка из свежих помидо	150	0,6	0,1	1,9	13	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
борщ со сметаной	300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
каша перловая	250	7,6	9	52,8	340	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0
котлета	120	8,75	15,9	15,25	278,5	65	38,6	2,6	0,25	0,25	0
соус основной	50	9,3	8,7	1,8	123	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	189	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
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
	<i>того обед</i>	1170	46,05	45,1	187,95	317,63	200,42	11,27	0,794	0,653	22,62
	Всего	1850	75,75	62,3	303,15	2384,6	862,62	332,03	20,54	1,254	38,61

День: Четвертый											
Сезон : летний											
Возрастная категория : 12 лет до 17											
Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
каша пшеничная на молоке	250	9,2	10,6	45,2	309	167	45,25	2,29	0,17	0,22	0,65
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
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
масло порциями	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	660	24,9	21,1	148,5	910,4	278,96	141,75	7,8	0,61	0,41	6,35
обед											
нарезка из свежих овощей	150	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
Щи со сметаной	300	2,4	6,5	10,6	115	48,75	23,83	0,87	0,07	0,07	14,41
картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
курица запеченная	120	17,33	9,67	0,6	163,33	105,1	81,6	2,22	0	0	0
кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
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	1100	39,03	25,77	145,5	1016,33	278,41	235,98	10,33	0,61	0,39	35,32
Всего	1760	63,93	46,87	294	1926,73	557,37	377,73	18,13	1,22	0,8	41,67

День: Пятый												
Сезон : летний												
Возрастная категория : 12 лет до 17												
Наименование блюд	Масса порций(г)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
омлет с зеленым горошком	200											
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	
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	189	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
сыр порциями	10	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
банан	100	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7	
итого завтрак	610	26,3	13,33	115,5	800,7	469,46	138,08	6,02	0,42	0,67	1,43	
обед												
салат из свеклы отварной	150	1,3	4,5	7,6	76,2	36,6	41,6	1,35	0	0	1,6	
рассольник домашний	300	2,9	7,5	17,6	156	40,68	32,54	1,23	0,12	0,09	12,61	
рагу овощное	230	4,2	17,8	22,6	276	40,4	31,07	1,28	0,08	0,08	5,1	
тефтели	120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7	
компот из кураги	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16	
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 обе	1100	33,07	44,7	163	1292,3	246,79	261,01	12,99	0,63	0,44	23,17	
Всего	1710	59,37	58,03	278,5	2093	716,25	399,09	19,01	1,05	1,11	24,6	

День: Шестой											
Сезон : летний											
Возрастная категория : 12 лет до 17											
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	38,7	27,3	59,4	644	384,9	57,84	1,45	0,13	0,59	0,78
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
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
повидло	15	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	615	15,4	2,53	106,5	542,7	63,86	109,4	5,73	0,38	0,44	0,7
обед											
венегрет	150	1,4	2,6	8,2	66	28,03	19,4	0,84	0,05	0,04	13,28
суп картофельный с фрикаде	300	13,05	5,1	24,7	196,65	33,9	44,4	2,1	0,18	0,15	28,2
плов из курицы	250	6,5	10,7	61,5	370	23,6	9,49	0,78	0,07	0,05	0,05
соус сметанный	50	6,9	6,9	2,9	102	10,07	1,4	0,06	0,007	0,012	0,015
сок	200	0,3	0	16,1	65	13	23	0,4	0	0	10
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:	1050	42,35	27,5	195,7	1238,65	166,6	177,69	9,48	0,647	0,392	51,545
Всего	1665	57,75	30,03	302,2	1781,35	230,46	287,09	15,21	1,027	0,832	52,245

День: Седьмой											
Сезон : летний											
Возрастная категория : 12 лет до 17											
Наименование блюд	Масса порций(Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
овсяная каша на молоке	250	9,6	12,7	40,1	321	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65
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
какао	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
яблоко	100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15
итого завтрак	650	18,6	6,3	96	646,1	192,37	120,47	9,48	0,41	0,31	15,52
обед											
икра кабачковая	150	1,4	4,8	7,1	80	31,1	16,46	0,74	0,04	0,04	6,51
суп картофельный с фасол	300	9	5,4	38,9	253	46,41	52,31	2,77	0,24	0,1	5,59
гуляш из курицы	120	16,6	17,2	3,7	237	13,53	22,3	2,51	0,04	0,1	0,33
каша гречневая	250	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76	0,44	0,22	0
чай	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
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:	1120	56,1	41,5	205,5	1500	173,56	397,22	19,11	1,1	0,6	12,43
Всего	1770	74,7	47,8	301,5	2146,1	365,93	517,69	28,59	1,51	0,91	27,95

День: Восьмой											
Сезон : летний											
Возрастная категория : 12 лет до 17											
Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
завтрак											
Каша «Дружба»	250	7,9	10,8	41,9	300	159,3	46,37	1	0,15	0,2	0,67
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
сыр порциями	30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
апельсин	100	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
итого завтрак	680	25,9	13,5	105,1	678	468,63	123,47	6,42	0,38	0,38	0,73
обед											
нарезка из помидор	150	0,6	0,1	1,9	13	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
суп картофельный с макар	300	6,6	5,4	24,2	179	18,02	27,42	1,15	0,12	0,07	7,92
каша перловая	230	7,6	9	52,8	340	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0
соус белый основной	50	9,3	8,7	1,8	123	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
компот из чернослива	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
тефтели	120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
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:	1150	48,77	38,1	195,9	1439,08	187,05	225,39	12,24	0,664	0,413	24,34
Всего	1830	74,67	51,6	301	2117,08	655,68	348,86	18,66	1,044	0,793	25,07

День: Девятый

Сезон : летний

Возрастная категория : 12 лет до 17

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
завтрак											
суп молочный с макарс	250	6,6	6,2	23,8	180	162,73	21,61	0,48	0,07	0,19	0,78
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
сыр порциями	30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	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	680	30,1	16,4	127	811,4	410,76	113	6,18	0,52	0,48	6,69
обед											
салат из свежей капуст	150	2,1	4,5	10,3	94	58,83	20,53	0,75	0,03	0,05	21,65
борщ со сметаной	300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
рыба, запеченная	120	19,1	24,8	5,5	322,3	122,5	68,7	1,25	0,12	0,25	0
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	189	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
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:	1100	45,7	48	162,7	1392,3	448,62	252,43	10,29	0,76	0,79	47,62
Всего	1780	75,8	64,4	289,7	2203,7	859,38	365,43	16,47	1,28	1,27	54,31

День: Десятый											
Сезон : летний											
Возрастная категория : 12 лет до 17											
Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	С,мг
завтрак											
каша кукурузная на мол	250	7,7	10,2	46,5	300	149,8	16,88	0,17	0,04	17	0,65
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
сыр порциями	30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	189	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	680	34	23,53	162	1100,7	469,46	138,08	6,19	0,46	17,67	2,08
обед											
помидоры в нарезке	150	0,6	0,1	1,9	13	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
рассольник со сметаной	300	2,9	7,5	17,6	156	40,68	32,54	1,23	0,12	0,09	12,61
макароны отварные	230	8	8,1	48,9	331	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0
тефтели	120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
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:	1100	34,97	30,5	174,1	1233,08	156,53	187,36	11,23	0,65	0,37	28,81
Всего	1780	68,97	54,03	336,1	2333,78	625,99	325,44	17,42	1,11	18,04	30,89

День: Одиннадцатый

Сезон : летний

Возрастная категория : 12 лет до 17

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 пшеничная на молоке	250	9,2	10,6	45,2	309	167	45,25	2,29	0,17	0,22	0,65
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
сыр порциями	30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
яблоко	100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15
итого завтрак	680	35,7	24,9	141,2	1060,1	492,37	136,97	11,98	0,59	0,64	16,38
обед											
салат из свёклы отварной	150	1,3	4,5	7,6	76,2	36,6	41,6	1,35	0	0	1,6
суп картофельный с клецк	300	3,2	3,2	19	123	16,62	21,2	0,92	0,09	0,07	5,52
рис отварной	230										0
гуляш из курицы	120	16,6	17,2	3,7	237	13,53	22,3	2,51	0,04	0,1	0,33
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 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:	1100	35,8	27,2	143,5	998,2	138,94	173,17	10,97	0,53	0,5	7,56
Всего	1780	71,5	52,1	284,7	2058,3	631,31	310,14	22,95	1,12	1,14	23,94

День: Двенадцатый

Сезон : летний

Возрастная категория : 12 лет до 17

Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг
завтрак									
запеканка из творога	250	38,7	27,3	59,4	644	384,9	57,84	1,45	0,13
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18
сыр порциями	30	7,9	8	0	105	300	16,5	0,21	0,01
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0
апельсин	100	1	0,33	14,7	67,7	19,6	0,4	0,11	0
итого завтрак	680	62	37,83	165,5	1291,7	377,86	96,9	7,1	0,48
обед									
венигрет с растительным	150	1,4	2,6	8,2	66	28,03	19,4	0,84	0,05
щи со сметаной	300	2,4	6,5	10,6	115	48,75	23,83	0,87	0,07
гречка	230	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76	0,44
курицы запеченные	120	17,33	9,67	0,6	104,33	105,1	81,6	2,22	0
компот из с/ф	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16
Итого обед:	1100	50,53	32,97	197	1302,33	278,33	439,05	17,88	0,96
Всего	1780	112,53	70,8	362,5	2594,03	656,19	535,95	24,98	1,44

День: Тринадцатый

Сезон : летний

Возрастная категория : 12 лет до 17

Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
завтрак											
суп молочный с макаронам	250	6,6	6,2	23,8	180	162,73	21,61	0,48	0,07	0,19	0,78
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0	0,02	0	0,01	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
яблоко	100	0,8	0,8	0	109,1	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15
итого завтрак	660	21,9	17,5	115,3	839,1	83,46	93,5	9,13	0,45	0,38	15,78
обед											
огурцы в нарезке	150	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
суп картофельный с фасо	300	9	5,4	38,9	253	46,41	52,31	2,77	0,24	0,1	5,59
капуста тушенная	230	5,2	7,4	21,2	182	116,7	42,14	1,63	0,07	0,1	48,9
котлета «Пожарская»	120	9,25	7,75	12,5	170,8	52	189,3	1,3	0,18	0,12	1,3
сок	200	0,3	0	16,1	65	13	23	0,4	0	0	10
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:	1100	38,35	22,85	172,3	1117,8	297,61	393,75	11,7	0,85	0,48	70,79
Всего	1760	60,25	40,35	287,6	1956,9	381,07	487,25	20,83	1,3	0,86	86,57

День: Четырнадцатый

Сезон : летний

Возрастная категория : 12 лет до 17

Наименование блюд	Масса порций(Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины		
		Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
завтрак											
овсянная каша на молоке	250	9,6	12,7	40,1	321	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
повидло	30	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	246	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	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	680	25,2	14,9	143,7	847,4	110,76	96,5	7,53	0,69	0,41	6,35
обед											
нарезка из свежих помидо	150	0,6	0,1	1,9	13	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
борщ со сметаной	300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
тефтели	120	9,27	12,6	3,4	218,08	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
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:	1100	34,77	31,9	147,4	1116,08	315,24	242,09	12,61	0,71	0,61	42,17
Всего	1780	59,97	46,8	291,1	1963,48	426	338,59	20,14	1,4	1,02	48,52