

СОГЛАСОВАНО:

Начальник оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием

МБОУ «Июсская СОШ»

_____ Е.В. Максимова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ "Июсская СОШ"

_____ Т.С. Михайлова

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

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

2026 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	178	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48	
Бутерброд с сыром	30/15	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	530/515	13,7	13,73	69,2	421,7	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	90	7,6	9	52,8	176,7	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0	
каша гречневая с маслом	150	10,6	6,8	46,3	238	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	18	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
кисель п/ф	200	0	0	20,0	60	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	95	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	123	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед:	920	34	27,6	175,6	869,7	134,33	271,78	11,64	0,672	0,382	17,63	
Всего	1450	47,7	41,33	244,8	1291,4	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	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
каша кукурузная на молоке	150	5,5	7,3	33,5	225	107,86	12,15	0,12	0,03	0,13	0,47	
Бутерброды с маслом	30/10	4,1	6,3	26,7	82,74	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	107	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
Итого завтрак	480	16,5	20	87,5	498,74	374,27	98,04	2,95	0,25	0,52	15,35	
Обед												
икра кабачковая	100	0,8	2,9	4,3	54	18,66	9,88	0,44	0,02	0,02	3,91	
суп гороховый	250	2,6	2,7	15,8	166	13,85	17,67	0,76	0,08	0,06	4,60	
Рыба, тушенная с овощами	100	8,9	4,4	4,7	191,8	8,09	9,68	0,29	0,01	0,02	1,30	
макароньы отварные	150	6,5	4,4	40,0	202	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0	
компот из с/ф	200	0,5	0,1	30,9	81	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11	
хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	57,9	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	73	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед:	900	33,8	16,7	177,4	825,7	123,85	134,07	9,16	0,59	0,45	9,92	
Всего	1380	50,3	36,7	264,9	1324,44	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	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	5,2	19,9	128,7	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	26,8	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
сыр	30	7,9	8,0	0	109,1	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
яблоко	100	0,8	0,8	0	47	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15	
Итого завтрак	540	22,3	15	77,3	380,6	482,87	81,01	5,93	0,27	0,37	15,86	
Обед												
нарезка из помидор	100	0,6	0,1	1,9	17	7,0	10,0	0,45	0,03	0,02	12,5	
борщ со сметаной	250	2	5,4	12,8	142,75	40,71	22,9	1,08	0,05	0,06	7,95	
каша перловая	150	5,5	4,7	38,0	192,9	22,67	22,78	1,06	0,06	0,04	0,00	
котлета из говядины	100	9,3	8,7	1,8	130,1	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06	
соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	19,89	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	91,2	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед:	890	40,4	29,1	152,2	727,04	235,95	148,71	8,66	0,516	0,385	21,07	
Всего	1430	62,7	44,1	229,5	1171,84	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	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
каша пшенная на молоке с маслом	200	6,7	7,6	32,6	288	120,25	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47	
хлеб ржаной	30	7,9	1,0	48,3	64,2	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб пшеничный	30	6,6	1,2	33,4	69	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	26,8	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	70,9	1,2	0	0,02	0	0,01	0	
мандарин	100	1,2	0	11,8	38	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7	
Итого завтрак	570	22,7	18,1	135,3	556,9	232,21	129,08	7,76	0,56	0,35	6,17	
Обед												
огурцы в нарезке	100	0,4	0,1	1,3	11	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5	
щи с/м со сметаной	250	2,0	5,4	8,8	120	40,62	19,86	0,73	0,06	0,06	12,01	
картофельное пюре	150	4,1	6,3	26,7	145,8	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	
курица запеченная	100	10,6	6,8	46,3	98,4	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
хлеб ржаной	30	7,9	1,0	48,3	64,2	23	33	2	0,16	0,06	0	
хлеб пшеничный	30	6,6	1,2	33,4	69	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
соус основной белый	30	5,6	5,2	1,1	19,89	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
кисель п/ф	200	0	0	20,0	60,7	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Итого обед	890	37,2	26	185,9	588,99	175,92	307,88	13,97	0,892	0,522	30,89	
Всего	1460	59,9	44,1	321,2	1145,89	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	150	13,6	18,9	4,0	160,4	95,02	22,57	2,31	0,12	0,42	2,59	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	91,2	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
Сыр	30	7,9	8,0	0	109,2	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
Банан	100	3,6	3,3	13,7	67,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
Итого завтрак	540	42,5	35,2	114,3	561,7	669,25	158,22	9,41	0,53	0,92	3,84	
Обед												
Салат из свеклы отварной	80	0,4	0,1	1,3	60,8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5	
Рассольник домашний (со сметаной)	200	2,5	6,2	14,6	113,27	33,90	27,12	1,02	0,10	0,08	10,51	
Тефтели	90	4,1	6,3	26,7	176,9	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	
Рагу из овощей	150	3,8	13,2	20,5	134,2	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63	
Соус сметанный	30	4,1	4,1	1,7	56,9	6,04	0,84	0,04	0,004	0,007	0,009	
Компот из кураги	200	1,2	0,1	29,5	66,9	34,67	21,70	0,73	0,02	0,04	0,16	
Хлеб пшеничный /ржаной	50/50	6,6	1,2	33,4	69/64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед:	850	22,7	31,2	127,7	741,27	204,87	169,77	8,53	0,554	0,437	34,149	
Всего	1390	65,2	66,4	242	1302,97	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												
Овсяная каша на молоке с сахаром	200	6,9	9,1	28,8	285,8	128,65	51,73	1,47	0,18	0,16	0,47	
Хлеб ржан	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Какао	200	3,3	3,1	13,6	107	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
Масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	70,9	1,2	0	0,02	0	0,01	0	
Яблоко	100	0,8	0,8	0	47	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15	
Итого завтрак	570	25,6	23,5	124,2	643,9	320,42	166,28	11,26	0,59	0,47	15,99	
Обед												
Икра кабачковая	100	0,8	2,9	4,3	54	18,66	9,88	0,44	0,02	0,02	3,91	
Суп картофельный с фасолью	250	2,5	6,2	14,6	150	33,90	27,12	1,02	0,10	0,08	10,51	
Каша гречневая	200	10,6	6,8	46,3	195,9	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
Гуляш из курицы	100	3,8	13,2	20,5	105,85	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	26,8	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед	910	32,4	31,3	176,5	665,75	164,32	308,07	14,13	0,84	0,47	19,05	
Всего	1480	58	54,8	300,7	1309,65	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	178	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48	
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	9,1	26,8	0,26	0	0,03	0	0	0	
Сыр	30	7,9	8,0	0	109,2	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
Апельсин	100	3,6	3,3	13,7	87	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
Итого завтрак	590	31,9	21,3	134,6	531,2	583,33	156,85	7,74	0,49	0,52	1,21	
Обед												
Нарезка из помидор	100	0,6	0,1	1,9	17	7,0	10,0	0,45	0,03	0,02	12,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	20,2	119,6	15,02	22,85	0,96	0,10	0,10	6,60	
Каша перловая	150	5,5	4,7	38,0	192,9	22,67	22,78	1,06	0,06	0,04	0,00	
Тефтели	90	9,27	12,6	3,4	176,9	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7	
Соус основной белый	30	5,6	5,2	1,1	19,89	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
Компот из чернослива	200	1,2	0,1	29,5	81,3	34,67	21,70	0,73	0,02	0,04	0,16	
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед	830	42,17	29,4	175,8	740,59	174,44	211,75	12,22	0,622	0,432	23	
Всего	1420	74,07	50,7	310,4	1271,69	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	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,2	19,9	128,7	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	9,1	26,8	0,26	0	0,03	0	0	0
Сыр порциями	30	7,9	8,0	0	109,2	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
Мандарин	100	1,2	0	11,8	38	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7
Итого завтрак	600	29,3	15,4	122,5	435,9	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	142,75	40,71	22,9	1,08	0,05	0,06	7,95
Картофельное пюре	180	4,1	6,3	26,7	145,8	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84
Рыба, запеченная в томатном соусе	100	8,9	4,4	4,7	191,8	8,09	9,68	0,29	0,01	0,02	1,30
Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	91,2	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед	890	33,7	23,8	147	761,75	295,43	174,95	9,21	0,61	0,51	36,6
Всего	1490	63	39,2	269,5	1197,65	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	Пищевая ценность(г)			ккал	минеральные элементы,мг			витамины			
		Порций (гр)	Белк и	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак												
Каша кукурузная на молоке	200	5,5	7,3	33,5	225	107,86	12,15	0,12	0,03	0,13	0,47	
Хлеб пшеничный	40	7,9	1,0	48,3	92	23	33	2	0,16	0,06	0	
Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	85,6	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	91,2	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
Сыр	30	7,9	8,0	0	109,1	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21	
Банан	100	1,2	0	11,8	67,7	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7	
Итого завтрак	610	32	20,3	141,9	670,6	624,22	137,33	6,5	0,51	0,54	6,9	
Обед												
Помидоры в нарезке	100	0,6	0,1	1,9	17	7,0	10,0	0,45	0,03	0,02	12,5	
Рассольник домашний со сметаной	250	2,5	6,2	14,6	113,27	33,90	27,12	1,02	0,10	0,08	10,51	
Макароны отвар	150	6,5	4,4	40,0	202	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0	
Тефтели	100	7,6	9	52,8	118	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0	
Соус основной белый	30	5,6	5,2	1,1	19,89	0,64	0,32	0,02	0,002	0,002	0,04	
Кисель в ассортименте	200	0	0	20,0	60,1	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед	890	37,3	27,1	212,1	663,46	142,93	157,85	9,8	0,632	0,312	23,05	
Всего	1500	69,3	47,4	354	1334,06	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	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
Каша пшеничная с молоком	200	7,8	8,7	32,9	288	117,31	73,41	2,23	0,20	0,17	0,44	
Хлеб ржаной	30	30	6,6	1,2	64,2	193	35	47	3,9	0,18	0,08	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	107	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	70,9	1,2	0	0,02	0	0,01	0	
Яблоко	100	0,8	0,8	0	47	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15	
Итого завтрак	570	49,9	28,5	96,1	646,1	467,08	175,96	55,12	4,33	0,58	16,04	
Обед												
Салат из свеклы отв	100	0,4	0,1	1,3	60,8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5	
Суп картофель с клецками	200	2,6	2,7	15,8	81,6	13,85	17,67	0,76	0,08	0,06	4,60	
Рис отварной	150	2,5	4,0	25,2	208,7	21,17	18,15	0,50	0,02	0,02	0	
Гуляш из курицы	100	3,8	13,2	20,5	105,85	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63	
Компот из с/ф	200	0,5	0,1	30,9	81	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Итого обед	810	24,3	22,3	175,4	671,15	155	159,13	9,51	0,59	0,5	14,34	
Всего	1380	74,2	50,8	271,5	1317,25	622,08	335,09	64,63	4,92	1,08	30,38	

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	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
Запеканка из творога с повидлом	150/20	28,9	20,3	43,2	347,8/43	281,0	42,53	1,08	0,10	0,43	0,56	
Хлеб пшеничный	30	7,9	1,0	48,3	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	26,8	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Апельсин	100	3,6	3,3	13,7	43	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
Итого завтрак	530	55,1	33,8	147,7	593,8	749,63	166	8,1	0,48	0,81	1,29	
Обед												
Винегрет из овощей	60	0,9	1,5	4,9	89,5	16,82	11,70	0,50	0,03	0,02	7,97	
Щи с/м и сметаной	200	2,0	5,4	8,8	96	40,62	19,86	0,73	0,06	0,06	12,01	
Гречка	150	10,6	6,8	46,3	238	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
Курица запеченная	90	10,6	6,8	46,3	98,4	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	
Соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	19,68	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	64,2	35	47	3,9	0,18	0,08	0	
Хлеб пшеничный	30	0,2	0,0	9,1	69	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Итого обед	790	39,4	29,7	164,8	765,98	233,62	416,72	16,45	0,922	0,602	20,54	
Всего	1320	94,5	63,5	312,5	1359,78	983,25	582,72	24,55	1,402	1,412	21,83	

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	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
Суп молочный с макаронными 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 сливочное	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: 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	Углеводы		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	