

СОГЛАСОВАНО:

Начальник оздоровительного лагеря

труда и отдыха

МБОУ «Июсская СОШ»

_____ Г.Н. Додонкина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ "Июсская СОШ"

_____ Т.С. Михайлова

**Меню
приготавливаемых блюд
летнего оздоровительного
лагеря труда и отдыха
МБОУ "Июсская СОШ"
12 – 17 лет**

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

2026 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	222,5	159,3	46,37	1	0,15	0,2	0,67
Бутерброд с сыром	40	6,2	4,2	14,2	108	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	200	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7
Итого	690	18,3	18,13	89,3	587,2	424,52	105,73	2,2	0,27	0,69	1,99
Обед											
Салат из капусты с луком	100	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	100	9,27	12,6	3,4	186,7	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
Каша гречневая с маслом	200	14,7	11,9	64,4	318	24,26	226,15	7,76	0,44	0,22	0
Соус белый основной	50	9,3	8,7	1,8	28	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
Кисель с витамином С	200	0	0	20	60	0,48	0	0,06	0	0	0
Хлеб ржаной	75	6,3	1,2	33,4	95	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,9	123	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед	1100	52,77	43,1	201,2	1027,7	195,7	402,51	17,93	0,974	0,573	30,93
Всего	1790	71,07	61,23	290,5	1604,9	620,22	508,24	20,13	1,244	1,263	32,92

День: Второй												
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 кукурузная на молоке	200	7,7	10,2	46,5	300	149,8	16,88	0,17	0,04	0,17	0,65	
бутерброды с маслом	60	2,4	12,7	14,6	165,48	8,7	9,9	0,63	0,05	0,03	0	
какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
апельсин	100	1	0,33	14,7	107	19,6	0,4	0,11	0	7	14	
итого завтрак:	560	14,7	26,5	89,5	67,7	288,47	54,15	1,79	0,12	7,33	15,17	
обед												
икра кабачковая	150	1,4	4,8	7,1	119	31,1	16,46	0,74	0,04	0,04	6,51	
суп гороховый	300	10,65	6,45	27,75	199,7	49,5	51	3	0,3	0,09	18	
рыба тушеная с овощами	120	10,7	5,2	5,6	202,1	9,71	11,61	0,34	0,02	0,02	1,55	
макароны отварные с масл	200	8	8,1	48,9	249	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	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 ржаной	60	6,3	1,2	33,4	57,9	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	60	7,9	1	48,9	73	23	33	2	0,16	0,06	0	
Итого обед	1090	45,5	26,9	202,55	981,7	176,43	177,86	11,36	0,85	0,51	26,17	
Всего	1650	60,15	53,4	292,05	1621,88	464,9	232,01	13,15	0,97	7,84	41,34	

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	178,7	162,73	21,61	0,43	0,07	0,19	0,78
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
чай 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	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	680	29,7	17,2	115,2	583,6	544,99	131,61	9,27	0,46	0,48	15,99
обед											
нарезка из свежих помидо	150	0,6	0,1	1,9	17	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
борщ со сметаной	300	2,4	6,4	15,4	171,3	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
каша перловая	200	7,6	9	52,8	257,2	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0
котлета	120	8,75	15,9	15,25	140,5	65	38,6	2,6	0,25	0,25	0
соус основной	50	9,3	8,7	1,8	33,15	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	91,2	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
итого обед	1120	46,05	45,1	932,35	1515,5	317,63	200,42	11,27	0,794	0,653	22,62
Всего	1800	75,75	62,3	1515,95	2384,6	862,62	332,03	20,54	1,254	1,133	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	360	9,2	10,6	45,2	360	167	45,25	2,29	0,17	0,22	0,65
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	26,8	0,26	0	0,03	0	0	0
масло порциями	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	660	24,9	21,1	148,5	717,7	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	200	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
Соус белый основной	30	9,3	8,7	1,8	33,15	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
Итого обед	1100	48,33	34,47	147,3	1049,48	279,48	236,51	10,37	0,614	0,393	35,38
Всего	1760	73,23	55,57	295,8	1767,18	558,44	378,26	18,17	1,224	0,803	41,73

День: Пятый												
Сезон : летний												
Возрастная категория : 12 лет до 17												
Наименование блюда	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	12,8	15,3	6,5	214,0	151,0	63,0	2,0	0,1	0,5	5,0	
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0	
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	91,2	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	
сыр порциями	30	7,9	8	0	109,2	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	630	39,1	28,63	122	704,1	620,46	201,08	8,02	0,52	1,17	6,43	
обед												
салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	36,6	41,6	1,35	0	0	1,6	
рассольник домашний	300/10	2,9	7,5	17,6	169,9	40,68	32,54	1,23	0,12	0,09	12,61	
рагу овощное	200	4,2	17,8	22,6	179	40,4	31,07	1,28	0,08	0,08	5,1	
тефтели	100	9,27	12,6	3,4	186,7	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7	
соус сметанный	30	6,9	6,9	2,9	56,9	10,07	1,4	0,06	0,007	0,012	0,015	
компот из кураги	200	1,2	0,1	29,5	66,9	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16	
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	64,2	35	47	3,3	0,18	0,08	0	
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	69	23	33	2	0,16	0,06	0	
	Итого обе	1040	33,97	51,6	165,9	868,7	256,86	262,41	13,05	0,637	0,452	23,185
	Всего	1670	79,07	80,23	287,9	1572,8	877,32	463,49	21,07	1,157	1,622	29,615

День: Шестой

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	200	9,6	12,7	40,1	285,8	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	70,9	1,2	0	0,02	0	0,01	0
какао	200	3,6	3,3	13,7	107	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
яблоко	100	0,8	0,8	0	47	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15
итого завтрак	610	18,7	27,3	136,2	732,7	372,25	192,32	11,54	0,66	0,55	16,17
обед											
икра кабачковая	150	1,4	4,8	7,1	81	31,1	16,46	0,74	0,04	0,04	6,51
суп картофельный с фасол	300	9	5,4	38,9	180	46,41	52,31	2,77	0,24	0,1	5,59
гуляш из курицы	100	16,6	17,2	3,7	105,85	13,53	22,3	2,51	0,04	0,1	0,33
каша гречневая	200	14,7	11,9	64,4	195,9	24,26	226,15	7,76	0,44	0,22	0
чай	200	0,2	0	9,1	26,8	0,26	0	0,03	0	0	0
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	1050	56,1	41,5	205,5	811,55	173,56	397,22	19,11	1,1	0,6	12,43
Всего	1660	74,7	47,8	301,5	1544,25	545,81	589,54	30,65	1,76	1,15	28,6

День: Седьмой

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	30	6,3	1,2	33,4	193	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	30	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	30	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0
груша	200	1	0,33	14,7	67,7	5,6	29,4	0,4	0,04	0,3	0,7
итого завтрак	690	15,4	2,53	106,5	542,7	63,86	109,4	5,73	0,38	0,44	0,7
обед											
венегрет	100	1,4	2,6	8,2	101,9	28,03	19,4	0,84	0,05	0,04	13,28
суп картофельный с фрикадел	300	13,05	5,1	24,7	147,32	33,9	44,4	2,1	0,18	0,15	28,2
плов из курицы	250	6,5	10,7	61,5	353,25	23,6	9,49	0,78	0,07	0,05	0,05
сок	200	0,3	0	16,1	38	13	23	0,4	0	0	10
хлеб ржаной	30	6,3	1,2	33,4	64,2	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,9	69	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	910	42,35	27,5	195,7	773,67	156,53	176,29	9,42	0,64	0,38	41,53
Всего	1600	57,75	30,03	302,2	1545,27	220,39	285,69	15,15	1,02	0,82	42,23

День: Восьмой

Сезон : летний

Возрастная категория : 12 лет до 17

Наименование блюда	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	222,5	159,3	46,37	1	0,15	0,2	0,67
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
сыр порциями	30	7,9	8	0	109,2	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	26,8	0,26	0	0,03	0	0	0
апельсин	100	3,6	3,3	13,7	82	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
итого завтрак	680	25,9	13,5	105,1	662,5	468,63	123,47	6,42	0,38	0,38	0,73
обед											
нарезка из помидор	150	0,6	0,1	1,9	19,1	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
суп картофельный с макар	250	6,6	5,4	24,2	149,5	18,02	27,42	1,15	0,12	0,07	7,92
каша перловая	200	7,6	9	52,8	257,2	31,85	31,64	1,47	0,08	0,05	0
соус белый основной	30	9,3	8,7	1,8	19,89	1,07	0,53	0,04	0,004	0,003	0,06
компот из чернослива	200	1,2	0,1	29,5	81,3	34,67	21,7	0,73	0,02	0,04	0,16
тефтели	100	9,27	12,6	3,4	186,7	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	1160	48,77	38,1	195,9	935,69	187,05	225,39	12,24	0,664	0,413	24,34
Всего	1830	74,67	51,6	301	1598,19	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	178,7	162,73	21,61	0,48	0,07	0,19	0,78
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
сыр порциями	30	7,9	8	0	109,2	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	26,8	0,26	0	0,03	0	0	0
мандарин	100	1,2	0	11,8	38	52,5	16,5	0,16	0,1	0,04	5,7
итого завтрак	680	30,1	16,4	127	574,7	410,76	113	6,18	0,52	0,48	6,69
обед											
салат из свежей капуст	150	2,1	4,5	10,3	82	58,83	20,53	0,75	0,03	0,05	21,65
борщ со сметаной	300/10	2,4	6,4	15,4	171,3	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
картофельное пюре	250	4,7	7,3	30,7	194,4	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
рыба, запеченная	120	19,1	24,8	5,5	202,1	122,5	68,7	1,25	0,12	0,25	0
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	91,2	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	820	45,7	48	162,7	963	448,62	252,43	10,29	0,76	0,79	47,62
Всего	1500	75,8	64,4	289,7	1537,7	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		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
завтрак											
каша кукурузная на мол	200	7,7	10,2	46,5	225	149,8	16,88	0,17	0,04	17	0,65
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
сыр порциями	30	7,9	8	0	109,1	300	16,5	0,21	0,01	0,11	0,21
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	91,2	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	630	34	23,53	162	715	469,46	138,08	6,19	0,46	17,67	2,08
обед											
помидоры в нарезке	150	0,6	0,1	1,9	18,2	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
рассольник со сметано	300/10	2,9	7,5	17,6	159,9	40,68	32,54	1,23	0,12	0,09	12,61
макароны отварные	200	8	8,1	48,9	249	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0
тефтели	100	9,27	12,6	3,4	118	36,44	54,1	3,1	0,07	0,09	3,7
кисель	200	0	0	20	60,1	0,48	0	0,06	0	0	0
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	1060	34,97	30,5	174,1	847,09	156,53	187,36	11,23	0,65	0,37	28,81
Всего	1690	68,97	54,03	336,1	1562,09	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	Углеводь		Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг
завтрак											
каша пшеничная на молоке	200	9,2	10,6	45,2	288	167	45,25	2,29	0,17	0,22	0,65
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18	0,08	0
масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	70,9	1,2	0	0,02	0	0,01	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16	0,06	0
какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	107	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
яблоко	100	0,8	0,8	0	47	24	13,5	3,3	0,04	0,04	15
итого завтрак	610	35,7	24,9	141,2	734,9	492,37	136,97	11,98	0,59	0,64	16,38
обед											
салат из свёклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	60,8	36,6	41,6	1,35	0	0	1,6
суп картофельный с клецк	250	3,2	3,2	19	102	16,62	21,2	0,92	0,09	0,07	5,52
рис отварной	180	4,08	6,24	43,8	250,4	20,4	14,4	0,98	0	0	0
гуляш из курицы	120	16,6	17,2	3,7	127,02	13,53	22,3	2,51	0,04	0,1	0,33
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 ржаной	40	6,3	1,2	33,4	85,6	35	47	3,3	0,18	0,08	0
хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,9	92	23	33	2	0,16	0,06	0
Итого обед:	930	39,88	33,44	187,3	798,82	159,34	187,57	11,95	0,53	0,5	7,56
Всего	1540	75,58	58,34	328,5	1533,72	651,71	324,54	23,93	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	150	38,7	27,3	59,4	347,8	384,9	57,84	1,45	0,13
хлеб ржаной	50	6,3	1,2	33,4	107	35	47	3,3	0,18
Повидло	30	0	0	0,4	64,5	0	0	0	0
хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,9	115	23	33	2	0,16
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	26,8	0,26	0	0,03	0
апельсин	100	1	0,33	14,7	43	19,6	0,4	0,11	0
итого завтрак	580	62	37,83	165,5	704,1	377,86	96,9	7,1	0,48
обед									
венигрет с растительным	100	1,4	2,6	8,2	66	28,03	19,4	0,84	0,05
щи со сметаной	200	2,4	6,5	10,6	115	48,75	23,83	0,87	0,07
гречка	180	14,7	11,9	64,4	455	24,26	226,15	7,76	0,44
курицы запеченные	100	17,33	9,67	0,6	104,33	105,1	81,6	2,22	0
кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	91,2	105,86	12,18	0,11	0,03
хлеб ржаной	30	6,3	1,2	33,4	64,2	35	47	3,3	0,18
хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,9	69	23	33	2	0,16
Итого обед:	870	50,53	32,97	197	846,68	278,33	439,05	17,88	0,96
Всего	1450	112,53	70,8	362,5	1550,78	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 макарона	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