

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Воскресенская СОШ

Панчева Т.И.

« 16 »

2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

ПО МБОУ ВОСКРЕСЕНСКАЯ СОШ

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Лагерь с дневным пребыванием на летних каникулах 2024г

День:первый

Неделя : первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100,00	Вермишель молочная	205,00	7,01	7,80	37,65	249,61	0,27	1,30	0,02	0,00	129,00	126,00	21,00	1,00
342,00	Бутерброд с сыром	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,04	0,00	0,12	0,94	6,00	21,00	7,00	0,00
257,00	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,00	2,22	2,38	26,96	135,10	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Фрукты свежие (банан)	200,00	3,00	0,20	43,60	178,00	0,23	25,00	0,00	0,09	19,70	69,70	106,10	1,52
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	885,00	21,33	20,66	158,43	871,11	0,78	30,58	0,15	2,09	262,70	325,70	165,10	3,52

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
18,00	Помидоры свежие в нарезке	100,00	0,66	0,12	3,00	13,80								
39,00	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250,00	9,20	9,95	23,32	213,60	0,27	21,50	0,02	0,47	17,00	57,00	24,00	1,00
83,00	Рагу из овощей	180,00	3,15	7,59	20,36	153,65	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
171,00	Котлеты,биточки,шницели	100,00	15,69	17,41	13,35	265,91	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Пирожок с повидлом	90	5,18	2,10	50,00	239,40								
	Итого	1000,00	40,16	38,85	175,96	1167,30	0,76	23,03	0,02	6,58	86,98	384,21	109,41	8,56
	Полдник													
	Йогурт	200,00	0,99		18,19	76,00	0,07	6,40			22,40	22,40	12,80	1,60
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00								
	Итого	290,00	7,20	32,13	67,15	571,00	0,07	6,40	0,00	0,00	22,40	22,40	12,80	1,60
	Итого за день		68,69	91,64	401,54	2609,41								

День:второй
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24,00	Салат из свежих помидор и огурцов	70,00	0,80	4,28	3,16	53,96	0,07	38,30	0,00	4,39	44,29	31,43	17,14	0,00
117,00	Омлет натуральный	200,00	17,48	28,96	4,58	348,26	0,50	0,60	0,27	1,82	105,00	201,00	17,00	2,00
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,12	57,84	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Флоды свежые (груша)	200,00	0,80	0,60	21,80	84,00	0,12	12,50	0,00	0,90	47,00	40,90	30,30	6,06
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	910,00	23,36	35,09	84,18	714,06	0,82	55,50	0,27	8,11	223,29	329,33	90,44	10,06

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
40,00	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100,00	2,78	7,15	11,78	117,80								
55,00	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250,00	8,45	12,75	11,41	187,35	0,16	29,50	0,03	0,51	48,00	94,00	26,00	1,00
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	268,36	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00
153,00	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	100,00	13,44	10,99	3,30	163,84								
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	0,68	0,00	26,97	101,05	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Пряник Тульский	140	11,62	11,20	83,72	488,60								
	Итого	1050,00	47,28	50,36	221,69	1493,40	0,64	269,50	0,06	2,93	89,98	289,21	93,41	8,56
	Полдник													
	Кекс	75,00	3,95	4,70	27,45	168,50	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Йогурт	125,00	0,63		11,38	47,50	0,03	2,50			8,75	8,75	5,00	0,63
	Фрукты свежие (мандарин)	200,00	1,60	0,40	15,00	68,53								
	Итого	400,00	70,64	4,70	53,83	284,53	0,12	2,50	0,00	0,00	23,75	53,75	11,00	1,63
	Итого за день		141,28	90,15	359,70	2491,99								

День: третий
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
103,00	Каша пшениная молочная жидкая	205,00	7,45	8,68	37,49	254,01	0,45	1,30	0,02	1,04	132,00	185,00	47,00	1,00
4,00	Яйцо варёное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
244,00	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,71	3,93	25,61	148,17	0,17	0,38	0,01	0,09	117,00	83,00	13,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,80	0,80	23,60	90,00								
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	885,00	21,14	19,21	126,52	725,18	0,74	5,68	0,03	2,13	271,00	316,00	82,00	3,00

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1,00	Винегрет овощной	100,00	1,25	10,14	8,96	127,25	1,00	10,61	0,01	4,27	24,29	40,00	74,29	1,40
37,00	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	250,00	11,87	11,18	22,21	227,65	0,30	21,50	0,03	2,09	35,00	130,00	39,00	2,00
196,00	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,50	8,68	56,50	331,91	0,50	0,00	0,03	4,72	15,00	207,00	138,00	5,00
260,00	Гуляш	100,00	15,09	10,27	4,06	168,73								
247,00	Кисель на фруктовых и ягодных экстрактах с витамином С	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Итого	910,00	45,79	41,95	158,79	1138,63	2,02	32,11	0,07	13,13	98,27	486,21	287,70	9,96
	Полдник													
	Вафли	50	1,60	1,40	40,45	175,00								
	Ряженка	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00								
338,00	Фрукты свежие (банан)	200,00	3,00	0,20	43,60	178,00	0,23	25,00	0,00	0,09	19,70	69,70	106,10	1,52
	Итого	540,00	16,81	45,73	141,21	1016,00	0,27	29,00	0,00	0,09	33,70	83,70	114,10	2,52
	Итого за день		83,74	106,89	426,52	2879,81								

День: четвертый
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15,00	Свежие огурцы в нарезке	60,00	0,48	0,06	2,28	8,40								
295,00	Макаронные изделия отварные с сыром	200,00	12,10	10,10	34,00	275,00								
257,00	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	700,00	18,68	13,74	101,46	580,90	0,24	4,28	0,01	1,06	108,00	109,00	31,00	1,00

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31,00	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100,00	2,40	7,49	3,80	91,00	0,05	26,81	0,00	3,07	31,00	22,00	12,00	0,00
63,00	Суп рыбный картофельный с крупой и рыбными консервами	250,00	7,59	3,99	19,04	137,60	0,28	21,90	0,01	0,60	62,00	123,00	40,00	1,00
259,00	Жаркое по-домашнему	280,00	24,63	18,65	35,74	401,67								
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	итого	910,00	40,90	31,81	124,51	911,21	0,60	49,58	0,01	5,72	146,98	286,21	111,41	6,56
	Полдник													
	Булочка "Веснушка"	50,00	3,95	4,70	27,45	168,50	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Йогурт	200,00	0,99		18,19	76,00	0,07	6,40			22,40	22,40	12,80	1,60
338,00	Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,80	0,40	20,60	80,00								
	Зефир	50,00	4,00	0,00	39,25	152,00								
	Итого	500,00	10,74	5,10	105,49	476,50	0,16	6,40	0,00	0,00	37,40	67,40	18,80	2,60
	Итого за день		70,32	50,65	331,46	1968,61								

День: пятый
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
222	Пудинг из творога	180,00	24,23	19,88	55,19	488,08	0,30	0,04	0,04	0,46	278,00	300,00	36,00	0,00
342,00	Бутерброд с сыром	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,04	0,00	0,12	0,94	6,00	21,00	7,00	0,00
265,00	Чай с лимоном	200,00	0,26	0,06	15,46	60,15	0,01	2,90			8,00	10,00	5,00	1,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Фрукты свежие (банан)	200,00	3,00	0,20	43,60	178,00	0,23	25,00	0,00	0,09	19,70	69,70	106,10	1,52
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	860,00	36,59	30,42	164,47	1034,63	0,70	31,94	0,16	2,49	333,70	448,70	176,10	3,52

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22,00	Салат из свеклы	70,00	0,95	7,05	7,43	89,39	0,07	38,30	0,00	4,39	44,29	31,43	17,14	0,00
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	13,55	6,84	17,00	179,23	0,27	21,50	0,02	0,47	17,00	57,00	24,00	1,00
284,00	Капуста тушеная	180,00	4,62	7,53	19,42	146,62	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00
171,00	Котлеты,биточки,шницели	100,00	15,69	17,41	13,35	265,91	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	0,68	0,00	26,97	101,05	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Слойка дрожжевая с лимонной начинкой	100	4,30	14,50	39,20	304,00								
	Итого	980,00	45,51	55,01	161,41	1252,60	1,15	325,62	0,05	9,20	146,27	388,64	126,55	9,56
	Полдник													
	Печенье	50,00	3,75	5,90	37,20	218,00	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Йогурт	125,00	0,63		11,38	47,50	0,03	2,50			8,75	8,75	5,00	0,63
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00								
	Итого	265,00	10,59	38,03	97,54	760,50	0,12	2,50	0,00	0,00	23,75	53,75	11,00	1,63
	Итого за день		92,69	123,46	423,42	3047,73								

День:шестой
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
18,00	Помидоры свежие в нарезке	100,00	0,60	0,11	2,73	12,56								
196,00	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,50	8,68	56,50	331,91	0,50	0,00	0,03	4,72	15,00	207,00	138,00	5,00
189,00	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100,00	14,49	2,39	12,55	276,94	0,14	0,00	0,01	2,06	8,37	68,37	11,00	1,00
244,00	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,71	3,93	25,61	148,17	0,17	0,38	0,01	0,09	117,00	83,00	13,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Фрукты свежие (мандарин)	200,00	1,60	0,40	15,00	68,53								
	Итого	1020,00	34,98	16,71	151,91	1008,11	0,93	4,38	0,05	7,87	162,37	406,37	184,00	7,00

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
34,00	Салат летний	100,00	2,80	7,40	9,64	111,60								
27,00	Борщ с картофелем на курином бульоне	250,00	1,84	5,15	13,97	100,70	0,30	70,00	0,05	1,49	42,00	49,00	23,00	1,00
216,00	Картофельное пюре	180,00	4,93	7,69	38,34	233,88	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00
143,00	Котлеты и биточки рыбные	100,00	16,12	7,12	13,48	176,22	0,01	0,26	0,02	1,23	11,20	77,60	12,80	0,45
247,00	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Корж молочный	75	5,20	8,60	48,30	288,00								
	Итого	985,00	37,97	37,64	190,79	1193,49	0,81	95,75	0,10	5,03	117,18	329,81	104,21	4,01
	Полдник													
	Пряник тульский	140	11,62	11,20	83,72	488,60								
	Ряженка	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
338,00	Фрукты свежие (груша)	200,00	0,80	0,60	21,80	84,00	0,12	12,50	0,00	0,90	47,00	40,90	30,30	6,06
	Итого	540,00	18,42	23,80	113,72	740,60	0,16	16,50	0,00	0,90	61,00	54,90	38,30	7,06
	Итого за день		92,57	87,15	387,22	2677,67								

День:седьмой
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
105,00	Каша рисовая молочная вязкая	205,00	5,18	7,85	33,85	219,88	0,24	1,39	0,02	0,14	86,00	109,00	25,00	0,00
4,00	Яйцо варёное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
257,00	Кофейный напиток на стуженном молоке	200,00	2,22	2,38	26,96	135,10	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Фрукты свежие (Яблоко)	200,00	0,80	0,80	23,60	90,00								
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	885,00	17,38	16,83	124,23	677,98	0,48	5,67	0,03	1,20	194,00	218,00	56,00	2,00

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4,00	Салат из белокачанной капусты с морковью	100,00	1,64	10,08	11,63	134,93	0,07	38,30	0,00	4,39	44,29	31,43	17,14	0,00
96,00	Рассольник "Ленинградский" с курицей и со сметаной	250,00	8,35	13,75	15,60	215,35	0,16	29,50	0,03	0,51	48,00	94,00	26,00	1,00
204,00	Макароны отварные	180,00	7,53	6,73	53,99	296,50	0,13	0,00	0,03	1,39	12,00	53,00	10,00	1,00
171,00	Котлеты,биточки,шницели	100,00	15,69	17,41	13,35	265,91	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Бул."Веснушка"	50	3,95	4,70	27,45	168,50								
	Итого	960,00	43,44	54,35	187,95	1362,13	0,74	69,00	0,06	10,37	166,27	412,64	125,55	8,56
	Полдник													
	Йогурт	200,00	0,99		18,19	76,00	0,07	6,40			22,40	22,40	12,80	1,60
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00								
	Итого	290,00	7,20	32,13	67,15	571,00	0,07	6,40	0,00	0,00	22,40	22,40	12,80	1,60
Итого за день			68,02	103,31	379,33	2611,11								

День: восьмой
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223,00	Запеканка из творога	200,00	29,93	24,01	49,94	532,62	0,30	0,04	0,04	0,46	278,00	300,00	36,00	0,00
342,00	Бутерброд с сыром	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155,00	99,00	14,00	1,00
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,12	57,84	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Плоды свежие (апельсин)	200,00	1,80	0,40	20,60	80,00								
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	680,00	40,03	34,74	117,68	902,86	0,48	0,38	0,08	2,00	446,00	441,00	68,00	2,00

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15,00	Свежие огурцы в нарезке	100,00	0,44	0,05	2,07	7,64								
37,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250,00	11,87	11,18	22,21	227,65	0,30	21,50	0,03	2,09	35,00	130,00	39,00	2,00
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	268,36	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00
260,00	Гуляш	100,00	15,09	10,27	4,06	168,73								
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	0,68	0,00	26,97	101,05	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Кекс	50	3,95	4,70	27,45	168,50	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Итого	960,00	42,34	34,47	167,27	1108,33	0,87	261,50	0,06	4,51	91,98	370,21	112,41	10,56
	Полдник													
	Вафли	50	1,60	1,40	40,45	175,00								
	Йогурт	125,00	0,63		11,38	47,50	0,03	2,50			8,75	8,75	5,00	0,63
	Итого	175,00	2,23	1,40	51,83	222,50	0,03	2,50	0,00	0,00	8,75	8,75	5,00	0,63
	Итого за день		84,60	70,61	336,78	2233,69								

День: девятый
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
18,00	Помидоры свежие в нарезке	100,00	0,66	0,12	3,00	13,80								
117,00	Омлет натуральный	200,00	17,48	28,96	4,58	348,26	0,50	0,60	0,27	1,82	105,00	201,00	17,00	2,00
244,00	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,71	3,93	25,61	148,17	0,17	0,38	0,01	0,09	117,00	83,00	13,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	740,00	25,93	34,21	72,71	680,23	0,79	4,98	0,28	2,91	244,00	332,00	52,00	3,00

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31,00	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100,00	2,40	7,49	3,80	91,00	0,05	26,81	0,00	3,07	31,00	22,00	12,00	0,00
101,00	Суп-харчо на курином бульоне	250,00	9,23	12,11	21,60	226,75	0,30	70,00	0,05	1,49	42,00	49,00	23,00	1,00
196,00	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,50	8,68	56,50	331,91	0,05	0,00	0,03	4,72	15,00	207,00	138,00	5,00
189,00	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100,00	14,49	2,39	12,55	276,94	0,14	0,00	0,01	2,06	8,37	68,37	11,00	1,00
247,00	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Итого	910,00	43,70	32,35	161,51	1209,69	0,76	96,81	0,09	13,39	120,35	455,58	220,41	8,56
	Полдник													
	Булочка "Веснушка"	50,00	3,95	4,70	27,45	168,50	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Ряженка	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
338,00	Фрукты свежие (банан)	200,00	3,00	0,20	43,60	178,00	0,23	25,00	0,00	0,09	19,70	69,70	106,10	1,52
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00								
	Итого	540,00	19,16	49,03	128,21	1009,50	0,36	29,00	0,00	0,09	48,70	128,70	120,10	3,52
	Итого за день		88,79	115,59	362,43	2899,42								

День: десятый
Неделя : вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
97,00	Каша манная молочная вязкая	205,00	6,56	6,81	40,87	242,58	0,24	1,39	0,02	0,14	86,00	109,00	25,00	0,00
105,00	Бутерброд с маслом шоколадным	30,00	1,65	6,78	12,13	117,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155,00	99,00	14,00	1,00
257,00	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Плоды свежие (груша)	200,00	0,80	0,60	21,80	84,00	0,12	12,50	0,00	0,90	47,00	40,90	30,30	6,06
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	875,00	15,11	17,77	139,98	741,48	0,69	18,41	0,07	2,64	396,00	357,90	100,30	8,06

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
18,00	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100,00	0,98	6,13	4,98	74,74	0,05	26,81	0,00	3,07	31,00	22,00	12,00	0,00
55,00	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы	250,00	8,45	12,75	11,41	187,35	0,16	29,50	0,03	0,51	48,00	94,00	26,00	1,00
259,00	Жаркое по-домашнему	280,00	24,63	18,65	35,74	401,67								
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Бул."Веснушка"	50	3,95	4,70	27,45	168,50	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Итого	960,00	44,29	43,91	145,51	1113,20	0,57	57,18	0,03	5,63	147,98	302,21	103,41	7,56
	Полдник													
	Печенье	50,00	3,75	5,90	37,20	218,00	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Йогурт	200,00	0,99		18,19	76,00	0,07	6,40			22,40	22,40	12,80	1,60
	Плоды свежие (мандарин)	200,00	1,60	0,40	15,00	68,53								
	Итого	450,00	6,34	6,30	70,39	362,53	0,16	6,40	0,00	0,00	37,40	67,40	18,80	2,60
	Итого за день		65,74	67,98	355,88	2217,21								

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Пермь2001г)
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г.Москва (Де Ли принт 2007г).Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений. Сост.: Перевалов А.Я., Коровка Л.С.Б Тапешкина Н.В., и др. Издание 5-е с дополнениями, 2013