СОГЛАСОВАНО:
Директор ООО "Веста"

_____Л.В. Калмыкова
_____2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 17
а.Абрам-Тюбе

_____М.Р. Нуридинова
_____2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детских оздоровительных лагерей с дневным прибыванием в школах Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края на летних каникулах 2024 года (от 6лет.6мес до 10 лет)

Наименование лагеря	Место расположения
"Непоседы"	
МКОУ СОШ № 2	г. Нефтекумск , микрорайон1, д.15А
"Горизонт"	
МБОУ СОШ № 3	г.Нефтекумск,микрорайон,2
"Светлячок"	
МКОУ СОШ № 5	п. Зункарь ул.Школьная,1
"Радуга"	п.Затеречный
МКОУ СОШ № 6	ул.Коммунальная, 5
"Солнышко"	
МКОУ СОШ № 7	с.Озек-Суат, ул.Мира,174
"Степнячок"	п.Зимняя Ставка
МКОУ СОШ № 8	ул. Новая, 16
"Солнышко"	х. Андрей-Курган
МКОУ СОШ № 9	ул.Школьная 12А
"Лукоморье"	
МКОУ СОШ № 10	с.Ачикулак,ул.Гвардейская,17
"Цветочная поляна"	
МКОУ СОШ № 12	с.Кара-Тюбе,ул Ленина,46
"Колокольчик"	с.Новкус-Артезиан,
МКОУ СОШ № 13	ул.Комсомольская,32 "А"
"Весёлые ребята"	с.Тукуй-Мектеб
МКОУ СОШ № 14	ул.Эдиге, 35
"Солнышко"	а.Махмуд-Мектеб,
МКОУ СОШ № 15	ул.Советская,б/н
"Взор"	с.Каясула
МКОУ СОШ № 16	ул.Советская 44а
"Степное раздолье"	а.Абрам-Тюбе
МКОУ СОШ № 17	ул.Курманалиева,32

Неделя: первая
День: 1
Возрастная категория: с 6лет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочны	200/10	5,92	6,64	52,93	295,16	0,011	1,14	20	0,3	60,3	34,36	105,7	0,48
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	**487**	**12,1**	**18,7**	**86,2**	**560,9**	**0,1**	**4,1**	**99,0**	**1,1**	**216,1**	**52,3**	**215,3**	**1,6**
	Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,3	8,4	116,5	0,18	4,66		1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
268/2017	Биточки из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
321/2017	Капуста тушеная	50	1,0	1,6	14,7	77,6	0,01	8,6		0,87	27,70	20,07	10,33	0,40
203/2017	Вермишель отварная	100	3,7	3,0	17,7	112,3	0,04		20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**705**	**26,3**	**33,5**	**92,7**	**776,9**	**0,3**	**13,3**	**20,1**	**7,0**	**66,0**	**164,9**	**200,8**	**6,9**
	Итого за день:	**1192**	**38,4**	**52,1**	**178,9**	**1337,8**	**0,4**	**17,3**	**119,1**	**8,1**	**282,1**	**217,2**	**416,2**	**8,5**

Неделя: первая
День: 2
Возрастная категория: с 6лет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
101/2004	Икра кабачковая	70	1,4	3,2	4,2	51,6	0,014	38,9		0,32	12,71	15,96	9,24	0,42
210/2017	Омлет натуральный	160	14,8	18,3	12,8	275,1	0,08	0,26	337	0,87	110,7	244,6	18,4	2,7
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	4,00		0,20	14,00	14,0	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	**460**	**19,4**	**22,2**	**55,7**	**499,6**	**0,2**	**43,1**	**337,0**	**1,9**	**33,9**	**284,9**	**62,9**	**6,6**
	Обед													
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200	1,9	4,5	11,9	95,8	0,04	8,24		1,84	35,50	20,20	42,58	0,95
227/2017	Рыба минтай припущенная	90	17,3	15,1	3,8	220,3	0,08	0,32	7,20	4,16	14,40	11	147,10	0,61
310/2017	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142,3	0,15	21,0		1,56	14,64	79,70	29,33	1,15
648/2004	Кисель фруктовый с вит "С" 0,5	200	0,6	0,0	30,2	123,1	0,001	1,01		0,09	15,70	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**690**	**26,4**	**24,5**	**93,5**	**700,0**	**0,4**	**30,6**	**7,2**	**8,3**	**94,4**	**134,1**	**294,2**	**4,5**
	Итого за день:	**1150**	**45,8**	**46,6**	**149,2**	**1199,6**	**0,5**	**73,7**	**344,2**	**10,2**	**128,4**	**418,9**	**357,0**	**11,0**

Неделя: первая
День: 3
Возрастная категория: с 6лет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
204/2017	Макароны отварные с сыром	220/10/30	17,1	13,4	41,3	354,2	0,09	0,19	93,6	1,26	137,8	41,7	159,1	1,96
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	26,0	140,5	0,04	1,3	20		125,8	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	**500**	**22,8**	**23,6**	**85,4**	**645,2**	**0,2**	**1,5**	**153,6**	**1,9**	**273,2**	**142,0**	**203,3**	**2,7**
	Обед													
99/2017	Суп из овощей	200	1,3	4,0	7,3	70,2	0,058	8,3		1,86	27,88	39,42	16,6	0,62
297/2017	Фрикадельки из птицы	90	12,9	11,3	8,3	186,5	0,036	1,9	54,4	0,32	47,93	81,68	13,78	0,99
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,5	38,9	221,2	0,12			1,04	24,05	159,0	34,21	2,69
342/2017	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**720**	**25,0**	**23,6**	**111,0**	**756,3**	**0,3**	**12,3**	**66,4**	**4,1**	**136,1**	**310,0**	**139,7**	**6,9**
	Итого за день:	**1387**	**47,8**	**47,2**	**196,3**	**1401,5**	**0,5**	**13,8**	**220,0**	**5,9**	**409,3**	**452,0**	**343,0**	**9,6**

Неделя: первая
День: 4
Возрастная категория: с 6лет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	20,5	15,5	49,2	418,0	0,08	0,66	91,00	0,58	273,8	37,2	301,2	0,90
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	71,0	0,05	16,0		0,32	25,60	14,4	17,60	3,52
	итого за завтрак	**545**	**21,3**	**16,1**	**79,9**	**550,0**	**0,1**	**16,7**	**91,0**	**0,9**	**310,5**	**54,4**	**320,2**	**4,7**
	Обед													
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	0,05	12,6		1,88	39,4	39,2	17,7	0,66
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23,0	53,5	525,4	0,07	1,3	60,5	5,11	56,90	251,3	59,90	2,80
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**740**	**31,7**	**27,5**	**112,7**	**824,8**	**0,2**	**14,7**	**60,5**	**8,1**	**143,0**	**333,6**	**153,9**	**5,6**
	Итого за день:	**1285**	**53,0**	**43,6**	**192,6**	**1374,8**	**0,3**	**31,3**	**151,5**	**9,0**	**453,5**	**388,0**	**474,1**	**10,3**

Неделя: первая
День: 5
Возрастная категория: с 6лет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
234/2017	Биточки рыбные из минтая	90	13,7	7,0	12,0	165,8	0,1	0,29	9	2,90	50,6	30,2	174,5	24,8
312/2017	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,2	0,14	18,2	25,5	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	**502**	**19,4**	**19,4**	**65,7**	**515,0**	**0**	**21**	**75**	**4**	**61**	**129**	**237**	**27**
	Обед													
82/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	13,7	83,9	0,09	6,60		1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	90/50	13,4	11,4	4,0	172,0	0,07	0,6	48,4	1,26	63,10	26,90	155,50	1,99
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,6	203,7	0,21		21	0,6	14,28	135,8	206,93	4,56
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**740**	**28,4**	**20,3**	**98,7**	**691,2**	**0,5**	**7,9**	**69,4**	**4,2**	**147,4**	**259,9**	**460,5**	**9,6**
	Итого за день:	**1242**	**47,8**	**39,7**	**164,4**	**1206,2**	**0,8**	**29,3**	**144**	**7,9**	**208,2**	**389,4**	**697,4**	**36,4**

Неделя: первая
День: 6
Возрастная категория: с 6лет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с масл.	200/10	5,7	5,3	32,6	200,4	0,14	0,96	54,8	0,77	146,8	221,3	44,33	2,34
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,6	21,3	134,5	0,05	1,6	24		152,9	22,26	127,90	0,55
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	71,0	0,05	16,0		0,32	25,60	14,4	17,60	3,52
	итого за завтрак	**610**	**13,1**	**17,1**	**87,6**	**556,4**	**0,3**	**18,6**	**119**	**1,7**	**334,9**	**268,3**	**220,1**	**7,1**
	Обед													
101/2017	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	11,7	72,7	0,07	6,60		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
278/2017	Тефтели из говядины (1 вар.)	90	12,6	11,1	15,4	212,0	0,08	1,08	50,9	0,83	41,93	132,6	27,50	1,31
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**755**	**24,2**	**21,5**	**97,1**	**679,0**	**0,3**	**8,9**	**92,9**	**3,4**	**109,2**	**245,1**	**125,6**	**4,8**
	Итого за день:	**1365**	**37,3**	**38,6**	**184,7**	**1235,4**	**0,6**	**27,5**	**212**	**5,1**	**444,1**	**513,3**	**345,7**	**11,8**

Неделя: вторая
День: 7
Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
295/2017	Котлета из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,1	0,07	0,47	27,00	2,61	35,21	106	17,70	0,97
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	**535**	**22,7**	**22,7**	**77,6**	**605,3**	**0,2**	**1,7**	**69**	**4,1**	**74,2**	**181,3**	**49,1**	**2,9**
	Обед													
99/2017	Суп из овощей	200	1,3	4,0	7,3	70,2	0,058	8,3		1,86	27,88	39,42	16,6	0,62
290/2017	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/50	14,3	18,8	8,1	258,8	0,07	3,04	54,9	5,06	58,30	22	136,80	1,47
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,3	23,4	149,9	0,01			0,82	19,30	19,0	154,90	0,87
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**740**	**24,3**	**27,7**	**91,1**	**710,5**	**0,2**	**12,1**	**54,9**	**8,9**	**152,2**	**123,7**	**384,6**	**5,1**
	Итого за день:	**1232**	**46,9**	**50,4**	**168,7**	**1315,8**	**0,4**	**13,8**	**124**	**13,0**	**226,3**	**304,9**	**433,6**	**8,0**

Неделя: вторая
День: 8
Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с масл.с	200/10	5,4	4,2	38,3	212,9	0,08		20,0	0,45	16,7	22,1	103,00	1,76
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	71,0	0,05	16,0		0,32	25,60	14,4	17,60	3,52
	итого за завтрак	**637**	**12,2**	**9,6**	**87,1**	**483,6**	**0,2**	**18,9**	**59**	**1,4**	**195,7**	**54,5**	**227,2**	**6,4**
	Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,3	8,4	116,5	0,18	4,66		1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
268/2017	Шницель из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
305/2017	Рис припущенный	150	4,6	5,3	36,7	212,9	0,02		21	0,67	2,42	19,0	60,60	0,51
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**740**	**27,0**	**37,2**	**113,7**	**898,1**	**0,3**	**6,6**	**33,1**	**6,9**	**61,5**	**163,9**	**272,6**	**7,1**
	Итого за день:	**1377**	**39,2**	**46,9**	**200,8**	**1381,7**	**0,5**	**25,5**	**92**	**8,3**	**257,2**	**218,4**	**499,8**	**13,5**

Неделя: вторая
День: 9
Возрастная категория: с 6лет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23,0	53,5	525,4	0,07	1,3	60,5	5,11	56,90	251,3	59,90	2,80
389/2017	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	20	0,2	0,01	13,0	3,00	3,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	**520**	**29,3**	**23,6**	**92,2**	**698,3**	**0,1**	**21,3**	**60,7**	**5,6**	**77,1**	**382,9**	**73,2**	**4,4**
	Обед													
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200	1,9	4,5	11,9	95,8	0,04	8,24		1,84	35,50	20,20	42,58	0,95
295/2017	Биточки из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,1	0,07	0,47	27,0	2,61	35,21	106	17,70	0,97
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**700**	**25,5**	**24,4**	**104,9**	**741,1**	**0,3**	**9,4**	**57,0**	**6,5**	**130,1**	**208,8**	**145,1**	**4,9**
	Итого за день:	**1220**	**54,8**	**48,0**	**197,1**	**1439,4**	**0,4**	**30,7**	**118**	**12,1**	**207,2**	**591,7**	**218,3**	**9,3**

Неделя: вторая
День: 10
Возрастная категория: с 6лет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/2017	Котлета из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,6	203,7	0,2			0,6	14,77	203,9	135,8	4,50
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	**535**	**25,0**	**30,5**	**77,9**	**686,3**	**0,3**	**1,2**	**12,1**	**4,2**	**45,5**	**265,3**	**254,7**	**8,2**
	Обед													
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,7	4,1	13,3	96,6	0,07	6,03		0,86	21,20	20,70	57,60	0,80
289/2017	Рагу из птицы	90/200	23,1	19,2	27,4	374,2	0,01	21,0	37,8	3,32	51,4	64,8	248,6	3,3
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	41,25	23,44	22,36	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	**740**	**29,0**	**23,8**	**93,0**	**702,4**	**0,2**	**27,8**	**37,8**	**5,3**	**128,1**	**128,6**	**387,4**	**6,2**
	Итого за день:	**1275**	**54,0**	**54,4**	**170,9**	**1388,7**	**0,4**	**29,0**	**50**	**9,6**	**173,5**	**393,9**	**642,1**	**14,4**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за												
весь период:	232,8	229,3	881,3	6 519,8	2,5	165,37	978,7	41,09	1 481,5	1 865,5	2 287,7	75,8
Среднее значение	46,6	45,9	176,3	1 304,0	0,5	33,1	195,7	8,2	296,3	373,1	457,5	15,2
за период												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за												
весь период:	232,18	238,15	922,21	6760,91	2,35	126,48	595,3	48,05	1308,39	2022,23	2139,49	56,91
Среднее значение	46,4	47,6	184,4	1352,2	0,5	25,3	119,1	9,6	261,7	404,4	427,9	11,4
за период												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 10 дней

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за												
весь период:	465,0	467,4	1803,52	13 280,7	4,85	291,85	1573,9	89,14	2789,86	3887,69	4427,19	132,67
Среднее значение	46,5	46,7	180,4	1328,1	0,5	29,2	157,4	8,9	279,0	388,8	442,7	13,3
за период												