СОГЛАСОВАНО: Директор ООО "Веста"

Л.В. Калмыкова 2024 г. СОГЛАСОВАНО: Директор МКОУ СОШ № 17 а.Абрам-Тюбе

WKOA

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	Место
лагеря	расположения
"Непоседы"	<u> </u>
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

первая

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

No non	Наименование блюда	Bec	Пиш	(г)	ещ-ва	Энергети ценность		Витам (м					альные ва (мг)	
№ рец.	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак												317	E g g s
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочнь	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
	12												1	Nes 2
	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
and the second	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
						i.	0.8			i.				

Неделя: первая День: 2

№ рец.	Наименование блюда	Bec	Пиц	(евые ве (г)	щ-ва	Энергеть ценность		Вита:				-	альные ва (мг)	
)	,	блюда	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	8												иж и и й д
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	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					0								
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
	нтого 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

первая

День: 3 возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

Наименование блюда	Bec	Пиш	цевые ве (г)	:щ-ва	Энергети ценность				16 °		•		
	блюда	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	4	- 1		×								8	
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
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
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													
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
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	
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
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,5	38,9	221,2	0,12			1,04	24,05	159,0	34,21	2,69
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40		0,95
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050	0		0,5				0,62
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00			
													1
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:	1297	47.0	47.2	106.2	1401.5	0.5	12.0	220.0		100.5			9,6
	2 Завтрак Макароны отварные с сыром Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный итого за завтрак Обед Суп из овощей Фрикадельки из птицы Соус томатный Каша пшеничная рассыпчатая Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Завтрак Макароны отварные с сыром 220/10/30 Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 итого за завтрак 500 Суп из овощей 200 Фрикадельки из птицы 90 Соус томатный 50 Каша пшеничная рассыпчатая 150 Компот из свежих плодов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20 итого за обед 720	Наименование блюда 2 3 4 Завтрак Макароны отварные с сыром 220/10/30 17,1 Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. 10 0,1 Кофейный напиток с молоком 200 3,1 Хлеб пшеничный 30 2,5 итого за завтрак 500 22,8 Обед Суп из овощей 200 1,3 Фрикадельки из птицы 90 12,9 Соус томатный 50 0,6 Каша пшеничная рассыпчатая 150 6,3 Компот из свежих плодов 200 0,2 Хлеб пшеничный 30 2,5 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,3 итого за обед 720 25,0	Наименование блюда Вес блюда (г) 2 3 4 5 Завтрак Макароны отварные с сыром 220/10/30 17,1 13,4 Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. 10 0,1 7,3 Кофейный напиток с молоком 200 3,1 2,7 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 итого за завтрак 500 22,8 23,6 Суп из овощей 200 1,3 4,0 Фрикадельки из птицы 90 12,9 11,3 Соус томатный 50 0,6 3,1 Каша пшеничная рассыпчатая 150 6,3 4,5 Компот из свежих плодов 200 0,2 0,2 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,3 0,2 итого за обед 720 25,0 23,6	блюда Б Ж У 2 3 4 5 6 Завтрак Макароны отварные с сыром 220/10/30 17,1 13,4 41,3 Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. 10 0,1 7,3 0,1 Кофейный напиток с молоком 200 3,1 2,7 26,0 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 итого за завтрак 500 22,8 23,6 85,4 Обед Суп из овощей 200 1,3 4,0 7,3 Фрикадельки из птицы 90 12,9 11,3 8,3 Соус томатный 50 0,6 3,1 4,0 Каша пшеничная рассыпчатая 150 6,3 4,5 38,9 Компот из свежих плодов 200 0,2 0,2 27,9 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,3 0,2 6,7 итого за обе	Наименование блюда Вес блюда (г) ценность (ккал) 2 3 4 5 6 7 Завтрак Макароны отварные с сыром 220/10/30 17,1 13,4 41,3 354,2 Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. 10 0,1 7,3 0,1 66,1 Кофейный напиток с молоком 200 3,1 2,7 26,0 140,5 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,39 итого за завтрак 500 22,8 23,6 85,4 645,2 Суп из овощей 200 1,3 4,0 7,3 70,2 Фрикадельки из птицы 90 12,9 11,3 8,3 186,5 Соус томатный 50 0,6 3,1 4,0 46,2 Каша пшеничная рассыпчатая 150 6,3 4,5 38,9 221,2 Компот из свежих плодов 200 0,2 0,2 27,9 113,6	Наименование блюда Вес блюда (Г) ценноств 2 3 4 5 6 7 8 Завтрак - 220/10/30 17,1 13,4 41,3 354,2 0,09 Макароны отварные с сыром 220/10/30 17,1 13,4 41,3 354,2 0,09 Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. 10 0,1 7,3 0,1 66,1 0,001 Кофейный напиток с молоком 200 3,1 2,7 26,0 140,5 0,04 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,39 0,050 Суп из овощей 200 1,3 4,0 7,3 70,2 0,058 Фрикадельки из птицы 90 12,9 11,3 8,3 186,5 0,036 Соус томатный 50 0,6 3,1 4,0 46,2 0,01 Каша пшеничная рассыпчатая 150 6,3 4,5 38,9 221,2 0,12	Наименование блюда Вес блюда Б	Наименование блюда Bec блюда (г) ценность (ккал) (мг) ВП С А 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Завтрак 1 1 13,4 41,3 354,2 0,09 0,19 93,6 Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. 10 0,1 7,3 0,1 66,1 0,001 40,0 Кофейный напиток с молоком 200 3,1 2,7 26,0 140,5 0,04 1,3 20 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,39 0,050 1 153,6 1 0 1 2 1 1 0 1 3 1 1 0 0 1 3 1 1 1 1	Наименование блюда Вес	Наименование блюда Вес блюда (г) щенности (ккал) (ккал) B1 C A E Ca 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Завтрак 220/10/30 17,1 13,4 41,3 354,2 0,09 0,19 93,6 1,26 137,8 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 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 Кофейный напиток с молоком 200 3,1 2,7 26,0 140,5 0,04 1,3 20 125,8 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,39 0,050 1,3 4,0 7,3 70,2 0,058 8,3 1,86 27,88 Уле и из из правошей 200 1,3 4,0	Наименование блюда Вес блюда (г) пенноста (жкал) (ккал) ВІ С А Е Са Р 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 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 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 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 Кофейный напиток с молоком 200 3,1 2,7 26,0 140,5 0,04 1,3 20 125,8 90,00 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,39 0,05 1,5 15,6 19,2 123,2 142,0 Итого за завтрак <	Наименование блюда Вес блюда (г) щенности (кка) (ккал) ВП С А Е Са Р Ма де мананизата 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Завтрак 2 20/10/30 17,1 13,4 41,3 354,2 0,09 0,19 93,6 1,26 137,8 41,7 159,1 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 Маскароны отварные с сыром 200 3,1 2,7 26,0 140,5 0,04 1,3 20 12,5 9,00 14,00 Кофеный напиток с молоком 200 3,1 2,7 26,0 140,5 0,04 1,3 20 125,8 9,00 14,00 Хлеб пшеничный 30 2,2 23,6 85,4 645,2 9,2 1,5

Неделя: первая

День: 4 возрастная категория: с олет о мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Bec	Пиш	(г)	ещ-ва	Энергети ценность		Вита:	иг)		ı	-	альные ва (мг)	
War and War an		блюда	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 1	2 .	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													, P
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		1,40	0,28
338/2 017	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	71,0	0,05	16,0		0,32	25,60		17,60	
	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									- ,-	-10,0	0.,.	020,2	-,,
•														
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		56,90			
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			
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	
W 2000	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
	*					,,,,,	-)-	,,	55,5	0,1	1 15,0	555,0	155,7	3,0
	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

первая

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

Наименование блюда	Bec	Пиш	(евые в (г)	ещ-ва							-		1
-	блюда	Б	Ж.	У	(ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	. 14	15
Завтрак													
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
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
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
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					3								
					k a								
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
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	
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
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		0,70
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5		10.3		0,62
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03					9.4		0,78
					1						- , -	,	0,70
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
	2 Завтрак Биточки рыбные из минтая Пюре картофельное Чай с лимоном Масло сливочное 72,5% м.д.ж. Хлеб пшеничный итого за завтрак Обед Суп картофельный с макаронными изделиями Птица тушеная с соусом томатным Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5 Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	2 3 Завтрак Биточки рыбные из минтая 90 Пюре картофельное 150 Чай с лимоном 200/15/7 Масло сливочное 72,5% м.д.ж. 10 Хлеб пшеничный 30 итого за завтрак 502 Суп картофельный с макаронными изделиями 700 Птица тушеная с соусом томатным 90/50 Каша гречневая рассыпчатая 150 Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20 итого за обед 740	Вес блюда 2 3 4 Завтрак Биточки рыбные из минтая 90 13,7 Пюре картофельное 150 3,1 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 Масло сливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 Хлеб пшеничный 30 2,5 Итого за завтрак 502 19,4 Обед Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,2 Птица тушеная с соусом томатным 90/50 13,4 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,6 Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5 200 0,4 Хлеб пшеничный 30 2,5 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,3 итого за обед 740 28,4	Наименование блюда Вес блюда (г) 5 Ж° 2 3 4 5 Завтрак	Влюда Б Ж У	Наименование блюда Вес блюда (г) пенность (ккал) 2 3 4 5 6 7 Завтрак 150 3,1 4,8 20,4 137,2 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 Масло сливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 66,09 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,4 итого за завтрак 502 19,4 19,4 65,7 515,0 Обед Суп картофельный с макаронными изделиями 200 2,2 2,3 13,7 83,9 Птица тушеная с соусом томатным 90/50 13,4 11,4 4,0 172,0 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,6 6,1 28,6 203,7 Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5 200 0,4 0,0 27,8 113,0	Наименование блюда Вес блюда Б Ж У (ккал) В1	Наименование блюда Вес блюда (т) ценность (жал) (м 2 3 4 5 6 7 8 9 Завтрак 5 6 7 8 9 Биточки рыбные из минтая 90 13,7 7,0 12,0 165,8 0,1 0,29 Пюре картофельное 150 3,1 4,8 20,4 137,2 0,14 18,2 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 Масло сливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 66,09 0,001 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,4 0,050 Суп картофельный с макаронным изделиями 200 2,2 2,3 13,7 83,9 0,09 6,60 Птица тушеная с соусом томатным 90/50 13,4 11,4 4,0 172,0 0,07 0,6 Каша гречневая рассыпчатая 150 8,6 6,1 28,6 <td>Наименование блюда Вес блюда (г) (ккал) ВІ С А 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Виточки рыбные из минтая 90 13,7 7,0 12,0 165,8 0,1 0,29 9 Пюре картофельное 150 3,1 4,8 20,4 137,2 0,14 18,2 25,5 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 - Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 - Масло сливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 66,09 0,001 40 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,4 0,050 - - Обед </td> <td>Наименование блюда Вес блюда (г) ценность (ккал) ВП С A E 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Виточки рыбные из минтая 90 13,7 7,0 12,0 165,8 0,1 0,29 9 2,90 Пюре картофельное 150 3,1 4,8 20,4 137,2 0,14 18,2 25,5 0,18 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 0,01 Масло сливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 66,09 0,001 40 0,11 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,4 0,050 - 0,5 Обед </td> <td>Наименование блюда Вес блюда ст. ст.<td>Наименование блюда Вес блюда (г) ценность (ккал) (вкал) В С В В В С В В В В В В В В В В В В В В</td><td>Наименование блюда Вес блюда Т. пенности (кал.) (кал.) В1 С. A. E. A. У межа. В1 С. A. E. P. Мар 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Виточки рыбные из минтая 90 13,7 7,0 12,0 165,8 0,1 0,29 9 2,0 50,6 30,2 174,5 Поре картофельное 150 3,1 4,8 20,4 137,2 0,14 18,2 25,5 0,18 36,98 86,60 2,75 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 0 0,0 14,2 2,4 4,4 Масс оливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 16,09 0,01 1 0,1 2,4 4,4 Масс оливочное 72,5% м.д.ж. 502 19,4 19,4 65,7 515,0</td></td>	Наименование блюда Вес блюда (г) (ккал) ВІ С А 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Виточки рыбные из минтая 90 13,7 7,0 12,0 165,8 0,1 0,29 9 Пюре картофельное 150 3,1 4,8 20,4 137,2 0,14 18,2 25,5 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 - Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 - Масло сливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 66,09 0,001 40 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,4 0,050 - - Обед	Наименование блюда Вес блюда (г) ценность (ккал) ВП С A E 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Виточки рыбные из минтая 90 13,7 7,0 12,0 165,8 0,1 0,29 9 2,90 Пюре картофельное 150 3,1 4,8 20,4 137,2 0,14 18,2 25,5 0,18 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 0,01 Масло сливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 66,09 0,001 40 0,11 Хлеб пшеничный 30 2,5 0,3 17,9 84,4 0,050 - 0,5 Обед	Наименование блюда Вес блюда ст. ст. <td>Наименование блюда Вес блюда (г) ценность (ккал) (вкал) В С В В В С В В В В В В В В В В В В В В</td> <td>Наименование блюда Вес блюда Т. пенности (кал.) (кал.) В1 С. A. E. A. У межа. В1 С. A. E. P. Мар 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Виточки рыбные из минтая 90 13,7 7,0 12,0 165,8 0,1 0,29 9 2,0 50,6 30,2 174,5 Поре картофельное 150 3,1 4,8 20,4 137,2 0,14 18,2 25,5 0,18 36,98 86,60 2,75 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 0 0,0 14,2 2,4 4,4 Масс оливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 16,09 0,01 1 0,1 2,4 4,4 Масс оливочное 72,5% м.д.ж. 502 19,4 19,4 65,7 515,0</td>	Наименование блюда Вес блюда (г) ценность (ккал) (вкал) В С В В В С В В В В В В В В В В В В В В	Наименование блюда Вес блюда Т. пенности (кал.) (кал.) В1 С. A. E. A. У межа. В1 С. A. E. P. Мар 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Виточки рыбные из минтая 90 13,7 7,0 12,0 165,8 0,1 0,29 9 2,0 50,6 30,2 174,5 Поре картофельное 150 3,1 4,8 20,4 137,2 0,14 18,2 25,5 0,18 36,98 86,60 2,75 Чай с лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 61,5 2,83 0 0,0 14,2 2,4 4,4 Масс оливочное 72,5% м.д.ж. 10 0,08 7,25 0,13 16,09 0,01 1 0,1 2,4 4,4 Масс оливочное 72,5% м.д.ж. 502 19,4 19,4 65,7 515,0

Неделя: первая

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

№ рец.	Наименование блюда	Bec	Пиш	(евые в (г)	ещ-ва	Энергети ценность		Витам (мл					ральные гва (мг)	
S.		блюда	Б	Ж	У	(ккал)	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	
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													
							3,000							
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
278/201 7	Тефтели из говядины (1 вар.)	90	12,6	11,1	15,4	212,0	0,08	1,08	50,9	0,83		132,6		1,31
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	100000000000000000000000000000000000000	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		39,45		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				11,8

вторая

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

№ рец.	Наименование блюда	Bec	Пип	(г)	ещ-ва	Энергет ценности			мины иг)		1.5		альные ва (мг)	or see do. *
		блюда	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	. 7	8	9	10	- 11	12	13	14	15
	Завтрак												Ye - No	
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
Wagner V.		l.				ž.					200		a l	
	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	Bec	Пип	(г)	ещ-ва	Энергет ценность			мины мг)			•	альные ва (мг)	
		блюда	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
\$	Завтрак								8					
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с масл.	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
5	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
The second	2						e e		v					
	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

вторая

День: 9 **Возрастная категория:** с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Bec	Пип	цевые ве (г)	ещ-ва	Энергети ценность		Витам (м					альные ва (мг)	
The state of the s		блюда	Б	Ж	y	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак											21		
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 блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Bec	Пип	цевые ве (г)	ещ-ва	Энергети ценность		Витам (м			l .	•	альные ва (мг)	
		блюда	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
400000000000000000000000000000000000000	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
												20.00		
	Обед											0		
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	2		0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
100	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

	П	ищевые во (г)	ещ-ва	Энергетич. ценность		Вит	гамины (мг)			Минира вещест		
	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	[‡] A	E	Ca	P	Mg	Fe
* 4							- Ann		B		21	
Итого за							•	h				
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)				Миниральные вещества (мг)			
0 1	Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	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	56,9
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												
2 2			4								E 200	1
			Victorial Williams									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 10 дней

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за				.*			3 5			-	ū.	1
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	-			15-			1					и
							-		*	0		