

Утверждаю.  
 Директор МОУ СОШ «Брейтовский образовательный комплекс»:  
 "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Чекмарёва И.А.

Меню  
 для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе Центра образования-«Брейтовская школа»  
 (составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.1	10.0	47.9	311.3	1.61	0.06	0.00	0.06	0.00	153.23	187.11	43.55	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	10.5	11.1	17.6	214.7	0.24	0.05	0.11	0.11	0.00	308.36	193.80	16.46	0.69	61.74	0.00	0.01	0.01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>20.1</b>	<b>22.6</b>	<b>107.7</b>	<b>719.0</b>	<b>6.85</b>	<b>0.16</b>	<b>0.11</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>	<b>536.59</b>	<b>439.90</b>	<b>75.01</b>	<b>6.10</b>	<b>61.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.6	18.7	12.4	251.5	8.19	0.18	0.09	0.22	0.00	53.30	103.04	32.97	1.79	474.51	8.31	0.00	0.05	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	34.16	91.34	33.43	0.70	67.53	0.91	0.01	0.03	304	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11.1	24.9	7.4	298.6	0.37	0.11	0.09	0.07	0.16	17.18	110.96	16.50	1.63	166.36	4.55	0.01	0.06	271	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>27.5</b>	<b>51.8</b>	<b>119.1</b>	<b>1 059.0</b>	<b>33.63</b>	<b>0.48</b>	<b>0.29</b>	<b>0.44</b>	<b>0.28</b>	<b>146.54</b>	<b>375.51</b>	<b>114.26</b>	<b>8.91</b>	<b>1 230.47</b>	<b>19.77</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.6</b>	<b>74.4</b>	<b>226.8</b>	<b>1 778.1</b>	<b>40.48</b>	<b>0.64</b>	<b>0.40</b>	<b>0.62</b>	<b>0.28</b>	<b>683.13</b>	<b>815.41</b>	<b>189.27</b>	<b>15.01</b>	<b>1 292.21</b>	<b>19.77</b>	<b>0.02</b>	<b>0.16</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	30.5	53.6	4.3	624.3	0.42	0.11	0.79	0.64	4.13	421.48	482.23	35.44	4.21	361.74	39.17	0.05	0.09	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.7	60.3	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.35	1.91	0.06	11.93	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	30.5	53.6	4.3	624.3	0.42	0.11	0.79	0.64	4.13	421.48	482.23	35.44	4.21	361.74	39.17	0.05	0.09		
ПРЯНИКИ	60	0.1	0.0	14.7	60.3	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.35	1.91	0.06	11.93	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>30.6</b>	<b>53.6</b>	<b>19.0</b>	<b>684.6</b>	1.51	0.12	0.79	0.64	4.13	429.48	483.57	37.35	4.27	373.66	39.17	0.05	0.09		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.0	14.3	16.8	220.2	6.70	0.17	0.08	0.20	0.00	35.40	95.62	31.38	1.40	561.68	6.32	0.00	0.05	96	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	8.5	10.7	52.9	342.8	3.62	0.12	0.05	0.43	0.00	61.18	89.75	30.81	2.00	276.84	2.53	0.02	0.04	205	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР	90	20.0	10.1	5.6	193.4	2.25	0.09	0.00	0.09	0.00	49.48	161.95	22.49	2.25	0.00	0.00	0.00	0.00	319	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
СОК	50	3.0	10.6	26.6	214.0	0.12	0.03	0.05	0.19	0.37	15.34	38.87	7.39	0.57	93.34	2.30	0.01	0.01	489	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>41.1</b>	<b>46.3</b>	<b>151.0</b>	<b>1 187.4</b>	14.68	0.51	0.23	0.91	0.37	177.40	433.68	105.57	9.21	999.86	13.96	0.03	0.10		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.6</b>	<b>99.9</b>	<b>170.0</b>	<b>1 871.9</b>	16.19	0.63	1.02	1.55	4.50	606.88	917.26	142.92	13.48	<sup>1</sup> 373.5 <sub>2</sub>	53.12	0.08	0.19		



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	26.0	19.8	50.1	489.1	0.45	0.08	0.42	0.11	0.21	321.55	341.71	44.35	1.05	363.19	5.18	0.03	0.05	223	2011
КИСЕЛЬ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>29.7</b>	<b>22.8</b>	<b>74.5</b>	<b>630.1</b>	<b>0.97</b>	<b>0.11</b>	<b>0.54</b>	<b>0.13</b>	<b>0.21</b>	<b>432.97</b>	<b>437.29</b>	<b>71.84</b>	<b>1.92</b>	<b>570.48</b>	<b>14.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.6	14.4	18.7	243.2	4.60	0.27	0.09	0.20	0.00	43.43	115.03	38.20	2.32	547.77	6.17	0.00	0.04	102	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	8.1	25.1	188.5	12.20	0.14	0.12	0.05	0.13	52.15	99.88	35.57	1.44	895.90	9.85	0.00	0.04	128	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	15.8	15.1	3.4	212.6	0.39	0.07	0.07	0.05	0.12	34.65	193.01	27.87	0.59	341.39	132.64	0.00	0.00	230	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>33.6</b>	<b>38.4</b>	<b>91.9</b>	<b>850.7</b>	<b>61.14</b>	<b>0.65</b>	<b>0.37</b>	<b>0.31</b>	<b>0.25</b>	<b>193.68</b>	<b>493.52</b>	<b>131.72</b>	<b>7.04</b>	<b>2 093.07</b>	<b>153.26</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.3</b>	<b>61.2</b>	<b>166.4</b>	<b>1 480.8</b>	<b>62.10</b>	<b>0.76</b>	<b>0.91</b>	<b>0.44</b>	<b>0.46</b>	<b>626.66</b>	<b>930.81</b>	<b>203.56</b>	<b>8.97</b>	<b>2 663.55</b>	<b>167.44</b>	<b>0.03</b>	<b>0.30</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.7	10.6	45.9	314.4	0.60	0.18	0.14	0.05	0.12	135.49	187.51	49.53	1.45	273.50	12.63	0.00	0.01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>13.6</b>	<b>12.3</b>	<b>119.3</b>	<b>644.4</b>	6.60	0.27	0.16	0.05	0.12	163.99	242.01	66.03	5.15	319.50	12.63	0.00	0.01		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.8	14.1	9.4	189.0	12.90	0.15	0.08	0.22	0.00	48.97	81.08	27.92	1.44	424.87	6.10	0.00	0.04	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.3	8.3	46.5	302.0	0.00	0.25	0.00	0.04	0.00	22.16	243.79	163.45	5.54	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ГУЛЯШ	100	11.6	30.4	3.1	332.7	1.23	0.28	0.08	0.02	0.00	19.19	117.57	20.62	1.40	298.96	5.54	0.00	0.05	260	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>31.6</b>	<b>53.7</b>	<b>115.7</b>	<b>1 077.7</b>	37.13	0.80	0.22	0.28	0.00	123.33	501.94	232.49	12.58	1 069.8 3	16.45	0.00	0.10		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.2</b>	<b>66.0</b>	<b>235.0</b>	<b>1 722.1</b>	43.74	1.07	0.38	0.33	0.12	287.31	743.95	298.52	17.73	1 389.3 4	29.08	0.00	0.11		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	200	12.5	23.0	111.0	695.3	8.00	0.16	0.08	0.08	0.31	42.74	113.10	24.91	1.46	227.54	2.79	0.03	0.02	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13.1</b>	<b>23.5</b>	<b>135.8</b>	<b>802.3</b>	18.00	0.19	0.10	0.09	0.31	63.74	132.10	36.91	4.66	505.54	4.79	0.03	0.03		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6.3	11.9	19.3	210.3	9.60	0.20	0.10	0.20	0.00	32.89	107.09	35.32	1.63	757.15	8.28	0.00	0.05	77	2012
ПЛОВ	250	28.7	28.5	42.0	539.9	1.67	0.10	0.00	0.25	0.00	28.33	328.28	61.66	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>39.6</b>	<b>41.1</b>	<b>108.3</b>	<b>964.5</b>	26.34	0.45	0.17	0.55	0.00	88.92	503.25	122.24	9.63	1 014.8 2	12.84	0.00	0.06		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.7</b>	<b>64.6</b>	<b>244.2</b>	<b>1 766.8</b>	44.34	0.64	0.28	0.64	0.31	152.65	635.36	159.15	14.28	1 520.3 5	17.63	0.03	0.09		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7.9	12.3	15.2	204.9	0.07	0.04	0.07	0.08	0.09	203.70	118.57	11.88	0.69	50.41	0.33	0.01	0.02	203	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13.2</b>	<b>15.1</b>	<b>63.3</b>	<b>442.9</b>	<b>1.07</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>274.20</b>	<b>196.07</b>	<b>25.38</b>	<b>2.19</b>	<b>96.41</b>	<b>0.33</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	6.0	14.2	13.6	207.2	10.04	0.17	0.09	0.20	0.00	40.76	93.41	31.15	1.50	569.66	6.72	0.00	0.04	95	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	18.6	24.3	0.4	294.1	0.04	0.04	0.12	0.00	0.00	21.43	160.54	19.18	2.25	344.74	8.10	0.00	0.05	266	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33.2</b>	<b>45.8</b>	<b>96.4</b>	<b>932.8</b>	<b>32.55</b>	<b>0.49</b>	<b>0.42</b>	<b>0.27</b>	<b>0.09</b>	<b>138.72</b>	<b>428.41</b>	<b>139.41</b>	<b>7.81</b>	<b>2 248.30</b>	<b>27.87</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.4</b>	<b>60.9</b>	<b>159.7</b>	<b>1 375.6</b>	<b>33.61</b>	<b>0.60</b>	<b>0.50</b>	<b>0.35</b>	<b>0.19</b>	<b>412.92</b>	<b>624.48</b>	<b>164.79</b>	<b>10.00</b>	<b>2 344.71</b>	<b>28.20</b>	<b>0.01</b>	<b>0.15</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.6	30.5	3.5	363.3	0.27	0.09	0.59	0.44	3.31	128.82	280.83	21.12	3.24	272.54	32.41	0.04	0.07	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22.6</b>	<b>32.1</b>	<b>44.2</b>	<b>554.3</b>	0.27	0.14	0.60	0.44	3.31	143.32	321.33	31.62	4.74	318.54	32.41	0.04	0.07		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.6	18.7	12.4	251.5	8.19	0.18	0.09	0.22	0.00	53.31	103.04	32.97	1.79	474.57	8.31	0.00	0.05	82	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	9.0	8.1	57.8	340.6	0.00	0.11	0.04	0.04	0.13	49.78	70.27	17.54	1.64	107.03	1.27	0.02	0.02	309	2011
ГОЛЕНЬ ОТВАРНАЯ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.00	0.11	0.00	52.20	194.40	30.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>45.9</b>	<b>34.4</b>	<b>129.8</b>	<b>1 019.8</b>	36.39	0.49	0.18	0.37	0.13	187.29	426.21	102.61	10.43	927.60	14.38	0.02	0.08		
<b>Всего за день:</b>		<b>68.5</b>	<b>66.4</b>	<b>174.0</b>	<b>1 574.1</b>	36.65	0.63	0.78	0.82	3.44	330.61	747.54	134.23	15.17	1 246.1 3	46.79	0.06	0.15		



**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8.9	10.0	46.1	311.3	1.61	0.10	0.00	0.06	0.00	159.69	153.23	25.81	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8.6	8.9	15.4	177.9	0.19	0.04	0.09	0.09	0.00	245.68	155.85	13.44	0.57	51.60	0.00	0.01	0.01	3	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.0	14.7	60.3	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.35	1.91	0.06	11.93	0.00	0.00	0.00	431	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18.5</b>	<b>19.1</b>	<b>96.1</b>	<b>635.5</b>	<b>6.89</b>	<b>0.16</b>	<b>0.09</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>427.36</b>	<b>324.43</b>	<b>49.16</b>	<b>5.05</b>	<b>63.52</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8.3	16.1	17.9	250.4	9.00	0.24	0.12	0.21	0.06	38.77	125.49	37.09	1.85	747.78	9.12	0.00	0.06	104	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	6.0	7.7	62.8	343.3	0.00	0.05	0.00	0.05	0.00	18.33	130.00	43.33	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.6	20.2	7.2	268.9	0.50	0.06	0.13	0.24	0.16	34.89	159.54	26.74	2.43	306.56	8.09	0.00	0.04	38	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>32.6</b>	<b>44.8</b>	<b>133.9</b>	<b>1 069.7</b>	<b>14.50</b>	<b>0.46</b>	<b>0.32</b>	<b>0.50</b>	<b>0.22</b>	<b>125.73</b>	<b>474.53</b>	<b>129.87</b>	<b>9.28</b>	<b>1 278.20</b>	<b>21.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.1</b>	<b>63.9</b>	<b>229.9</b>	<b>1 705.2</b>	<b>21.39</b>	<b>0.62</b>	<b>0.41</b>	<b>0.66</b>	<b>0.22</b>	<b>553.09</b>	<b>798.96</b>	<b>179.03</b>	<b>14.32</b>	<b>1 341.72</b>	<b>21.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.13</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	200	28.9	21.8	64.4	568.4	9.42	0.08	0.31	0.08	0.13	223.07	293.11	38.93	1.14	285.21	1.30	0.04	0.04	219	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ПРЯНИКИ	60	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>29.0</b>	<b>21.9</b>	<b>92.3</b>	<b>681.4</b>	11.42	0.09	0.31	0.08	0.13	228.07	301.11	40.93	1.54	285.21	1.30	0.04	0.04		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	17.58	0.04	0.03	0.12	0.00	9.84	18.28	14.06	0.70	203.87	1.41	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5.8	14.1	9.1	187.3	12.52	0.14	0.07	0.21	0.00	48.97	81.17	27.74	1.42	414.62	5.65	0.00	0.04	87	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	250	9.8	19.5	35.8	357.5	17.50	0.20	0.00	0.48	0.00	47.50	150.00	60.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>20.0</b>	<b>34.6</b>	<b>97.8</b>	<b>788.1</b>	57.60	0.51	0.16	0.81	0.00	139.77	303.95	121.10	8.83	965.69	11.86	0.00	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.1</b>	<b>56.5</b>	<b>190.1</b>	<b>1 469.4</b>	69.02	0.59	0.47	0.89	0.13	367.85	605.06	162.03	10.37	1 250.9 1	13.15	0.04	0.09		



**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНКОЙ	250	6.0	7.7	62.8	343.3	0.00	0.05	0.00	0.05	0.00	18.33	130.00	43.33	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18.0</b>	<b>28.0</b>	<b>153.0</b>	<b>936.6</b>	0.70	0.18	0.21	0.35	0.56	162.30	316.37	88.45	3.23	393.91	12.45	0.01	0.02		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.4	132.0	6.24	0.08	0.09	0.34	0.06	31.34	57.31	25.42	0.95	449.94	4.61	0.00	0.03	87	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.8	8.0	19.9	174.0	42.71	0.06	0.09	0.13	0.00	107.97	79.52	41.33	2.40	528.99	7.36	0.00	0.03	139	2011
БИТОЧКИ	90	12.9	23.3	10.3	302.7	0.00	0.12	0.09	0.04	0.12	11.84	132.36	21.74	2.33	251.32	5.32	0.00	0.04	269	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>31.7</b>	<b>35.8</b>	<b>116.7</b>	<b>921.6</b>	60.95	0.41	0.36	0.53	0.18	175.15	344.68	143.99	9.28	1 646.26	20.09	0.00	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.7</b>	<b>63.8</b>	<b>269.7</b>	<b>1 858.2</b>	61.64	0.59	0.57	0.88	0.73	337.45	661.05	232.44	12.51	2 040.17	32.54	0.01	0.11		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	545,2	677,5	2065,7	16602,2	429.18	6.77	5.71	7.19	10.39	4 358.55	7 479.88	1 865.95	131.84	16 462.62	428.73	0.30	1.47
Среднее значение за период	45.4	56.5	172.1	1 383.5	35.76	0.56	0.48	0.60	0.87	363.21	623.32	155.50	10.99	1 371.88	35.73	0.02	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	36.7	50.2														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	530	901