

Утверждаю:

Директор школы

Т.В. Урбан



## Примерное 12-ти дневное меню

Организации отдыха детей и их оздоровления  
на базе МКОУ «Костыгинская СОШ» для детей 6,5 - 11 лет

с.Костыгин Лог

2024г

День первый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная с/м	168/11г	200	3,24	5,41	31,87	225,4	0,02	-	22	-	6,57	78,6	17,04	0,50
Какао с молоком	382/11	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
Масло сливочное	14/11г	15	-	14,3	0,15	112,5	-	-	88,5	-	1,5	3	-	-
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (вафли)		20	0,6	0,7	15,5	70,8	-	-	0,6	-	3,2	0,1	2	0,3
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>11,73</b>	<b>24,80</b>	<b>107,73</b>	<b>716,23</b>	<b>0,25</b>	<b>1,52</b>	<b>111,11</b>	<b>0,57</b>	<b>147,47</b>	<b>231,62</b>	<b>51,02</b>	<b>2,65</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп ту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Салат из свежих огурцов</i>	13/10г	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	-	13,11	24,01	7,98	0,34
<i>Суп с макар.изделиями</i>	101/08г	200/10	4,4	3,2	21,0	126,0	0,10	5,0	0,20	0,50	30,0	150,0	21,0	1,20
<i>Рагу из птицы</i>	289/05г	150	2,0	3,6	23,8	95,4	0,10	6,7	0,3	1,6	19,4	52,1	22,7	0,9
<i>Чай с сахаром</i>	943/05г	200	0,2	-	14	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (яблоко)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,0	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>11,83</b>	<b>11,72</b>	<b>101,59</b>	<b>499,11</b>	<b>0,45</b>	<b>32,56</b>	<b>0,5</b>	<b>2,97</b>	<b>106,6</b>	<b>301,87</b>	<b>83,11</b>	<b>7,42</b>
		<b>1315</b>	<b>23,56</b>	<b>36,52</b>	<b>209,32</b>	<b>1215,34</b>	<b>0,7</b>	<b>34,08</b>	<b>111,15</b>	<b>3,54</b>	<b>254,07</b>	<b>533,49</b>	<b>134,13</b>	<b>10,07</b>

День второй

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с/м	168/11г	200	3,4	5,56	27,83	225,4	0,03	-	22	-	12,04	41,16	8,26	0,5
Кофейный напиток	379/05г	200	7,2	7,2	23,17	175	-	1,8	-	-	240,26	-	28	0,16
Сыр	15/11г	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (печенье)		30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>23,19</b>	<b>21,63</b>	<b>132,64</b>	<b>807,5</b>	<b>0,34</b>	<b>2,13</b>	<b>61,06</b>	<b>0,57</b>	<b>408,29</b>	<b>212,71</b>	<b>73,32</b>	<b>2,72</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
Салат из свёклы с зеленым горошком	34/10	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	-	-	16,76	25,18	11,14	0,79
Рассольник Ленинградский со сметаной	197/05г	200/10	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	-	21,16	57,56	20,72	0,78
Плов из птицы	291/11г	150	10,15	10,68	26,05	262,71	0,15	-	0,082	0,2	389,81	254,7	41,04	0,998
Сок	389/05г	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Фрукт свежий (банан)	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>21,5</b>	<b>19,08</b>	<b>113,79</b>	<b>699,7</b>	<b>0,54</b>	<b>30,37</b>	<b>0,082</b>	<b>1,27</b>	<b>414,75</b>	<b>479,72</b>	<b>112,63</b>	<b>9,95</b>
		<b>1315</b>	<b>44,69</b>	<b>40,71</b>	<b>246,43</b>	<b>1442,28</b>	<b>0,88</b>	<b>31,07</b>	<b>33,213</b>	<b>1,84</b>	<b>819,7</b>	<b>693,12</b>	<b>183,59</b>	<b>12,53</b>

День третий

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша «Геркулес» молочная с/м	93/04	200	5,39	6,38	27,13	187	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	378/05г	200	4,2	4,8	22,04	144	-	1,5	-	-	180,34	-	21,03	0,14
Масло сливочное	14/11г	15	-	12,3	0,15	112,5	-	-	88,5	-	1,5	3	-	-
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (пряники)		50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,65
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>17,81</b>	<b>27,21</b>	<b>105,12</b>	<b>843,73</b>	<b>0,19</b>	<b>1,72</b>	<b>88,5</b>	<b>0,57</b>	<b>200,53</b>	<b>62,32</b>	<b>39,01</b>	<b>2,08</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>														
<i>Помидоры свежие</i>	71/11г	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
<i>Борщ со сметаной</i>	170/04г	200/7	1,45	3,93	100,2	82,0	0,04	8,23	-	-	35,50	42,58	21,00	0,95
<i>Гуляш из мяса птицы</i>	591/05г	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	-	-	29,40	234,98	31,39	2,80
<i>Гречка рассыпчатая</i>	679/05г	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,50	3,95
<i>Чай с лимоном</i>	686/04г	200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	0,05	14,05	4,4	2,4	0,38
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,3	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (груша)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,0	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>897</b>	<b>38,81</b>	<b>26,42</b>	<b>203,69</b>	<b>787,46</b>	<b>0,66</b>	<b>32,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,92</b>	<b>141,48</b>	<b>518,23</b>	<b>160,72</b>	<b>12,96</b>
		<b>1432</b>	<b>56,61</b>	<b>53,63</b>	<b>308,81</b>	<b>1631,19</b>	<b>0,85</b>	<b>34,48</b>	<b>88,7</b>	<b>1,49</b>	<b>342,01</b>	<b>580,55</b>	<b>199,73</b>	<b>15,04</b>

*День четвёртый*

<i>Приемы пищи наименование блюда</i>	<i>№ рецепту ры</i>	<i>Возраст детей от 6,5- 11 лет</i>					<i>Витамины, мг,мкг</i>				<i>Минеральные вещества, мг</i>			
		<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ Ккал Б, гр</i>	<i>В<sub>1</sub></i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>Б, гр</i>	<i>Ж, гр</i>	<i>У, гр</i>									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Завтрак</i>														
<i>Каша ячневая молочная с/м</i>	<i>679/05<sub>2</sub></i>	<i>200</i>	<i>7,19</i>	<i>5,96</i>	<i>46,23</i>	<i>280,53</i>	<i>0,135</i>	<i>-</i>	<i>0,02</i>	<i>-</i>	<i>58,71</i>	<i>252</i>	<i>0,02</i>	<i>0,87</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>943/05<sub>2</sub></i>	<i>200</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>14</i>	<i>28</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>6</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,4</i>
<i>Бутерброд с повидлом</i>	<i>2/11</i>	<i>45</i>	<i>2,03</i>	<i>3,21</i>	<i>11,34</i>	<i>127</i>	<i>-</i>	<i>0,08</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30</i>	<i>1,67</i>	<i>0,34</i>	<i>14,7</i>	<i>68,47</i>	<i>0,16</i>	<i>0,22</i>	<i>-</i>	<i>0,16</i>	<i>6,85</i>	<i>31,55</i>	<i>7,45</i>	<i>0,94</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>40</i>	<i>2,7</i>	<i>0,33</i>	<i>20,02</i>	<i>93, 86</i>	<i>0,03</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,41</i>	<i>7,34</i>	<i>27,77</i>	<i>10,53</i>	<i>0,35</i>
<i>Итого:</i>		<i>515</i>	<i>11,07</i>	<i>9,84</i>	<i>105,99</i>	<i>597,86</i>	<i>0,325</i>	<i>0,30</i>	<i>0,02</i>	<i>0,57</i>	<i>78,9</i>	<i>311,32</i>	<i>18</i>	<i>2,2</i>



Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Обед</i>														
<i>Винегрет овощной</i>	<i>67/11г</i>	<i>60</i>	<i>0,82</i>	<i>3,71</i>	<i>5,06</i>	<i>56,88</i>	<i>0,04</i>	<i>6,15</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>13,92</i>	<i>26,98</i>	<i>12,45</i>	<i>0,51</i>
<i>Суп с макарон. издел.</i>	<i>208/05г</i>	<i>200</i>	<i>2,15</i>	<i>2,27</i>	<i>13,71</i>	<i>83,80</i>	<i>0,09</i>	<i>6,60</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>19,68</i>	<i>53,32</i>	<i>21,60</i>	<i>0,87</i>
<i>Каша гороховая</i>	<i>319/12г.</i>	<i>150</i>	<i>14,9</i>	<i>11,4</i>	<i>17,0</i>	<i>279,02</i>	<i>0,110</i>	<i>1,86</i>	<i>0,1</i>	<i>1,055</i>	<i>263,66</i>	<i>315,3</i>	<i>55,55</i>	<i>1,081</i>
<i>Тефтели мясные</i>	<i>286/10г</i>	<i>100</i>	<i>14,72</i>	<i>16,14</i>	<i>18,62</i>	<i>278,75</i>	<i>0,07</i>	<i>1,13</i>	<i>51,00</i>	<i>-</i>	<i>57,80</i>	<i>141,40</i>	<i>28,40</i>	<i>1,27</i>
<i>Соус томатный</i>	<i>364/08</i>	<i>30</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>	<i>1,8</i>	<i>19</i>	<i>-</i>	<i>0,6</i>	<i>36</i>	<i>0,5</i>	<i>3,8</i>	<i>4,1</i>	<i>2,7</i>	<i>0,1</i>
<i>Компот с/ф</i>	<i>639/04г</i>	<i>200</i>	<i>1,0</i>	<i>0,05</i>	<i>27,5</i>	<i>110,0</i>	<i>0,01</i>	<i>0,32</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>28,69</i>	<i>-</i>	<i>18,27</i>	<i>0,61</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>40</i>	<i>2,7</i>	<i>0,33</i>	<i>20,02</i>	<i>93, 86</i>	<i>0,03</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,41</i>	<i>7,34</i>	<i>27,77</i>	<i>10,53</i>	<i>0,35</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30</i>	<i>1,67</i>	<i>0,34</i>	<i>14,7</i>	<i>68,47</i>	<i>0,16</i>	<i>0,22</i>	<i>-</i>	<i>0,16</i>	<i>6,85</i>	<i>31,55</i>	<i>7,45</i>	<i>0,94</i>
<i>Фрукт свежий (абрикос)</i>	<i>338/05</i>	<i>120</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,64</i>	<i>47</i>	<i>0,04</i>	<i>14,94</i>	<i>-</i>	<i>0,3</i>	<i>23,9</i>	<i>16,44</i>	<i>13,4</i>	<i>3,29</i>
<i>Итого:</i>		<i>930</i>	<i>41,16</i>	<i>38,09</i>	<i>138,605</i>	<i>1130,29</i>	<i>0,595</i>	<i>31,82</i>	<i>87,1</i>	<i>2,425</i>	<i>445,21</i>	<i>700,86</i>	<i>170,4</i>	<i>9,421</i>
		<i>1445</i>	<i>49,83</i>	<i>46,23</i>	<i>229,04</i>	<i>1634,64</i>	<i>0,875</i>	<i>32,12</i>	<i>87,12</i>	<i>2,995</i>	<i>504,54</i>	<i>928,18</i>	<i>188,4</i>	<i>11,58</i>

День пятый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
<i>Каша молочная «Дружба»</i>	168/11	200	4,66	5,79	20, 78	150,75	-	1,46	-	-	-	-	-	-
<i>Какао с молоком</i>	382/11	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
<i>Сыр</i>	15/11г	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Кондитерское изделие (печенье)</i>		30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>19,41</b>	<b>18,38</b>	<b>116,78</b>	<b>703,05</b>	<b>0,35</b>	<b>3,09</b>	<b>39,61</b>	<b>0,57</b>	<b>277,99</b>	<b>224,32</b>	<b>51,06</b>	<b>2,72</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<b>Обед</b>														
<i>Салат из свежей капусты</i>	43/04	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
<i>Суп с рыб. консервами</i>	87/10 <sub>2</sub>	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12,0	-	36,24	141,22	37,88	1,01
<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом</i>	508/3 <sub>2</sub>	150	3,07	18,3	21,2	298,0	0,139	7,015	0,153	0,019	118,65	253,82	44,14	1,986
<i>Котлета духовая</i>	608/05 <sub>2</sub>	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	-	43,75	166,38	32,13	1,50
<i>Соус томатный</i>	364/08	30	0,2	1,1	1,8	19	-	0,6	36	0,5	3,8	4,1	2,7	0,1
<i>Чай с лимоном</i>		200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	0,05	14,0 5	4,4	2,48	0,38
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (апельсины)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>930</b>	<b>31,66</b>	<b>34,59</b>	<b>115,19</b>	<b>983</b>	<b>0,57</b>	<b>52,515</b>	<b>76,903</b>	<b>1,439</b>	<b>277,0</b>	<b>662,25</b>	<b>159,86</b>	<b>9,866</b>
		<b>1445</b>	<b>51,07</b>	<b>52,97</b>	<b>231,98</b>	<b>1686,05</b>	<b>0,92</b>	<b>55,605</b>	<b>116,513</b>	<b>2,009</b>	<b>545,19</b>	<b>896,37</b>	<b>210,92</b>	<b>12, 586</b>

День шестой

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша кукурузная молочная	182/07	200	7,44	4,65	16,2	136,41	-	21,5	-	-	40	-	60	1,7
Чай с молоком	378/05г	200	4,2	4,8	22,04	144	-	1,5	-	-	180,34	-	21,03	0,14
Масло сливочное	14/11г	15	-	12,3	0,15	112,5	-	-	88,5	-	1,5	3	-	-
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (пряники)		50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,65
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>19,85</b>	<b>25,48</b>	<b>121,86</b>	<b>793,14</b>	<b>0,19</b>	<b>22,22</b>	<b>88,5</b>	<b>0,57</b>	<b>239,53</b>	<b>62,32</b>	<b>99,01</b>	<b>3,78</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп- туры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>1</i>
<b>Обед</b>														
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	38/10	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	-	24,28	44	30,75	1,08
<i>Борщ с картофелем</i>	84/15 <sub>2</sub>	250/10	8,16	10,23	14,79	195,04	-	12,08	-	-	65,92	-	35,35	2,18
<i>Тефтели мясные</i>	286/05 <sub>2</sub>	80	15,6	17,33	0,9	214,4	-	0,4	16,6	2,7	14,3	140	26,67	1,87
<i>Каша ячневая</i>	378/05 <sub>2</sub>	150	3,19	2,84	20,55	124,68	0,06	-	-	-	26,09	-	-	0,55
<i>Соус белый основной</i>	360/08	30	0,2	1,7	1,2	20,2	-	-	-	0,8	2,9	1,9	0,8	-
<i>Компот из свежих фруктов</i>	344/05 <sub>2</sub>	200	-	-	23,3	92,9	-	1,6	-	-	7,3	-	1,5	-
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (мандарин)</i>	338/05	120	0,40	0,4	14,64	47,00	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>33</b>	<b>33,35</b>	<b>118,72</b>	<b>896,95</b>	<b>0,38</b>	<b>35,49</b>	<b>16,6</b>	<b>4,37</b>	<b>178,88</b>	<b>261,66</b>	<b>126,5</b>	<b>39,93</b>
		<b>1515</b>	<b>52,85</b>	<b>58,83</b>	<b>240,58</b>	<b>1690,09</b>	<b>0,57</b>	<b>57,71</b>	<b>105,1</b>	<b>4,94</b>	<b>418,41</b>	<b>323,98</b>	<b>225,51</b>	<b>43,71</b>

День седьмой

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная с/м	168/11г	200	3,24	5,41	31, 87	225,4	0,02	-	22	-	6,57	78,6	17,04	0,5
Какао с молоком	382/11	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
Масло сливочное	14/11г	15	-	12,3	0,15	112,5	-	-	88,5	-	1,5	3	-	-
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (вафли)		20	0,6	0,7	15,5	70,8	-	-	0,6	-	3,2	7,2	2	0,3
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>11,73</b>	<b>22,8</b>	<b>107,73</b>	<b>716,23</b>	<b>0,25</b>	<b>1,52</b>	<b>111,11</b>	<b>0,57</b>	<b>147,46</b>	<b>238,12</b>	<b>51,02</b>	<b>2,65</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 6,5 - 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Салат из помидоров и огурцов с маслом</i>	15/10г	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	-	10,55	20,77	9,76	0,44
<i>Щи из св.капусты</i>	187/05г	200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
<i>Макароны отварные</i>	203/05г	150	5,6	3,7	35,9	199,7	0,1	-	-	1,2	9,4	41,7	7,6	1,0
<i>Гуляш из мяса птицы</i>	591/05г	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	-	-	29,40	234,98	31,39	2,80
<i>Напиток из шиповника</i>	388/05	200	0,4	0,17	20,35	125	-	156	-	-	13,2	-	1,92	0,36
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (яблоко)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>900</b>	<b>36,76</b>	<b>31,92</b>	<b>120,38</b>	<b>849,35</b>	<b>0,62</b>	<b>197,53</b>	<b>-</b>	<b>2,07</b>	<b>135,3</b>	<b>411,31</b>	<b>99,9</b>	<b>9,82</b>
		<b>1405</b>	<b>47,57</b>	<b>53,27</b>	<b>224,07</b>	<b>1501,18</b>	<b>0,87</b>	<b>199,05</b>		<b>2,64</b>	<b>282,76</b>	<b>649,43</b>	<b>201,3</b>	<b>12,47</b>

День восьмой

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная «Дружба»	168/11г	200	3,25	5,56	38,96	225,4	0,02	-	28	-	6,58	70,84	22,96	0,5
Кофейный напиток	382/11	200	7,2	7,2	23,17	175	-	1,8	-	-	240,26	-	28	0,16
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (печенье)		30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>17,2</b>	<b>132,64</b>	<b>752,9</b>	<b>0,32</b>	<b>2,02</b>	<b>28,06</b>	<b>0,57</b>	<b>270,83</b>	<b>167,39</b>	<b>82,77</b>	<b>2,67</b>



Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 6,5 - 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Салат «Свёколка»</i>	15/10г	60	1	3,6	9,4	74,9	0,03	2,1	29	1,6	27,3	31,7	16,4	0,9
<i>Суп картофельный</i>	187/05г	200	5,5	5,4	14,5	124,4	0,1	7,7	141,6	0,4	21,9	90,4	27,8	1,5
<i>Плов из птицы</i>	291/11г	150	8,46	8,9	26,05	257,5	0,125	-	0,069	0,2	324,84	254,7	34,2	0,832
<i>Сок</i>	389/05	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (груша)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>20,93</b>	<b>19,17</b>	<b>119,51</b>	<b>750,92</b>	<b>0,505</b>	<b>28,96</b>	<b>170,669</b>	<b>3,27</b>	<b>426,13</b>	<b>466,56</b>	<b>117,83</b>	<b>10,948</b>
		<b>1300</b>	<b>39,13</b>	<b>36,37</b>	<b>252,15</b>	<b>1503,83</b>	<b>0,825</b>	<b>30,98</b>	<b>198,729</b>	<b>3,84</b>	<b>696,96</b>	<b>633,95</b>	<b>193,96</b>	<b>13,618</b>

День девятый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с/м	168/11г	200	4,76	5,54	38,96	225,4	0,03	-	28	-	12,04	41,16	8,26	0,5
Йогурт	386/05	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Сыр	15/11г	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (вафли)		20	0,6	0,7	15,5	70,8	-	-	0,6	-	3,2	0,1	2	0,3
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,01</b>	<b>16,34</b>	<b>97,18</b>	<b>619,13</b>	<b>0,33</b>	<b>1,73</b>	<b>67,61</b>	<b>0,67</b>	<b>411,43</b>	<b>365,58</b>	<b>61,49</b>	<b>2,44</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Обед</i>														
<i>Огурец свежий</i>	71/11z	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
<i>Суп с гречками</i>	200/05z	200	1,87	2,26	13,31	81,00	0,11	9,6	-	-	20,68	61,44	24,90	0,94
<i>Рыба с овощами</i>	486/05z	120	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	-	67,74	310,0	77,70	1,25
<i>Рис отварной</i>	304/04z	150	3,15	6,75	25,9	173	0,0642	2,77	0,037	-	130,4	147,0	26,85	0,278
<i>Кисель</i>	350/05z	200	-	-	28,0	106,0	-	1,8	-	-	12	-	2	0,2
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (банан)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>29,02</b>	<b>20,89</b>	<b>127,36</b>	<b>716,86</b>	<b>0,534</b>	<b>38,69</b>	<b>0,047</b>	<b>0,87</b>	<b>280,41</b>	<b>594,2</b>	<b>169,88</b>	<b>7,548</b>
		<b>1415</b>	<b>48,03</b>	<b>37,23</b>	<b>224,54</b>	<b>1335,99</b>	<b>0,864</b>	<b>40,42</b>	<b>67,657</b>	<b>1,54</b>	<b>681,84</b>	<b>959,78</b>	<b>231,37</b>	<b>10,088</b>

День десятый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша «Геркулес» молочная с/м	93/04	200	5,39	6,38	27,13	187	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	338/05г	200	4,2	4,8	22,04	144	-	1,5	-	-	180,34	-	21,03	0,14
Масло сливочное	14/11г	15	-	12,3	0,15	112,5	-	-	88,5	-	1,5	3	-	-
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (печенье)		30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>17,34</b>	<b>27,92</b>	<b>120,16</b>	<b>796</b>	<b>0,3</b>	<b>1,72</b>	<b>89,1</b>	<b>0,57</b>	<b>205,83</b>	<b>99,55</b>	<b>52,84</b>	<b>2,15</b>

<i>Приемы пищи наименование блюда</i>	<i>№ рецеп т уры</i>	<i>Возраст детей от 6,5- 11 лет</i>					<i>Витамины, мг,мкг</i>				<i>Минеральные вещества, мг</i>			
		<i>Масса порци й</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ Ккал</i>	<i>В<sub>1</sub></i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>Б, гр</i>	<i>Ж, гр</i>	<i>У, гр</i>									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Обед</i>														
<i>Салат из свежих помидоров с луком</i>	14/10г	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	3,960	-	10,55	19,73	10,67	0,5
<i>Суп гороховый</i>	206/05	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	-	30,46	69,74	28,24	1,62
<i>Рагу из овощей</i>	321/05г	150	2,20	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	-	23,00	61,80	27,80	0,98
<i>Сок</i>	389/05г	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (груша)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<i>Итого:</i>		<b>800</b>	<b>13,24</b>	<b>20,2</b>	<b>99,89</b>	<b>615,39</b>	<b>0,54</b>	<b>44,73</b>	<b>34,96</b>	<b>1,07</b>	<b>116,1</b>	<b>241,03</b>	<b>106,14</b>	<b>10,48</b>
		<b>1285</b>	<b>30,58</b>	<b>48,12</b>	<b>220,05</b>	<b>1411,39</b>	<b>0,84</b>	<b>46,45</b>	<b>124,06</b>	<b>1,64</b>	<b>321,93</b>	<b>340,58</b>	<b>158,98</b>	<b>12,63</b>

*День одиннадцатый*

<i>Приемы пищи наименование блюда</i>	<i>№ рецепту ры</i>	<i>Возраст детей от 6,5- 11 лет</i>					<i>Витамины, мг,мкг</i>				<i>Минеральные вещества, мг</i>			
		<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ Ккал Б, гр</i>	<i>В<sub>1</sub></i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>Б, гр</i>	<i>Ж, гр</i>	<i>У, гр</i>									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Завтрак</i>														
<i>Каша ячневая молочная с/м</i>	<i>679/05г</i>	<i>200</i>	<i>6,38</i>	<i>5,68</i>	<i>41,1</i>	<i>249,36</i>	<i>0,12</i>	<i>-</i>	<i>0,02</i>	<i>-</i>	<i>52,18</i>	<i>224</i>	<i>0,02</i>	<i>1,1</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>943/05</i>	<i>200</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>14</i>	<i>28</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>6</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,4</i>
<i>Бутерброд с повидлом</i>	<i>2/11</i>	<i>45</i>	<i>2,03</i>	<i>3,21</i>	<i>11,34</i>	<i>127</i>	<i>-</i>	<i>0,08</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30</i>	<i>1,67</i>	<i>0,34</i>	<i>14,7</i>	<i>68,47</i>	<i>0,16</i>	<i>0,22</i>	<i>-</i>	<i>0,16</i>	<i>6,85</i>	<i>31,55</i>	<i>7,45</i>	<i>0,94</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>40</i>	<i>2,7</i>	<i>0,33</i>	<i>20,02</i>	<i>93, 86</i>	<i>0,03</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,41</i>	<i>7,34</i>	<i>27,77</i>	<i>10,53</i>	<i>0,35</i>
<i>Итого:</i>		<i>515</i>	<i>12,98</i>	<i>9,56</i>	<i>101,16</i>	<i>566,69</i>	<i>0,31</i>	<i>0,3</i>	<i>0,02</i>	<i>0,57</i>	<i>72,37</i>	<i>283,32</i>	<i>18</i>	<i>2,79</i>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<i>Обед</i>														
<i>Огурец свежий</i>	71/11	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
<i>Суп «Крестьянский» с крупой</i>	201/05 <sub>2</sub>	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	-	32,07	34,98	5,42	0,30
<i>Капуста тушеная</i>	336/10	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,5	-	21,96	119,59	43,99	1,73
<i>Гуляш из мяса птицы</i>	591/05 <sub>2</sub>	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	-	-	29,40	234,98	31,39	2,80
<i>Компот из св.плодов</i>	344/05 <sub>2</sub>	200	0	0	23,3	92,9	-	1,60	-	-	7,03	-	1,5	-
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (слива)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,00	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<i>Итого:</i>		<b>790</b>	<b>37,34</b>	<b>33,7</b>	<b>127,64</b>	<b>858,38</b>	<b>0,73</b>	<b>50,33</b>	<b>32,52</b>	<b>0,87</b>	<b>140,05</b>	<b>465,31</b>	<b>120,73</b>	<b>9,71</b>
		<b>1305</b>	<b>50,32</b>	<b>43,26</b>	<b>228,8</b>	<b>1425,07</b>	<b>1,04</b>	<b>50,63</b>	<b>32,54</b>	<b>1,44</b>	<b>212,42</b>	<b>748,63</b>	<b>138,73</b>	<b>12,5</b>

День двенадцатый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная «Дружба»	168/11г	200	3,25	5,56	38,90	225,4	0,02	-	28	-	6,58	70,84	22,96	0,5
Какао с молоком	382/11	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
Сыр	15,11г	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
Хлеб ржаной		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
Хлеб пшеничный		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
Кондитерское изделие (пряники)		50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,65
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>14,98</b>	<b>17,44</b>	<b>147,86</b>	<b>825,43</b>	<b>0,26</b>	<b>1,63</b>	<b>67,01</b>	<b>0,57</b>	<b>279,27</b>	<b>295,16</b>	<b>100,19</b>	<b>3,15</b>



Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 6,5- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Винегрет овощной</i>	45/02	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51
<i>Суп с макарон. издел.</i>	208/052	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	-	-	19,68	53,32	21,60	0,87
<i>Картофель отварной</i>	310/052.	150	2,9	4,9	23,8	150,4	0,2	12	-	0,3	17,0	79,7	31,3	1,4
<i>Птица отварная</i>	286/102	100	14,72	16,14	18,62	278,75	0,07	1,13	51,0	-	57,80	141,40	28,40	1,27
<i>Соус молочный</i>	370/08	30	0,8	2,8	2,7	38,2	-	0,2	93,4	0,1	19,1	16,5	3,9	-
<i>Компот с/ф</i>	349/052	200	-	-	23,3	92,9	-	-	-	-	8,6	-	1,8	-
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	2,7	0,33	20,02	93, 86	0,03	-	-	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	-	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
<i>Фрукт свежий (мандарин)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>930</b>	<b>26,36</b>	<b>31,09</b>	<b>136,55</b>	<b>910,26</b>	<b>0,63</b>	<b>41,24</b>	<b>144,4</b>	<b>1,27</b>	<b>174,19</b>	<b>393,66</b>	<b>130,88</b>	<b>8,63</b>
		<b>1425</b>	<b>41,34</b>	<b>48,53</b>	<b>284,41</b>	<b>1735,69</b>	<b>0,89</b>	<b>42,87</b>	<b>211,41</b>	<b>1,84</b>	<b>453,46</b>	<b>688,82</b>	<b>231,07</b>	<b>11,78</b>

Утверждаю:

Директор школы

Т.В. Урбан



**Примерное 12-ти дневное меню**  
**Организации отдыха детей и их оздоровления**  
**на базе МКОУ «Костыгинская СОШ» для детей 11-17 лет**

с.Костыгин Лог

2024г

День первый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная с/м	168/11г	200	2,32	5,41	28,97	161,0	0,02	-	20,0	-	4,7	50,6	16,4	0,36
Какао с молоком	382/11	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
Масло сливочное	14/11г	20	-	16,4	0,2	150	-	-	118	-	2,0	4,0	-	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10,0	0,31
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Кондитерское изделие (печенье)		30	0,6	0,7	15,5	70,8	-	-	0,6	-	3,2	0,1	2,0	0,3
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>12,11</b>	<b>27,78</b>	<b>92,11</b>	<b>706,7</b>	<b>0,26</b>	<b>1,3</b>	<b>138,61</b>	<b>0,84</b>	<b>145,91</b>	<b>247,0</b>	<b>56,5</b>	<b>2,58</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп ту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Салат из свежих огурцов</i>	13/10г	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,3	0,57
<i>Суп с макар.изделиями</i>	101/08г	250/10	5,5	4,0	24,75	157,5	0,13	6,25	0,25	0,63	37,5	187,5	26,25	1,5
<i>Рагу из птицы</i>	289/05г	180	2,6	4,68	27,94	95,4	0,13	8,71	0,39	2,08	25,22	67,73	29,51	0,9
<i>Чай с сахаром</i>	943/05г	200	0,2	-	14	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<i>Хлеб ржаной</i>		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<i>Фрукт свежий (яблоко)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,0	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>950</b>	<b>15,33</b>	<b>16,92</b>	<b>94,66</b>	<b>603,52</b>	<b>0,53</b>	<b>39,4</b>	<b>0,64</b>	<b>3,45</b>	<b>128,48</b>	<b>443,99</b>	<b>106,61</b>	<b>1,17</b>
		<b>1480</b>	<b>27,44</b>	<b>44,4</b>	<b>210,77</b>	<b>1310,22</b>	<b>0,79</b>	<b>39,7</b>	<b>139,25</b>	<b>4,69</b>	<b>268,57</b>	<b>690,99</b>	<b>163,11</b>	<b>10,87</b>

День второй

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с/м	168/11г	200	3,4	5,96	27,83	225,4	0,03	-	22,0	-	12,04	41,16	8,26	0,5
Кофейный напиток	379/05г	200	7,2	7,2	23,17	175	-	1,8	-	-	240,26	-	28,0	0,16
Сыр	15/11г	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52,0	-	176,0	100,0	7,0	0,2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Кондитерское изделие (печенье)		30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>24,29</b>	<b>23,98</b>	<b>108,74</b>	<b>843,07</b>	<b>0,35</b>	<b>1,94</b>	<b>74,6</b>	<b>0,84</b>	<b>452,11</b>	<b>280,69</b>	<b>81,19</b>	<b>2,94</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Салат из свёклы с зеленым горошком</i>	34/10	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	-	-	27,93	41,96	18,57	1,31
<i>Рассольник Ленинградский со сметаной</i>	197/05г	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-	-	26,45	71,95	25,9	0,98
<i>Плов из птицы</i>	291/11г	210	11,8	12,46	36,47	360,5	0,175	-	0,097	0,28	454,78	356,58	47,88	1,165
<i>Сок</i>	389/05г	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<i>Хлеб ржаной</i>		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<i>Фрукт свежий (банан)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,0	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>22,83</b>	<b>23,9</b>	<b>118,08</b>	<b>869,85</b>	<b>0,585</b>	<b>36,28</b>	<b>0,097</b>	<b>1,62</b>	<b>561,07</b>	<b>603,23</b>	<b>137,9</b>	<b>10,905</b>
		<b>1520</b>	<b>47,12</b>	<b>47,88</b>	<b>226,82</b>	<b>1712,92</b>	<b>0,935</b>	<b>38,22</b>	<b>74,697</b>	<b>2,46</b>	<b>1014,18</b>	<b>883,92</b>	<b>221,89</b>	<b>13,845</b>

День третий

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша «Геркулес» молочная	93/04	200	5,39	6,38	27,13	187,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	378/05г	200	4,2	4,8	22,04	144,0	-	1,5	-	-	180,34	-	21,03	0,14
Масло сливочное	14/11г	20	-	16,4	0,2	150,0	-	-	118	-	2,0	4,0	-	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Кондитерское изделие (пряники)		50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,3
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>19,10</b>	<b>32,19</b>	<b>120,07</b>	<b>898,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>118,0</b>	<b>0,84</b>	<b>200,85</b>	<b>106,3</b>	<b>45,13</b>	<b>1,8</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Помидоры свежие</i>	71/11г	50	1,0	0,4	2,3	21,0	-	5,0	-	-	11,5	-	7,0	0,3
<i>Борщ со сметаной</i>	170/04г	250/7	1,81	4,91	125,3	102,5	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,2	1,19
<i>Гуляш из мяса птицы</i>	591/05г	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	-	-	29,40	234,98	31,39	2,80
<i>Гречка рассыпчатая</i>	679/05г	180	9,7	7,31	46,59	299,59	0,23	-	0,02	-	16,88	271,05	87,75	5,15
<i>Чай с лимоном</i>	686/04г	200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	0,05	14,05	4,4	2,4	0,38
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<i>Хлеб ржаной</i>		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<i>Фрукт свежий (груша)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,0	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>997</b>	<b>42,71</b>	<b>34,31</b>	<b>226,77</b>	<b>894,47</b>	<b>0,73</b>	<b>88,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,19</b>	<b>153,41</b>	<b>682,4</b>	<b>192,34</b>	<b>14,47</b>
		<b>1557</b>	<b>61,81</b>	<b>66,5</b>	<b>346,84</b>	<b>1793,07</b>	<b>0,93</b>	<b>89,56</b>	<b>118,02</b>	<b>2,03</b>	<b>354,26</b>	<b>788,7</b>	<b>237,47</b>	<b>16,27</b>



*День четвёртый*

<i>Приемы пищи наименование блюда</i>	<i>№ рецепту ры</i>	<i>Возраст детей от 11-17 лет</i>					<i>Витамины, мг,мкг</i>				<i>Минеральные вещества, мг</i>			
		<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ Ккал Б, гр</i>	<i>В<sub>1</sub></i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>Б, гр</i>	<i>Ж, гр</i>	<i>У, гр</i>									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Завтрак</i>														
<i>Каша ячневая молочная с/м</i>	<i>679/05г</i>	<i>200</i>	<i>7,19</i>	<i>5,96</i>	<i>46,23</i>	<i>280,53</i>	<i>0,135</i>	<i>-</i>	<i>0,02</i>	<i>-</i>	<i>58,71</i>	<i>252</i>	<i>0,02</i>	<i>0,87</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>943/05г</i>	<i>200</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>14,0</i>	<i>28,0</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>6,0</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,4</i>
<i>Бутерброд с повидлом</i>	<i>2/11</i>	<i>65</i>	<i>2,94</i>	<i>4,64</i>	<i>16,38</i>	<i>1840</i>	<i>-</i>	<i>0,11</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>40</i>	<i>2,6</i>	<i>0,48</i>	<i>1,05</i>	<i>72,4</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	<i>14,0</i>	<i>67,2</i>	<i>10,0</i>	<i>0,31</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>50</i>	<i>3,07</i>	<i>1,07</i>	<i>20,9</i>	<i>107,3</i>	<i>0,13</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,34</i>	<i>0,01</i>	<i>35,1</i>	<i>14,1</i>	<i>1,05</i>
<i>Итого:</i>		<i>555</i>	<i>16</i>	<i>12,15</i>	<i>97,75</i>	<i>672,23</i>	<i>0,335</i>	<i>0,11</i>	<i>0,02</i>	<i>0,84</i>	<i>78,72</i>	<i>522,3</i>	<i>24,12</i>	<i>2,63</i>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Обед</i>														
<i>Винегрет овощной</i>	<i>67/11г</i>	<i>100</i>	<i>1,36</i>	<i>6,18</i>	<i>8,44</i>	<i>94,8</i>	<i>0,06</i>	<i>10,25</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>23,20</i>	<i>44,97</i>	<i>20,75</i>	<i>0,85</i>
<i>Суп с макарон. издел.</i>	<i>208/05г</i>	<i>250</i>	<i>2,69</i>	<i>2,84</i>	<i>17,14</i>	<i>104,75</i>	<i>0,11</i>	<i>8,25</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>24,6</i>	<i>66,65</i>	<i>27,0</i>	<i>1,09</i>
<i>Каша гороховая</i>	<i>319/12г.</i>	<i>180</i>	<i>19,37</i>	<i>14,82</i>	<i>22,1</i>	<i>362,73</i>	<i>0,140</i>	<i>2,42</i>	<i>0,1</i>	<i>1,375</i>	<i>342,68</i>	<i>409,8</i>	<i>72,25</i>	<i>1,401</i>
<i>Тефтели мясные</i>	<i>286/10г</i>	<i>100</i>	<i>14,72</i>	<i>16,14</i>	<i>18,62</i>	<i>278,75</i>	<i>0,07</i>	<i>1,13</i>	<i>51,00</i>	<i>-</i>	<i>57,80</i>	<i>141,40</i>	<i>28,40</i>	<i>1,27</i>
<i>Соус томатный</i>	<i>364/08</i>	<i>30</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>	<i>1,8</i>	<i>19</i>	<i>-</i>	<i>0,6</i>	<i>36</i>	<i>0,5</i>	<i>3,8</i>	<i>4,1</i>	<i>2,7</i>	<i>0,1</i>
<i>Компот с/ф</i>	<i>639/04г</i>	<i>200</i>	<i>1,0</i>	<i>0,05</i>	<i>27,5</i>	<i>110,0</i>	<i>0,01</i>	<i>0,32</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>28,69</i>	<i>-</i>	<i>18,27</i>	<i>0,61</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>50</i>	<i>3,07</i>	<i>1,07</i>	<i>20,9</i>	<i>107,3</i>	<i>0,13</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,34</i>	<i>0,01</i>	<i>35,1</i>	<i>14,1</i>	<i>1,05</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>40</i>	<i>2,6</i>	<i>0,48</i>	<i>1,05</i>	<i>72,4</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	<i>14,0</i>	<i>67,2</i>	<i>10,0</i>	<i>0,31</i>
<i>Фрукт свежий (абрикос)</i>	<i>338/05</i>	<i>120</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,64</i>	<i>47</i>	<i>0,04</i>	<i>14,94</i>	<i>-</i>	<i>0,3</i>	<i>23,9</i>	<i>16,44</i>	<i>13,45</i>	<i>3,29</i>
<i>Итого:</i>		<i>1070</i>	<i>45,61</i>	<i>43,28</i>	<i>129,19</i>	<i>1196,72</i>	<i>0,64</i>	<i>37,91</i>	<i>87,1</i>	<i>3,015</i>	<i>518,68</i>	<i>808,56</i>	<i>206,92</i>	<i>13,261</i>
		<i>1625</i>	<i>63,61</i>	<i>55,43</i>	<i>216,94</i>	<i>1868,95</i>	<i>0,575</i>	<i>38,02</i>	<i>87,12</i>	<i>3,855</i>	<i>597,4</i>	<i>1162,96</i>	<i>231,04</i>	<i>15,891</i>

День пятый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
<i>Каша молочная «Дружба»</i>	168/11	200	4,66	5,79	20,78	150,75	-	1,46	-	-	-	-	-	-
<i>Какао с молоком</i>	382/11	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
<i>Сыр</i>	15/11г	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	-	176,0	100,0	7,0	0,2
<i>Хлеб ржаной</i>		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<i>Кондитерское изделие (печенье)</i>		30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
<i>Итого:</i>		<b>540</b>	<b>21,87</b>	<b>20,73</b>	<b>104,01</b>	<b>738,65</b>	<b>0,36</b>	<b>2,9</b>	<b>52,61</b>	<b>0,84</b>	<b>321,81</b>	<b>329,53</b>	<b>58,93</b>	<b>2,84</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт т уры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Салат из свежей капусты</i>	43/04	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	-	-	44,67	24,71	13,16	0,54
<i>Суп с рыб. консервами</i>	87/10г	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15,0	-	45,3	176,53	47,35	1,26
<i>Картофельное пюре</i>	128/05г	180	3,97	23,79	27,56	387,4	0,179	7,015	0,203	0,025	154,25	329,97	57,38	2,576
<i>Котлета духовая</i>	608/05г	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	-	43,75	166,38	32,13	1,50
<i>Соус томатный</i>	364/08	30	0,2	1,1	1,8	19	-	0,6	36	0,5	3,8	4,1	2,7	0,1
<i>Чай с лимоном</i>		200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	0,05	14,05	4,4	2,48	0,38
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<i>Хлеб ржаной</i>		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<i>Фрукт свежий (апельсины)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,0	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>1070</b>	<b>36,14</b>	<b>52,09</b>	<b>114,89</b>	<b>1156,68</b>	<b>0,639</b>	<b>69,595</b>	<b>79,98</b>	<b>1,715</b>	<b>343,73</b>	<b>824,83</b>	<b>206,61</b>	<b>11,006</b>
		<b>1610</b>	<b>58,01</b>	<b>72,82</b>	<b>218,9</b>	<b>1895,33</b>	<b>0,999</b>	<b>72,495</b>	<b>132,59</b>	<b>2,555</b>	<b>665,54</b>	<b>1154,36</b>	<b>265,54</b>	<b>13,846</b>

День шестой

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша кукурузная молочная	182/07	200	7,44	4,65	16,2	136,41	-	21,5	-	-	40,0	-	60,0	1,7
Чай с молоком	378/05г	200	4,2	4,8	22,04	144	-	1,5	-	-	180,34	-	21,03	0,14
Масло сливочное	14/11г	20	-	16,4	0,2	150	-	-	118,0	-	2,0	4,0	-	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Кондитерское изделие (пряники)		50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,65
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>21,15</b>	<b>30,46</b>	<b>109,14</b>	<b>848,01</b>	<b>0,2</b>	<b>23,0</b>	<b>118,0</b>	<b>0,84</b>	<b>240,85</b>	<b>106,3</b>	<b>105,13</b>	<b>3,85</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
<b>Обед</b>														
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	38/10	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	-	24,28	44,0	30,75	1,08
<i>Борщ с фасолью, картофелем со сметаной</i>	84/15 <sub>2</sub>	250/10	8,16	10,23	14,79	195,04	-	12,08	-	-	65,92	-	35,35	2,18
<i>Биточки по-белорусски</i>	286/05 <sub>2</sub>	100	19,5	21,7	1,13	268,0	-	0,5	20,75	3,38	17,87	197,5	23,25	2,87
<i>Каша ячневая</i>	378/05 <sub>2</sub>	180	4,15	3,69	26,72	162,08	0,08	-	-	-	33,92	-	-	0,72
<i>Соус белый основной</i>	360/08	30	0,2	1,7	1,2	20,2	-	-	-	0,8	2,9	1,9	0,8	-
<i>Компот из св/фруктов</i>	344/05 <sub>2</sub>	200	-	-	23,3	92,9	-	1,6	-	-	7,3	-	1,5	-
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<i>Хлеб ржаной</i>		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<i>Фрукт свежий (мандарин)</i>	338/05	120	0,40	0,4	14,64	47,00	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>1050</b>	<b>39,16</b>	<b>39,45</b>	<b>112,35</b>	<b>1005,32</b>	<b>1,1</b>	<b>35,37</b>	<b>20,75</b>	<b>5,32</b>	<b>190,1</b>	<b>362,14</b>	<b>129,2</b>	<b>11,5</b>
		<b>1610</b>	<b>60,31</b>	<b>69,91</b>	<b>221,49</b>	<b>1853,33</b>	<b>1,3</b>	<b>58,37</b>	<b>138,75</b>	<b>6,16</b>	<b>430,95</b>	<b>468,44</b>	<b>234,33</b>	<b>15,35</b>

День седьмой

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная с/м	168/11г	200	3,24	5,41	31, 87	225,4	0,02	-	22,0	-	6,57	78,6	17,04	0,5
Какао с молоком	382/11	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
Масло сливочное	14/11г	20	-	16,4	0,2	150,0	-	-	118	-	2,0	4,0	-	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Кондитерское изделие (печенье)		30	0,6	0,7	15,5	70,8	-	-	0,6	-	3,2	7,2	2,0	0,3
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>13,03</b>	<b>27,78</b>	<b>95,01</b>	<b>771,1</b>	<b>0,26</b>	<b>1,3</b>	<b>140,61</b>	<b>0,84</b>	<b>147,78</b>	<b>282,1</b>	<b>57,14</b>	<b>2,72</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 11-17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Обед</i>														
<i>Салат из помидоров и огурцов с маслом</i>	<i>15/10г</i>	<i>100</i>	<i>0,98</i>	<i>6,15</i>	<i>3,73</i>	<i>74,2</i>	<i>0,05</i>	<i>16,76</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>18,68</i>	<i>34,61</i>	<i>16,26</i>	<i>0,74</i>
<i>Щи из св.капусты</i>	<i>187/05г</i>	<i>250</i>	<i>1,75</i>	<i>4,89</i>	<i>8,49</i>	<i>84,75</i>	<i>0,06</i>	<i>18,46</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>43,33</i>	<i>47,63</i>	<i>22,25</i>	<i>0,8</i>
<i>Макароны отварные</i>	<i>203/05г</i>	<i>180</i>	<i>6,62</i>	<i>4,44</i>	<i>43,08</i>	<i>239,64</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>1,4</i>	<i>11,28</i>	<i>50,04</i>	<i>9,12</i>	<i>1,2</i>
<i>Гуляш из мяса птицы</i>	<i>591/05г</i>	<i>100</i>	<i>23,80</i>	<i>19,52</i>	<i>5,74</i>	<i>203,00</i>	<i>0,21</i>	<i>1,54</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>29,40</i>	<i>234,98</i>	<i>31,39</i>	<i>2,80</i>
<i>Напиток из шиповника</i>	<i>388/05</i>	<i>200</i>	<i>0,4</i>	<i>0,17</i>	<i>20,35</i>	<i>125,0</i>	<i>-</i>	<i>156</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>13,2</i>	<i>-</i>	<i>1,92</i>	<i>0,36</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>50</i>	<i>3,07</i>	<i>1,07</i>	<i>20,9</i>	<i>107,3</i>	<i>0,13</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,34</i>	<i>0,01</i>	<i>35,1</i>	<i>14,1</i>	<i>1,05</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>40</i>	<i>2,6</i>	<i>0,48</i>	<i>1,05</i>	<i>72,4</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	<i>14,0</i>	<i>67,2</i>	<i>10,0</i>	<i>0,31</i>
<i>Фрукт свежий (яблоко)</i>	<i>338/05</i>	<i>120</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,64</i>	<i>47,0</i>	<i>0,04</i>	<i>14,94</i>	<i>-</i>	<i>0,3</i>	<i>23,9</i>	<i>16,44</i>	<i>13,45</i>	<i>3,29</i>
<i>Итого:</i>		<i>1040</i>	<i>39,86</i>	<i>37,32</i>	<i>117,98</i>	<i>953,29</i>	<i>0,76</i>	<i>53,26</i>	<i>-</i>	<i>2,54</i>	<i>153,8</i>	<i>486,0</i>	<i>118,49</i>	<i>10,55</i>
		<i>1570</i>	<i>65</i>	<i>65,1</i>	<i>212,99</i>	<i>1724,39</i>	<i>1,02</i>	<i>54,56</i>	<i>140,61</i>	<i>3,38</i>	<i>301,58</i>	<i>768,1</i>	<i>175,63</i>	<i>13,27</i>



День восьмой

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<b>Завтрак</b>														
<i>Каша молочная «Дружба»</i>	<i>168/11г</i>	<i>200</i>	<i>3,25</i>	<i>5,56</i>	<i>38, 9</i>	<i>225,4</i>	<i>0,02</i>	<i>-</i>	<i>28,0</i>	<i>-</i>	<i>6,58</i>	<i>70,84</i>	<i>22,96</i>	<i>0,5</i>
<i>Кофейный напиток</i>	<i>382/11</i>	<i>200</i>	<i>7,2</i>	<i>7,2</i>	<i>23,17</i>	<i>175,0</i>	<i>-</i>	<i>1,8</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>240,26</i>	<i>-</i>	<i>28,0</i>	<i>0,16</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>40</i>	<i>2,6</i>	<i>0,48</i>	<i>1,05</i>	<i>72,4</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	<i>14,0</i>	<i>67,2</i>	<i>10,0</i>	<i>0,31</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>50</i>	<i>3,07</i>	<i>1,07</i>	<i>20,9</i>	<i>107,3</i>	<i>0,13</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,34</i>	<i>0,01</i>	<i>35,1</i>	<i>14,1</i>	<i>1,05</i>
<i>Бутерброд с повидлом</i>	<i>2/11</i>	<i>65</i>	<i>3,38</i>	<i>3,77</i>	<i>35,79</i>	<i>190,17</i>	<i>0,11</i>	<i>-</i>	<i>0,6</i>	<i>-</i>	<i>9,8</i>	<i>37,23</i>	<i>13,83</i>	<i>0,72</i>
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>19,5</b>	<b>18,08</b>	<b>119,87</b>	<b>770,27</b>	<b>0,33</b>	<b>1,8</b>	<b>28,6</b>	<b>0,84</b>	<b>270,65</b>	<b>210,37</b>	<b>88,89</b>	<b>2,74</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 11 - 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Обед</i>														
<i>Салат «Свёколка»</i>	<i>15/10г</i>	<i>100</i>	<i>1,6</i>	<i>6,0</i>	<i>15,7</i>	<i>124,8</i>	<i>-</i>	<i>3,5</i>	<i>48,3</i>	<i>2,6</i>	<i>45,5</i>	<i>52,8</i>	<i>27,3</i>	<i>1,5</i>
<i>Суп картофельный</i>	<i>/08г</i>	<i>250</i>	<i>6,9</i>	<i>6,75</i>	<i>18,13</i>	<i>155,5</i>	<i>0,2</i>	<i>9,6</i>	<i>177,0</i>	<i>0,5</i>	<i>27,4</i>	<i>113,0</i>	<i>34,75</i>	<i>1,9</i>
<i>Плов из птицы</i>	<i>291/11г</i>	<i>210</i>	<i>11,8</i>	<i>12,46</i>	<i>36,47</i>	<i>360,5</i>	<i>0,175</i>	<i>-</i>	<i>0,097</i>	<i>0,28</i>	<i>454,78</i>	<i>356,58</i>	<i>47,88</i>	<i>1,165</i>
<i>Сок</i>	<i>389/05</i>	<i>200</i>	<i>1,0</i>	<i>-</i>	<i>20,2</i>	<i>84,8</i>	<i>0,02</i>	<i>4,0</i>	<i>-</i>	<i>0,2</i>	<i>14,0</i>	<i>14,0</i>	<i>8,0</i>	<i>2,8</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>50</i>	<i>3,07</i>	<i>1,07</i>	<i>20,9</i>	<i>107,3</i>	<i>0,13</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,34</i>	<i>0,01</i>	<i>35,1</i>	<i>14,1</i>	<i>1,05</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>40</i>	<i>2,6</i>	<i>0,48</i>	<i>1,05</i>	<i>72,4</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	<i>14,0</i>	<i>67,2</i>	<i>10,0</i>	<i>0,31</i>
<i>Фрукт свежий (груша)</i>	<i>338/05</i>	<i>120</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,64</i>	<i>47,0</i>	<i>0,04</i>	<i>14,94</i>	<i>-</i>	<i>0,3</i>	<i>23,9</i>	<i>16,44</i>	<i>13,45</i>	<i>3,29</i>
<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>970</i></b>	<b><i>27,57</i></b>	<b><i>27,36</i></b>	<b><i>127,09</i></b>	<b><i>952,3</i></b>	<b><i>0,635</i></b>	<b><i>32,04</i></b>	<b><i>225,397</i></b>	<b><i>4,72</i></b>	<b><i>579,58</i></b>	<b><i>655,12</i></b>	<b><i>155,48</i></b>	<b><i>12,015</i></b>
		<b><i>1490</i></b>	<b><i>47,07</i></b>	<b><i>45,44</i></b>	<b><i>246,96</i></b>	<b><i>1722,57</i></b>	<b><i>0,965</i></b>	<b><i>33,84</i></b>	<b><i>253,997</i></b>	<b><i>5,56</i></b>	<b><i>850,23</i></b>	<b><i>865,49</i></b>	<b><i>244,37</i></b>	<b><i>14,755</i></b>

День девятый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с/м	168/11г	200	4,76	5,56	38,96	225,4	0,03	-	22	-	12,04	41,16	8,26	0,5
Йогурт	386/05	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	190,0	28,0	0,2
Сыр	15/11г	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52	-	176,0	100,0	7,0	0,2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Кондитерское изделие (пряники)		50	0,6	0,7	15,5	70,8	-	-	0,6	-	3,2	0,1	2	0,3
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>21,47</b>	<b>13,71</b>	<b>73,6</b>	<b>654,7</b>	<b>0,34</b>	<b>1,54</b>	<b>74,7</b>	<b>0,94</b>	<b>445,25</b>	<b>433,56</b>	<b>69,36</b>	<b>2,56</b>

<i>Приемы пищи наименование блюда</i>	<i>№ рецеп т уры</i>	<i>Возраст детей от 11- 17лет</i>					<i>Витамины, мг,мкг</i>				<i>Минеральные вещества, мг</i>			
		<i>Масса порци й</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ Ккал</i>	<i>В<sub>1</sub></i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>Б, гр</i>	<i>Ж, гр</i>	<i>У, гр</i>									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Обед</i>														
<i>Огурец свежий</i>	<i>71/11z</i>	<i>50</i>	<i>1,0</i>	<i>0,4</i>	<i>2,3</i>	<i>21,0</i>	<i>-</i>	<i>5,0</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>11,5</i>	<i>-</i>	<i>7,0</i>	<i>0,3</i>
<i>Суп с гренками</i>	<i>200/05z</i>	<i>250</i>	<i>2,34</i>	<i>2,83</i>	<i>16,64</i>	<i>101,25</i>	<i>0,11</i>	<i>9,6</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>25,85</i>	<i>76,8</i>	<i>31,13</i>	<i>1,18</i>
<i>Рыба с овощами</i>	<i>486/05z</i>	<i>120</i>	<i>18,03</i>	<i>10,21</i>	<i>8,49</i>	<i>195,00</i>	<i>0,13</i>	<i>4,36</i>	<i>0,01</i>	<i>-</i>	<i>67,74</i>	<i>310,0</i>	<i>77,70</i>	<i>1,25</i>
<i>Рис отварной</i>	<i>304/04z</i>	<i>180</i>	<i>6,1</i>	<i>13,17</i>	<i>50,57</i>	<i>224,9</i>	<i>0,126</i>	<i>5,41</i>	<i>0,075</i>	<i>-</i>	<i>254,3</i>	<i>286,65</i>	<i>52,39</i>	<i>0,542</i>
<i>Кисель</i>	<i>350/05z</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>28,0</i>	<i>106,0</i>	<i>-</i>	<i>1,8</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>12,0</i>	<i>-</i>	<i>2,0</i>	<i>0,2</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>50</i>	<i>3,07</i>	<i>1,07</i>	<i>20,9</i>	<i>107,3</i>	<i>0,13</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,34</i>	<i>0,01</i>	<i>35,1</i>	<i>14,1</i>	<i>1,05</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>40</i>	<i>2,6</i>	<i>0,48</i>	<i>1,05</i>	<i>72,4</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	<i>14,0</i>	<i>67,2</i>	<i>10,0</i>	<i>0,31</i>
<i>Фрукт свежий (банан)</i>	<i>338/05</i>	<i>120</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,64</i>	<i>47,0</i>	<i>0,04</i>	<i>14,94</i>	<i>-</i>	<i>0,3</i>	<i>23,9</i>	<i>16,44</i>	<i>13,45</i>	<i>3,29</i>
<i>Итого:</i>		<i>1100</i>	<i>33,74</i>	<i>28,76</i>	<i>140,59</i>	<i>874,85</i>	<i>0,606</i>	<i>41,11</i>	<i>0,085</i>	<i>1,14</i>	<i>409,6</i>	<i>792,19</i>	<i>207,77</i>	<i>8,122</i>
		<i>1540</i>	<i>55,21</i>	<i>42,47</i>	<i>226,19</i>	<i>1529,55</i>	<i>0,946</i>	<i>39,65</i>	<i>74,785</i>	<i>2,08</i>	<i>854,85</i>	<i>1226,2</i>	<i>277,13</i>	<i>10,682</i>

День десятый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<b>Завтрак</b>														
Каша «Геркулес» молочная	93/04	200	5,39	6,38	27,13	187,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	338/05г	200	4,2	4,8	22,04	144,0	-	1,5	-	-	180,34	-	21,03	0,14
Масло сливочное	14/11г	20	-	16,4	0,2	150,0	-	-	118,0	-	2,0	4,0	-	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Кондитерское изделие (печенье)		30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>18,64</b>	<b>32,9</b>	<b>107,11</b>	<b>850,87</b>	<b>0,31</b>	<b>1,5</b>	<b>118,6</b>	<b>0,84</b>	<b>206,15</b>	<b>143,53</b>	<b>58,96</b>	<b>2,22</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 11- 17лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
<i>Салат из свежих помидоров с луком</i>	14/10 <sub>2</sub>	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	-	17,58	32,88	17,79	0,84
<i>Суп гороховый</i>	206/05	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
<i>Рагу из овощей</i>	321/05 <sub>2</sub>	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,4	37,0	-	28,68	74,16	33,36	1,18
<i>Сок</i>	389/05 <sub>2</sub>	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<i>Хлеб ржаной</i>		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<i>Фрукт свежий (груша)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,0	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<b>Итого:</b>		<b>940</b>	<b>16,64</b>	<b>26,28</b>	<b>95,17</b>	<b>724,55</b>	<b>0,63</b>	<b>55,57</b>	<b>37,0</b>	<b>1,34</b>	<b>136,25</b>	<b>326,96</b>	<b>132,0</b>	<b>11,5</b>
		<b>1480</b>	<b>35,28</b>	<b>59,18</b>	<b>273,6</b>	<b>1575,42</b>	<b>0,94</b>	<b>57,07</b>	<b>155,6</b>	<b>2,18</b>	<b>342,4</b>	<b>470,49</b>	<b>190,96</b>	<b>13,72</b>

*День одиннадцатый*

<i>Приемы пищи наименование блюда</i>	<i>№ рецепту ры</i>	<i>Возраст детей от 11- 17 лет</i>					<i>Витамины, мг,мкг</i>				<i>Минеральные вещества, мг</i>			
		<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ Ккал Б, гр</i>	<i>В<sub>1</sub></i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>Б, гр</i>	<i>Ж, гр</i>	<i>У, гр</i>									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Завтрак</i>														
<i>Каша ячневая молочная с/м</i>	<i>679/05г</i>	<i>200</i>	<i>6,38</i>	<i>5,68</i>	<i>41,1</i>	<i>249,36</i>	<i>0,12</i>	<i>-</i>	<i>0,02</i>	<i>-</i>	<i>52,18</i>	<i>224,0</i>	<i>0,02</i>	<i>1,1</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>943/05</i>	<i>200</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>14,0</i>	<i>28,0</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>6,0</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,4</i>
<i>Бутерброд с повидлом</i>	<i>2/11</i>	<i>65</i>	<i>2,94</i>	<i>4,64</i>	<i>16,38</i>	<i>184,0</i>	<i>-</i>	<i>0,11</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>40</i>	<i>2,6</i>	<i>0,48</i>	<i>1,05</i>	<i>72,4</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	<i>14,0</i>	<i>67,2</i>	<i>10,0</i>	<i>0,31</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>50</i>	<i>3,07</i>	<i>1,07</i>	<i>20,9</i>	<i>107,3</i>	<i>0,13</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,34</i>	<i>0,01</i>	<i>35,1</i>	<i>14,1</i>	<i>1,05</i>
<i>Итого:</i>		<i>555</i>	<i>15,19</i>	<i>11,87</i>	<i>93,43</i>	<i>641,06</i>	<i>0,32</i>	<i>0,11</i>	<i>0,02</i>	<i>0,84</i>	<i>72,19</i>	<i>326,3</i>	<i>24,12</i>	<i>2,86</i>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Обед</i>														
<i>Огурец свежий</i>	71/11	50	1,0	0,4	2,3	21,0	-	5,0	-	-	11,5	-	7,0	0,3
<i>Суп «Крестьянский» с крупой</i>	201/05 <sub>2</sub>	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	-	40,09	43,73	6,78	0,38
<i>Капуста тушеная</i>	336/10	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	31,50	37,8	-	26,35	143,51	52,79	2,08
<i>Гуляш из мяса птицы</i>	591/05 <sub>2</sub>	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	-	-	29,40	234,98	31,39	2,80
<i>Компот из св.плодов</i>	344/05 <sub>2</sub>	200	-	-	23,3	92,9	-	1,60	-	-	7,03	-	1,5	-
<i>Хлеб пшеничный</i>		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<i>Хлеб ржаной</i>		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<i>Фрукт свежий (слива)</i>	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47,00	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
<i>Итого:</i>		<b>990</b>	<b>39,39</b>	<b>37,38</b>	<b>124,88</b>	<b>948,11</b>	<b>0,81</b>	<b>54,62</b>	<b>39,08</b>	<b>1,14</b>	<b>152,28</b>	<b>540,96</b>	<b>137,01</b>	<b>10,21</b>
		<b>1545</b>	<b>54,58</b>	<b>49,25</b>	<b>218,31</b>	<b>1589,17</b>	<b>1,13</b>	<b>54,73</b>	<b>39,01</b>	<b>1,98</b>	<b>224,47</b>	<b>867,26</b>	<b>161,13</b>	<b>13,07</b>



День двенадцатый

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная «Дружба»	168/11г	200	3,25	5,56	38,96	225,4	0,02	-	28	-	6,58	70,84	22,96	0,5
Какао с молоком	382/11	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
Сыр	15/11г	20	4,64	4,43	-	72,8	0,01	0,14	52,0	-	176,0	100,0	7,0	0,20
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Кондитерское изделие (пряники)		50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,65
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>20,92</b>	<b>18,78</b>	<b>135,15</b>	<b>861</b>	<b>0,27</b>	<b>1,44</b>	<b>80,01</b>	<b>0,84</b>	<b>322,99</b>	<b>363,14</b>	<b>68,06</b>	<b>3,27</b>

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 11- 17 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Обед</i>														
<i>Винегрет овощной</i>	<i>45/02</i>	<i>100</i>	<i>1,36</i>	<i>6,18</i>	<i>8,44</i>	<i>94,8</i>	<i>0,06</i>	<i>10,25</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>23,2</i>	<i>26,98</i>	<i>44,97</i>	<i>0,85</i>
<i>Суп с макарон. издел.</i>	<i>208/052</i>	<i>250</i>	<i>2,69</i>	<i>2,84</i>	<i>17,14</i>	<i>104,75</i>	<i>0,11</i>	<i>8,25</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>24,6</i>	<i>66,65</i>	<i>27,00</i>	<i>1,09</i>
<i>Картофель отварной</i>	<i>310/052.</i>	<i>200</i>	<i>3,7</i>	<i>6,5</i>	<i>31,73</i>	<i>200,53</i>	<i>0,3</i>	<i>16,0</i>	<i>-</i>	<i>0,4</i>	<i>22,66</i>	<i>106,26</i>	<i>41,7</i>	<i>1,9</i>
<i>Птица отварная</i>	<i>286/102</i>	<i>100</i>	<i>14,72</i>	<i>16,14</i>	<i>18,62</i>	<i>278,75</i>	<i>0,07</i>	<i>1,13</i>	<i>51,0</i>	<i>-</i>	<i>57,80</i>	<i>141,40</i>	<i>28,40</i>	<i>1,27</i>
<i>Соус молочный</i>	<i>370/08</i>	<i>30</i>	<i>0,8</i>	<i>2,8</i>	<i>2,7</i>	<i>38,2</i>	<i>-</i>	<i>0,2</i>	<i>93,4</i>	<i>0,1</i>	<i>19,1</i>	<i>16,5</i>	<i>3,9</i>	<i>-</i>
<i>Компот с/ф</i>	<i>349/052</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>23,3</i>	<i>92,9</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>8,6</i>	<i>-</i>	<i>1,8</i>	<i>-</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>50</i>	<i>3,07</i>	<i>1,07</i>	<i>20,9</i>	<i>107,3</i>	<i>0,13</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,34</i>	<i>0,01</i>	<i>35,1</i>	<i>14,1</i>	<i>1,05</i>
<i>Хлеб ржаной</i>		<i>40</i>	<i>2,6</i>	<i>0,48</i>	<i>1,05</i>	<i>72,4</i>	<i>0,07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	<i>14,0</i>	<i>67,2</i>	<i>10,0</i>	<i>0,31</i>
<i>Фрукт свежий (мандарин)</i>	<i>338/05</i>	<i>120</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,64</i>	<i>47,0</i>	<i>0,04</i>	<i>14,94</i>	<i>-</i>	<i>0,3</i>	<i>23,9</i>	<i>16,44</i>	<i>13,45</i>	<i>3,29</i>
<i>Итого:</i>		<i>1090</i>	<i>43,54</i>	<i>36,61</i>	<i>138,52</i>	<i>1036,63</i>	<i>0,78</i>	<i>50,77</i>	<i>144,4</i>	<i>1,64</i>	<i>193,87</i>	<i>476,53</i>	<i>185,32</i>	<i>9,76</i>
		<i>1650</i>	<i>64,46</i>	<i>55,39</i>	<i>273,67</i>	<i>1897,63</i>	<i>1,05</i>	<i>52,21</i>	<i>224,41</i>	<i>2,48</i>	<i>516,96</i>	<i>839,67</i>	<i>253,38</i>	<i>13,03</i>