

Утверждаю:

Директор школы

Урбан Т.В.Урбан
«03» февраля 2025г №4-2



Примерное 12-ти дневное меню

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

с.Костыгин Лог
2025 г

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		505	11,73	24,80	107,73	716,23	0,25	1,52	111,11	0,57	147,47	231,62	51,02	2,65

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 ₁	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
Обед														
Салат из свежих огурцов	13/10г	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	-	13,11	24,01	7,98	0,34
Суп с макар.изделиями	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
Рагу из птицы	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
Чай с сахаром	943/05г	200	0,2	-	14	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
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 (яблоко)	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
Итого:		810	11,83	11,72	101,59	499,11	0,45	32,56	0,5	2,97	106,6	301,87	83,11	7,42
		1315	23,56	36,52	209,32	1215,34	0,7	34,08	111,15	3,54	254,07	533,49	134,13	10,07

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 ₁	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
Завтрак														
Каша пшенная 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
Итого:		505	23,19	21,63	132,64	807,5	0,34	2,13	61,06	0,57	408,29	212,71	73,32	2,72

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 ₁	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
Обед														
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
Итого:		810	21,5	19,08	113,79	699,7	0,54	30,37	0,082	1,27	414,75	479,72	112,63	9,95
		1315	44,69	40,71	246,43	1442,28	0,88	31,07	33,213	1,84	819,7	693,12	183,59	12,53

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		535	17,81	27,21	105,12	843,73	0,19	1,72	88,5	0,57	200,53	62,32	39,01	2,08

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

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>В₁</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>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</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 ₁	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
Обед														
Винегрет овощной	67/11г	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51
Суп с макарон. издел.	208/05г	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	-	-	19,68	53,32	21,60	0,87
Каша гороховая	319/12г.	150	14,9	11,4	17,0	279,02	0,110	1,86	0,1	1,055	263,66	315,3	55,55	1,081
Тефтели мясные	286/10г	100	14,72	16,14	18,62	278,75	0,07	1,13	51,00	-	57,80	141,40	28,40	1,27
Соус томатный	364/08	30	0,2	1,1	1,8	19	-	0,6	36	0,5	3,8	4,1	2,7	0,1
Компот с/ф	639/04г	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
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 (абрикос)	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,4 5	3,29
Итого:		930	41,16	38,09	138,605	1130,29	0,595	31,82	87,1	2,425	445,21	700,86	170,4	9,421
		1445	49,83	46,23	229,04	1634,64	0,875	32,12	87,12	2,995	504,54	928,18	188,4	11,58

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 ₁	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>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	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
<i>Итого:</i>		515	19,41	18,38	116,78	703,05	0,35	3,09	39,61	0,57	277,99	224,32	51,06	2,72

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 ₁	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
Обед														
Салат из свежей капусты	43/04	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
Суп с рыб. консервами	87/10г	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12,0	-	36,24	141,22	37,88	1,01
Каша перловая рассыпчатая с маслом	508/3г	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
Котлета духовая	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
Соус томатный	364/08	30	0,2	1,1	1,8	19	-	0,6	36	0,5	3,8	4,1	2,7	0,1
Чай с лимоном		200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	0,05	14,0 5	4,4	2,48	0,38
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 (апельсины)	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
Итого:		930	31,66	34,59	115,19	983	0,57	52,515	76,903	1,439	277,0	662,25	159,86	9,866
		1445	51,07	52,97	231,98	1686,05	0,92	55,605	116,513	2,009	545,19	896,37	210,92	12, 586

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		535	19,85	25,48	121,86	793,14	0,19	22,22	88,5	0,57	239,53	62,32	99,01	3,78

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 ₁	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
Обед														
Салат из моркови с яблоками	38/10	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	-	24,28	44	30,75	1,08
Борщ с картофелем	84/15г	250/10	8,16	10,23	14,79	195,04	-	12,08	-	-	65,92	-	35,35	2,18
Тефтели мясные	286/05г	80	15,6	17,33	0,9	214,4	-	0,4	16,6	2,7	14,3	140	26,67	1,87
Каша ячневая	378/05г	150	3,19	2,84	20,55	124,68	0,06	-	-	-	26,09	-	-	0,55
Соус белый основной	360/08	30	0,2	1,7	1,2	20,2	-	-	-	0,8	2,9	1,9	0,8	-
Компот из свежих фруктов	344/05г	200	-	-	23,3	92,9	-	1,6	-	-	7,3	-	1,5	-
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 (мандарин)	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
Итого:		980	33	33,35	118,72	896,95	0,38	35,49	16,6	4,37	178,88	261,66	126,5	39,93
		1515	52,85	58,83	240,58	1690,09	0,57	57,71	105,1	4,94	418,41	323,98	225,51	43,71

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		505	11,73	22,8	107,73	716,23	0,25	1,52	111,11	0,57	147,46	238,12	51,02	2,65

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 ₁	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>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
<i>Итого:</i>		900	36,76	31,92	120,38	849,35	0,62	197,53	-	2,07	135,3	411,31	99,9	9,82
		1405	47,57	53,27	224,07	1501,18	0,87	199,05		2,64	282,76	649,43	201,3	12,47

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		500	18,2	17,2	132,64	752,9	0,32	2,02	28,06	0,57	270,83	167,39	82,77	2,67

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 ₁	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
Обед														
Салат «Свёколка»	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
Суп картофельный	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
Плов из птицы	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
Сок	389/05	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	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 (груша)	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
Итого:		800	20,93	19,17	119,51	750,92	0,505	28,96	170,669	3,27	426,13	466,56	117,83	10,948
		1300	39,13	36,37	252,15	1503,83	0,825	30,98	198,729	3,84	696,96	633,95	193,96	13,618

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	В₁	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
Завтрак														
<i>Каша пшенная молочная с/м</i>	<i>168/11г</i>	<i>200</i>	<i>4,76</i>	<i>5,54</i>	<i>38,96</i>	<i>225,4</i>	<i>0,03</i>	<i>-</i>	<i>28</i>	<i>-</i>	<i>12,04</i>	<i>41,16</i>	<i>8,26</i>	<i>0,5</i>
<i>Йогурт</i>	<i>386/05</i>	<i>200</i>	<i>5,8</i>	<i>5</i>	<i>8</i>	<i>106</i>	<i>0,1</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>240</i>	<i>190</i>	<i>28</i>	<i>0,2</i>
<i>Сыр</i>	<i>15/11г</i>	<i>15</i>	<i>3,48</i>	<i>4,43</i>	<i>-</i>	<i>54,6</i>	<i>0,01</i>	<i>0,11</i>	<i>39</i>	<i>-</i>	<i>132</i>	<i>75</i>	<i>5,25</i>	<i>0,15</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>Кондитерское изделие (вафли)</i>		<i>20</i>	<i>0,6</i>	<i>0,7</i>	<i>15,5</i>	<i>70,8</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,6</i>	<i>-</i>	<i>3,2</i>	<i>0,1</i>	<i>2</i>	<i>0,3</i>
Итого:		505	19,01	16,34	97,18	619,13	0,33	1,73	67,61	0,67	411,43	365,58	61,49	2,44

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 ₁	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
Обед														
Огурец свежий	71/11г	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
Суп с гречками	200/05г	200	1,87	2,26	13,31	81,00	0,11	9,6	-	-	20,68	61,44	24,90	0,94
Рыба с овощами	486/05г	120	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	-	67,74	310,0	77,70	1,25
Рис отварной	304/04г	150	3,15	6,75	25,9	173	0,0642	2,77	0,037	-	130,4	147,0	26,85	0,278
Кисель	350/05г	200	-	-	28,0	106,0	-	1,8	-	-	12	-	2	0,2
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
Итого:		910	29,02	20,89	127,36	716,86	0,534	38,69	0,047	0,87	280,41	594,2	169,88	7,548
		1415	48,03	37,23	224,54	1335,99	0,864	40,42	67,657	1,54	681,84	959,78	231,37	10,088

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		515	17,34	27,92	120,16	796	0,3	1,72	89,1	0,57	205,83	99,55	52,84	2,15

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 ₁	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
Обед														
<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
Итого:		800	13,24	20,2	99,89	615,39	0,54	44,73	34,96	1,07	116,1	241,03	106,14	10,48
		1285	30,58	48,12	220,05	1411,39	0,84	46,45	124,06	1,64	321,93	340,58	158,98	12,63

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>В₁</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</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 ₁	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>	201/05г	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>	591/05г	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>	344/05г	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>		790	37,34	33,7	127,64	858,38	0,73	50,33	32,52	0,87	140,05	465,31	120,73	9,71
		1305	50,32	43,26	228,8	1425,07	1,04	50,63	32,54	1,44	212,42	748,63	138,73	12,5

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		535	14,98	17,44	147,86	825,43	0,26	1,63	67,01	0,57	279,27	295,16	100,19	3,15

<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 порци й</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ Ккал Б, гр</i>	<i>В₁</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>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Обед</i>														
<i>Винегрет овощной</i>	45/0г	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>	208/05г	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>	310/05г.	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>	286/10г	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>	349/05г	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
Итого:		930	26,36	31,09	136,55	910,26	0,63	41,24	144,4	1,27	174,19	393,66	130,88	8,63
		1425	41,34	48,53	284,41	1735,69	0,89	42,87	211,41	1,84	453,46	688,82	231,07	11,78

Утверждаю:

Директор школы
Т.В. Урбан
«29» мая 2024г № 62

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		540	12,11	27,78	92,11	706,7	0,26	1,3	138,61	0,84	145,91	247,0	56,5	2,58

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 ₁	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
Обед														
Салат из свежих огурцов	13/10г	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,3	0,57
Суп с макар.изделиями	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
Рагу из птицы	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
Чай с сахаром	943/05г	200	0,2	-	14	28,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Фрукт свежий (яблоко)	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
Итого:		950	15,33	16,92	94,66	603,52	0,53	39,4	0,64	3,45	128,48	443,99	106,61	1,17
		1480	27,44	44,4	210,77	1310,22	0,79	39,7	139,25	4,69	268,57	690,99	163,11	10,87

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 ₁	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
Завтрак														
Каша пшениная 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
Итого:		540	24,29	23,98	108,74	843,07	0,35	1,94	74,6	0,84	452,11	280,69	81,19	2,94

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 ₁	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
Обед														
<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
Итого:		980	22,83	23,9	118,08	869,85	0,585	36,28	0,097	1,62	561,07	603,23	137,9	10,905
		1520	47,12	47,88	226,82	1712,92	0,935	38,22	74,697	2,46	1014,18	883,92	221,89	13,845

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		560	19,10	32,19	120,07	898,6	0,2	1,5	118,0	0,84	200,85	106,3	45,13	1,8

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

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>В₁</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>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 ₁	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
Обед														
Винегрет овощной	67/11г	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	-	23,20	44,97	20,75	0,85
Суп с макарон. издел.	208/05г	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27,0	1,09
Каша гороховая	319/12г	180	19,37	14,82	22,1	362,73	0,140	2,42	0,1	1,375	342,68	409,8	72,25	1,401
Тефтели мясные	286/10г	100	14,72	16,14	18,62	278,75	0,07	1,13	51,00	-	57,80	141,40	28,40	1,27
Соус томатный	364/08	30	0,2	1,1	1,8	19	-	0,6	36	0,5	3,8	4,1	2,7	0,1
Компот с/ф	639/04г	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Фрукт свежий (абрикос)	338/05	120	0,6	0,6	14,64	47	0,04	14,94	-	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
Итого:		1070	45,61	43,28	129,19	1196,72	0,64	37,91	87,1	3,015	518,68	808,56	206,92	13,261
		1625	63,61	55,43	216,94	1868,95	0,575	38,02	87,12	3,855	597,4	1162,96	231,04	15,891

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 ₁	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>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>		540	21,87	20,73	104,01	738,65	0,36	2,9	52,61	0,84	321,81	329,53	58,93	2,84

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 ₁	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
Обед														
Салат из свежей капусты	43/04	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	-	-	44,67	24,71	13,16	0,54
Суп с рыб. консервами	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
Картофельное пюре	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
Котлета духовая	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
Соус томатный	364/08	30	0,2	1,1	1,8	19	-	0,6	36	0,5	3,8	4,1	2,7	0,1
Чай с лимоном		200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	0,05	14,05	4,4	2,48	0,38
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Фрукт свежий (апельсины)	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
Итого:		1070	36,14	52,09	114,89	1156,68	0,639	69,595	79,98	1,715	343,73	824,83	206,61	11,006
		1610	58,01	72,82	218,9	1895,33	0,999	72,495	132,59	2,555	665,54	1154,36	265,54	13,846

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	В₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
Завтрак														
<i>Каша кукурузная молочная</i>	182/07	200	7,44	4,65	16,2	136,41	-	21,5	-	-	40,0	-	60,0	1,7
<i>Чай с молоком</i>	378/05г	200	4,2	4,8	22,04	144	-	1,5	-	-	180,34	-	21,03	0,14
<i>Масло сливочное</i>	14/11г	20	-	16,4	0,2	150	-	-	118,0	-	2,0	4,0	-	-
<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 (пряники)</i>		50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	-	-	4,5	-	-	0,65
Итого:		560	21,15	30,46	109,14	848,01	0,2	23,0	118,0	0,84	240,85	106,3	105,13	3,85

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

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		540	13,03	27,78	95,01	771,1	0,26	1,3	140,61	0,84	147,78	282,1	57,14	2,72

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

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 ₁	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
Завтрак														
Каша молочная «Дружба»	168/11г	200	3,25	5,56	38, 9	225,4	0,02	-	28,0	-	6,58	70,84	22,96	0,5
Кофейный напиток	382/11	200	7,2	7,2	23,17	175,0	-	1,8	-	-	240,26	-	28,0	0,16
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
Бутерброд с повидлом	2/11	65	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
Итого:		555	19,5	18,08	119,87	770,27	0,33	1,8	28,6	0,84	270,65	210,37	88,89	2,74

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 ₁	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
Обед														
Салат «Свёколка»	15/10г	100	1,6	6,0	15,7	124,8	-	3,5	48,3	2,6	45,5	52,8	27,3	1,5
Суп картофельный	/08г	250	6,9	6,75	18,13	155,5	0,2	9,6	177,0	0,5	27,4	113,0	34,75	1,9
Плов из птицы	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
Сок	389/05	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Фрукт свежий (груша)	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
Итого:		970	27,57	27,36	127,09	952,3	0,635	32,04	225,397	4,72	579,58	655,12	155,48	12,015
		1490	47,07	45,44	246,96	1722,57	0,965	33,84	253,997	5,56	850,23	865,49	244,37	14,755

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 ₁	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
Завтрак														
Каша пшениная 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
Итого:		560	21,47	13,71	73,6	654,7	0,34	1,54	74,7	0,94	445,25	433,56	69,36	2,56

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 ₁	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
Обед														
Огурец свежий	71/11г	50	1,0	0,4	2,3	21,0	-	5,0	-	-	11,5	-	7,0	0,3
Суп с гренками	200/05г	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,11	9,6	-	-	25,85	76,8	31,13	1,18
Рыба с овощами	486/05г	120	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	-	67,74	310,0	77,70	1,25
Рис отварной	304/04г	180	6,1	13,17	50,57	224,9	0,126	5,41	0,075	-	254,3	286,65	52,39	0,542
Кисель	350/05г	200	-	-	28,0	106,0	-	1,8	-	-	12,0	-	2,0	0,2
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Фрукт свежий (банан)	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
Итого:		1100	33,74	28,76	140,59	874,85	0,606	41,11	0,085	1,14	409,6	792,19	207,77	8,122
		1540	55,21	42,47	226,19	1529,55	0,946	39,65	74,785	2,08	854,85	1226,2	277,13	10,682

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		540	18,64	32,9	107,11	850,87	0,31	1,5	118,6	0,84	206,15	143,53	58,96	2,22

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 ₁	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
Обед														
Салат из свежих помидоров с луком	14/10г	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	-	17,58	32,88	17,79	0,84
Суп гороховый	206/05	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
Рагу из овощей	321/05г	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,4	37,0	-	28,68	74,16	33,36	1,18
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		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Фрукт свежий (груша)	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
Итого:		940	16,64	26,28	95,17	724,55	0,63	55,57	37,0	1,34	136,25	326,96	132,0	11,5
		1480	35,28	59,18	273,6	1575,42	0,94	57,07	155,6	2,18	342,4	470,49	190,96	13,72

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>В₁</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</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 ₁	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
Обед														
Огурец свежий	71/11	50	1,0	0,4	2,3	21,0	-	5,0	-	-	11,5	-	7,0	0,3
Суп «Крестьянский» с крупой	201/05г	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	-	40,09	43,73	6,78	0,38
Капуста тушеная	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
Гуляш из мяса птицы	591/05г	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	-	-	29,40	234,98	31,39	2,80
Компот из св.плодов	344/05г	200	-	-	23,3	92,9	-	1,60	-	-	7,03	-	1,5	-
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Фрукт свежий (слива)	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
Итого:		990	39,39	37,38	124,88	948,11	0,81	54,62	39,08	1,14	152,28	540,96	137,01	10,21
		1545	54,58	49,25	218,31	1589,17	1,13	54,73	39,01	1,98	224,47	867,26	161,13	13,07

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 ₁	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
Завтрак														
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
Итого:		560	20,92	18,78	135,15	861	0,27	1,44	80,01	0,84	322,99	363,14	68,06	3,27

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 ₁	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
Обед														
Винегрет овощной	45/0г	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	-	23,2	26,98	44,97	0,85
Суп с макарон. издел.	208/05г	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27,00	1,09
Картофель отварной	310/05г.	200	3,7	6,5	31,73	200,53	0,3	16,0	-	0,4	22,66	106,26	41,7	1,9
Птица отварная	286/10г	100	14,72	16,14	18,62	278,75	0,07	1,13	51,0	-	57,80	141,40	28,40	1,27
Соус молочный	370/08	30	0,8	2,8	2,7	38,2	-	0,2	93,4	0,1	19,1	16,5	3,9	-
Компот с/ф	349/05г	200	-	-	23,3	92,9	-	-	-	-	8,6	-	1,8	-
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,3	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Фрукт свежий (мандарин)	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
Итого:		1090	43,54	36,61	138,52	1036,63	0,78	50,77	144,4	1,64	193,87	476,53	185,32	9,76
		1650	64,46	55,39	273,67	1897,63	1,05	52,21	224,41	2,48	516,96	839,67	253,38	13,03