

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новокаргинская средняя общеобразовательная школа № 5»**

Утверждаю:

Директор

Т.В. Неупокоева



**12-дневное цикличное меню завтраков, обедов для организации двухразового питания
учащихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей 6-10 лет**

Возрастная категория 6-10 лет
День 1-й

№ рецепта: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК																
P-182	Каша молочная с маслом	200/5	7,30	8,2	28,39	195,05	0	0	0	0	41	0	21	0,6			
P-42	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2			
	Хлеб пшеничный	2,30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7			
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4			
P-477	Булочка молочная	100	4,9	4,9	34,96	120	0	2,6	0	0	0	0	0	0			
	Итого:	585	22,06	19,57	124,88	661,29	0,06	11,24	52,00	0,60	373,80	277,00	41,00	3,90			
	ОБЕД																
P-43	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0	44,68	24,71	13,16	0,54			
P-208	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	2,6	5,5	17,6	106,7	0	4,3	0	0	0	0	0	0			
P-301	Птица, тушенная в сметанном соусе	90/20	10,9	9,7	2,6	140,25	0,2	0,01	0	0	31	0	0	0,9			
P-304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0	0	0,07	0	39,9	68,46	16,6	0,2			
P-11	Кисель + вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2			
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:	920	23,27	26,98	130,09	836,21	0,25	51,06	0,07	0,2	143,58	99,17	31,76	4,04			
	Всего:		45,33	46,55	254,97	1497,50	0,31	62,30	52,07	0,80	517,38	376,17	72,76	7,94			

Возрастная категория 6-10 лет

День 2-й

№ рецепта, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
Р-268	Быточки мясные	100	10,25	10,9	12,3	217	0,08	0	0	0	38,66	172,6	0	1,33		
Р-202	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,03	0	0	0	12,14	0	8,14	0,88		
	Хлеб пшеничный	2,30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7		
Р-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8		
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	610	20,87	17,57	112,48	722,20	0,14	15,60	0,00	0,00	115,00	277,60	8,14	7,91		
ОБЕД																
Р-64	Салат ассорти (огурец, помидор, капуста)	100	0,98	6,02	5,74	81,34	0,02	16,6	0	0	26,32	0	0	0,35		
Р-102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	7,9	7,04	13,44	135,5	0	8,9	0	0	0,98	0	28,38	3,64		
Р-304	Плов с мясом курицы	200	19,52	16,35	34,35	362,52	0,06	0,96	46	0	43,3	191	45,65	2,08		
Р-342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,06	0,16	27,88	114,6	0	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	760	32,72	30,17	108,05	821,96	0,08	27,36	46	0	84,78	191	79,17	7,02		
	Всего:		53,59	47,74	220,53	1544,16	0,22	42,96	46,00	0,00	199,78	468,60	87,31	14,93		

Возрастная категория 6-10 лет

День 3-й

№ п/п, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК																
P-294	Котлеты рубленые из птицы	90	16,38	14,76	8,4	195,7	0,05	22,5	0	0,63	12,6	23,4	18	0,81			
P-123	Гречка отварная(каша гречневая расст	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0	0	0	14,24	0	0	4,55			
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0			
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7			
	Итого:	500	32,33	24,47	104,5	726,25	0,28	22,9	0	0,63	130,64	190,4	18	8,06			
	ОБЕД																
P-40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	0	19,54	0,95			
P-96	Рассольник ленинградский	200	5,1	7,12	9,45	126,67	0,14	10,78	0	0	21,7	88,2	0,42	1,26			
P-229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,1	3,73	0	0	39,07	0	48,53	0,85			
P-128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,12	18,69	0	0	43,72	0	28,77	1,08			
P-389	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8			
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:	910	25,27	27,49	79,78	771,03	0,42	64,90	0,00	0,00	172,59	88,20	97,26	9,14			
	Всего		57,6	51,96	184,28	1497,28	0,7	87,8	0	0,63	303,23	278,6	115,26	17,2			

Возрастная категория 6-10 лет

День 4-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
P-278	Тефтели мясные, соус 60/30	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0	0,6	0	0,125	34,3	198	17,84	0,8		
P-304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0	0	0,07	0	39,9	68,46	16,6	0,2		
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27		
	Хлеб пшеничный	230	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	600	22,52	16,09	93,94	600,26	0,03	13,60	0,07	0,13	115,80	363,46	34,44	6,17		
ОБЕД																
P-13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57		
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,11	5,27	10,8	127,8	0	7,76	0	0	26,7	0	29,35	1,29		
P-260	Гуляш	90	13,10	15,11	2,6	198,9	0	0,83	0	0	19,63	0	19,8	2,75		
P-321	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,13	112,7	0	25,74	0	0	83,17	0	30,98	1,2		
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	800	28,98	32,02	88,56	767,5	0,075	52,33	0	0,6	288,35	120,02	106,43	6,21		
	Всего:		51,5	48,11	182,5	1367,76	0,105	65,93	0,07	0,725	404,15	483,48	140,87	12,38		

Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рецеп. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-259	Жаркое по - домашнему	230	21,29	23,77	21,79	387,71	0	10,82	0	0	48,8	166,5	67,97	6,17		
P-378	Чай с молоком	200	2,02	1,8	21,2	108	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8		
	Хлеб пшеничный	230	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7		
Пром.	Зефир	30	0,7	3,7	20,5	113	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	620	28,97	30,15	102,81	796,21	0,03	22,42	1,00	0,00	154,50	316,70	67,97	12,87		
	ОБЕД															
P-14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84		
P-88	Щи из капусты	200	4,2	5,2	8,3	111,4	0	1,2	0	0	0	0	0	0		
P-268	Шницель	100	10,25	10,9	12,3	217	0,09	0	0	0	38,67	172,67	0	1,33		
P-202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,03	0	0	0	12,14	0	8,14	0,88		
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	810	25,5	28,7	94,42	781,2	0,18	29,02	0	0	77,63	207,55	28,93	3,17		
	Всего:		54,47	58,85	197,23	1577,41	0,21	51,44	1,00	0,00	232,13	524,25	96,90	16,04		

Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
P-210	Омлет натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	95,5	0	20	2,78		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
Пром.	Вафли	30	0,84	0,98	23,18	105	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	510	21,81	29,12	75,54	598,73	0,05	10,7	0	0	195,5	70	20	4,98		
ОБЕД																
P-15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74		
P-82	Борщ со сметаной	200/5	5,12	8	9,24	136,83	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68		
P-229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,1	3,73	0	0	39,07	0	48,53	0,85		
P-128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,12	18,69	0	0	43,72	0	28,77	1,08		
P-389	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	815	24,37	29,52	62,5	717,53	0,41	61,6	0	0	163,77	34,61	93,56	7,15		
	Всего:		46,18	58,64	138,04	1316,26	0,46	72,3	0	0	359,27	104,6	113,6	12,13		

Возрастная категория 6-10 лет
день 7-й

№рек: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
P-469	Запеканка из творога 180/20	200	32,75	21,17	38,11	328,94	0,1	0,9	0,39	0		266,3	405	57,5	0,98
P-477	Булочка молочная	100	4,9	4,9	34,96	120	0	2,6	0	0		0	0	0	0
	Йогурт	150	3,2	1,5	12,8	117	0	0	0	0		0	0	0	0
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0		5,8	0	0	0,27
	Итого:	620	46,85	29,10	92,37	615,22	0,10	6,50	0,39	0,00		272,10	405,00	57,50	1,25
	ОБЕД														
P-13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0		21,85	40,02	13,3	0,57
P-208	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	2,6	5,5	17,6	106,7	0	4,3	0	0		0	0	0	0
P-259	Жаркое по - домашнему	230	21,29	23,77	21,79	387,71	0	10,82	0	0		48,8	166,5	67,97	6,17
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6		137	80	13	0,4
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0		16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0		0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0		0	0	0	0
	Итого:	890	29,97	36,45	110,22	869,37	0,105	43,12	0	0,6		223,65	286,52	94,27	9,34
	Всего:		76,82	65,55	202,59	1484,59	0,21	49,62	0,39	0,60		495,75	691,52	151,77	10,59

Возрастная категория 6-10 лет
День 8-й

№ рец. Год	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-304	Плов с мясом курицы	200	19,52	16,35	34,35	362,52	0,06	0,96	46	0	43,3	191	45,65	2,08		
	Хлеб пшеничный	230	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7		
P-378	Чай с молоком	200	2,02	1,8	21,2	108	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	560	26,5	19,03	94,87	658,02	0,09	12,56	47	0	149	341,2	45,65	8,78		
	ОБЕД:															
	Салат из белокочанной капусты с луком															
P-43		100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0	44,68	24,71	13,16	0,54		
P-102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	7,9	7,04	13,44	135,5	0	8,9	0	0	0,98	0	28,38	3,64		
P-278	Тефтели мясные, соус 60/30	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0	0,6	0	0,125	34,3	198	17,84	0,8		
P-202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,03	0	0	0	12,14	0	8,14	0,88		
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12		
пром.	Пираник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	830	28,86	27,92	122,66	845,85	0,05	51,85	0	0,125	101,34	224,71	70,52	5,98		
	Всего:		55,36	46,95	217,53	1503,87	0,14	64,41	47	0,125	250,34	565,91	116,17	14,76		

Возрастная категория 6-10 лет
День 9-й

№ рецепта, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-182	Каша молочная с маслом	200/5	7,30	8,2	28,39	195,05	0	0	0	0	41	0	21	0,6		
P-337	Яйцо отварное	60	6,6	6	0,4	82	0,04	0	0	0	28,7	0	0	1,3		
P-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8		
	Хлеб пшеничный	230	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,16	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	645	20,56	17,04	113,31	669,71	0,07	15,60	0,00	0,00	133,90	105,00	21,00	7,60		
	ОБЕД:															
P-40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	0	19,54	0,95		
P-82	Борщ со сметаной	200/5	5,12	8	9,24	136,83	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68		
P-260	Гуляш	90	13,10	15,11	2,6	198,9	0	0,83	0	0	19,63	0	19,8	2,75		
P-128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,12	18,69	0	0	43,72	0	28,77	1,08		
	Кисель + вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	805	27,24	37,93	94,37	842,23	0,29	49,44	0	0,2	161,75	6	70,11	6,66		
	Всего:		47,80	54,97	207,68	1511,94	0,36	65,04	0,00	0,20	295,65	111,00	91,11	14,26		

Возрастная категория 6-10 лет
День 10-й

№ рецепта: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-301	Птица, тушеная в сметанном соусе	90/20	10,9	9,7	2,6	140,25	0,2	0,01	0	0	0	31	0	0	0,9	
P-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0	0	0	0	14,24	0	0	4,55	
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	0	5,8	0	0	0,27	
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	0	16	0	0	2,2	
	Итого:	620	30,41	19,34	89,6	647,54	0,44	13,01	0	0	0	86,84	97	0	10,62	
	ОБЕД:															
P-15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74	
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,11	5,27	10,8	127,8	0	7,76	0	0	0	26,7	0	29,35	1,29	
P-336	Калуга тушеная с мясом	200	19,7	15	13,65	269	0,11	4,72	0	0	0	38,45	0	0	1,9	
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	0	137	80	13	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	760	32,71	27,11	86,83	731,8	0,205	37,74	0	0,6	0	220,83	114,61	58,61	4,33	
	Всего:		63,12	46,45	176,43	1379,34	0,645	50,75	0	0,6	0	307,67	211,61	58,61	14,95	

Возрастная категория 6-10 лет

День 11-й

№ рецеп. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-234	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	0	0,94	0	0	60,15	0	24,36	1,13		
P-151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,45	5,7	17,1	139,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	230	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7		
P-272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	610	22,11	19,92	99,97	636,18	0,10	13,34	36,00	0,10	181,95	210,00	35,36	6,73		
	ОБЕД:															
P-41	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,025	1,7	0	0	20,7	0	28,5	0,55		
P-96	Рассольник ленинградский	200	5,1	7,12	9,45	126,67	0,14	10,78	0	0	21,7	88,2	0,42	1,26		
P-294	Котлеты рубленые из птицы	90	16,38	14,76	8,4	195,7	0,05	22,5	0	0,63	12,6	23,4	18	0,81		
P-304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0	0	0,07	0	39,9	68,46	16,6	0,2		
P-389	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	800	31,44	32,88	97,99	864,87	0,215	42,98	0,07	0,63	108,9	180,06	63,52	5,62		
	Всего:		53,55	52,80	197,96	1501,05	0,32	56,32	36,07	0,73	290,85	390,06	98,88	12,35		

Возрастная категория 6-10 лет
День 12-й

№ реп. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-89	Бифстроганов 60/45	105	18,52	17,28	1,77	236,66	0	0,42	0	0	0	0	0	0	0	
P-202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,03	0	0	0	12,14	0	8,14	0,88	0	
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7	0	
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8	0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2	0	
	Итого:	615	28,94	23,95	90,55	675,86	0,06	10,42	0,80	0,00	71,94	103,00	20,14	6,58	0	
	ОБЕД															
P-14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84	0	
P-82	Борщ со сметаной	200/5	5,12	8	9,24	136,83	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68	0	
P-259	Жаркое по - домашнему	230	21,29	23,77	21,79	387,71	0	10,82	0	0	48,8	166,5	67,97	6,17	0	
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	795	32	38,58	74,39	781,64	0,2	53,06	0	0	123,92	201,38	88,76	8,81	0	
	Всего:		60,94	62,53	164,94	1457,50	0,26	63,48	0,80	0,00	1337,99	304,38	108,90	15,39	0	