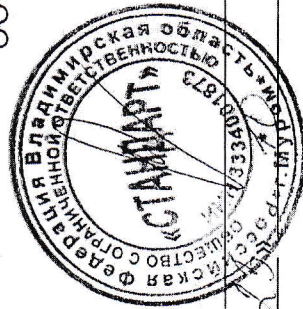


ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

«РАЗРАБОТАНО»  
ООО «Стандарт»



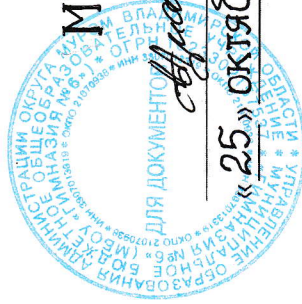
Ю.А.Скляров /

2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря с дневным пребыванием детей

МБОУ «Гимназия №6»



/ А.А.Малова

«25» октября 2023г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)						Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
Завтрак																							
1.	Омлет натуральный	54-10	200	49,43	140	27,6	2,6	0,1	0,004	0,9	2,1	95,9	239,6	7	2,4								
2.	Чай с сахаром	54-2г	200	1,20	0,2		6,5	0,01	0,1	0,01		5,2	8,2	4,4	0,84								
3.	Хлеб пшеничный		60	5,80	4,6	0,5	29,5	0,04		0,08	0,6	6	29,4	9,3	0,5								
4.	Пряник с начинкой		40	5,08	7,37	2,4	6																
	Итого:		<b>505</b>	<b>56,43</b>	16,9	20,9	64,3	0,1	0,1	0,14	2,8	26,1	80,1	28,2	2,04								
Обед																							
1.	Огурец свежий порционно	54-2з	100	12,32	0,5	0,10	1,5	0,07	18,7	0,07	0,2	46	92,4	24	1,7								
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	103	250/10	10,45	3,45	2,79	14	0,06	7,2	0,02	0,18	9,5	55,7	11,9	0,6								
3.	Котлета из курицы	54-5м	100	34,58	17,33	3,87	12,13	0,12		0,07	2,8	12	31,5	132,8	2,8								
4.	Картофельное пюре	520	200	12,28	3,2	5,2	19,8	0,1	13,5	0,04	0,2	20,4	100,8	45,1	24								
5.	Компот из ягод	342	200,00	4,64	6,73	0,30	0,10	42,80	6,05	0,10	0,05	0,00	120,00	14,00	95,00								
6.	Хлеб ржаной		50	1,83	2	0,4	10	0,1			1,25	15,7	49,3	11,9	0,9								
	Итого:		<b>910</b>	<b>79,42</b>	16,6	97,4	97,1	0,34	30,4	0,11	5,3	204,6	343,7	88,4	23,1								
Полдник																							
1.	Печенье овсяное		45	11,61	2,9	6,5	32,3	0,01	0,03	37,3	0,15	21,2		8	0,2								
	Итого за День:			<b>124,45</b>	162,35	79,8	154,3	0,6	168,8	41,39	5,88	289,9	585,0	227,2	39,43								

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
Завтрак																															
1.	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/10	11,74	10,5	8,6	14,4	176,4								0,78	0,6	29,4	9,3	0,5											
2.	Каша "Дружба"	54-16к	200/5	15,06	11,4	10,4	31	254	0,03	1	0,05	1,3	135	57,5	188	0,45															
3.	Кофейный напиток с молоком	692	200	6,48	4,9	9,9	32,5	190	6,05	0,1	0,05		120	14	95	0,1															
4.	Печенье (Юбилейное)		60	6,00	8,70	1,17	5,5	133,5																							
	Итого:		<b>505</b>	<b>33,28</b>	<b>26,8</b>	<b>28,9</b>	<b>77,9</b>	<b>620,4</b>	<b>6,08</b>	<b>1,1</b>	<b>0,18</b>	<b>2,08</b>	<b>255,6</b>	<b>100,9</b>	<b>292,3</b>	<b>1,05</b>															
Обед																															
1.	Салат из моркови и яблок	54-11з	100	6,20	0,6	4,3	2,3	51	0,02	3,6	0,2	0,07	18	0,4	0,4	0,1															
2.	Суп пшеничный с мясом	138	250/10	8,48	12,30	3,83	5,9	18,9	143	0,1	9,5	0,02	0,44	20,8	29,1	93															
3.	Тертели с соусом	331	60/40	19,49	8,67	9,33	13,83	174,00	0,07	145	0,04	0,13	39,7	15,4	82,2	1,2															
4.	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	200	14,44	8,30	6,30	36,00	233,7	0,39		0,08	53	44	232,8	90,3	1,3															
5.	Чай с сахаром	54-2г	200	1,20	0,2		15	58	0,01	0,1	0,01						8,2	4,4	0,84												
6.	Хлеб ржаной		50	1,72	3,8	0,5	40	178,3	0,27			1,92	24,2	75,8	18,3	1,4															
	Итого:		<b>910</b>	<b>70,16</b>	<b>32,8</b>	<b>32,4</b>	<b>171,7</b>	<b>539,9</b>	<b>0,73</b>	<b>11,3</b>	<b>0,41</b>	<b>55,5</b>	<b>184,2</b>	<b>408</b>	<b>181,7</b>	<b>5,44</b>															
Полдник																															
1.	Яблоко		120	16,53	0,5	0,5	11,8	53,3	0,05	15,0		0,90	24,0	16,5	13,5	3,30															
	Итого за день:			<b>119,97</b>	<b>68,3</b>	<b>61,3</b>	<b>293,7</b>	<b>1213,6</b>	<b>7,11</b>	<b>79,6</b>	<b>0,67</b>	<b>58,78</b>	<b>473,4</b>	<b>532</b>	<b>492,9</b>	<b>11,09</b>															

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																					
1.	Каша жидкая молочная пшеничная	182	150/5	12,48	5,8	9,08	28,71	220,9	0,03	1	0,05	1,3	135	57,5	188	0,45					
3	Хлеб пшеничный		60	2,01	2,91	2,3	0,2	14,8	70,3	0,04			0,6	0,6	29,4	9,3					
3.	Чай с сахаром	54-2г	200	1,20	0,2		15	58	0,01	0,1	0,01		5,2	8,2	4,4	0,84					
4	Кондитерское изделие		100	6,00	8,70	1,17	5,5	133,5													
	Итого:		<b>515</b>	<b>32,61</b>	<b>7,5</b>	<b>16,6</b>	<b>61,3</b>	<b>293,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,6</b>	<b>131,2</b>	<b>51,6</b>	<b>108,7</b>	<b>1,44</b>					
Обед																					
1.	Огурец свежий порционно	54-2з	100	12,32	0,5	0,1	1,5	8,5	0,6	4,7	0,09	1	17,8	42	8,4	0,5					
2.	Щи из свежей капусты со сметаной	88	250/5	7,50	1,64	4,6	6,72	74,6	0,06	15,1	0,06	0,2	37,2	74,6	19,4	1,4					
3.	Гуляш из куринного филе	260	100	32,26	12,9	12,1	12,1	189,6	0,12		0,07	2,8	12,6	31,5	132,8	2,8					
4.	Макароны отварные	54-1г	200	6,28	10,72	7,9	44,8	280	0,1		0,16	3,3	22,7	64,7	22	0,9					
5	Кисель фруктовый	648	200	11,09			21,1	81					0,2			0,03					
6.	Хлеб ржаной		50	1,72	3,8	0,5	40	178,3	0,2			1,92	24,2	75,8	18,3	1,4					
	Итого:		<b>905</b>	<b>71,17</b>	<b>85,6</b>	<b>31,1</b>	<b>126,5</b>	<b>812</b>	<b>1,08</b>	<b>19,8</b>	<b>0,32</b>	<b>9,22</b>	<b>113,3</b>	<b>288,6</b>	<b>200,9</b>	<b>7,03</b>					
Полдник																					
1.	Мандарин		140	32,48	1,1	0,3	10,5	49	0,01	0,03	37,3	0,15	21,2		8	0,2					
Итого за день:																					
				<b>121,18</b>	<b>93,8</b>	<b>47,7</b>	<b>195,5</b>	<b>1154,7</b>	<b>1,2</b>	<b>200,9</b>	<b>15,46</b>	<b>10,12</b>	<b>244,8</b>	<b>374,2</b>	<b>334,6</b>	<b>9,27</b>					

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1.	Хлеб пшеничный		60	5,80	4,6	0,5	29,5	140,6				0,78	0,6	29,4	9,3	0,5				
2.	Рис отварной	54-6г	200	14,02	3,7	4,8	36,5	203,5	0,07	0	0,1	0,4	105,6	98	35,3	1,3				
3.	Котлета куриная	54-5м	100	34,67	17,33	3,87	12,13	151,73	0,12	0	0,09	3,6	15	39,3	166	3,6				
4.	Чай с сахаром	54-2г	200	1,20	0,2	0	6,5	26,8	0,01	0,03	0,3		5,2	8,2	4,4	0,1				
	Итого:		<b>560</b>	<b>55,69</b>	31,15	43,65	87,85	<b>522,63</b>	0,3	2,32	13,1	2,31	419,8	378	144,1	1,79				
	Обед																			
1.	Салат из белокочанной капусты с морковью	54-8з	100	6,27	1	6,1	5,8	82,1	0,01	8,2		2,1	28,8	21	9,6	0,24				
2.	Суп гороховый	139	250	5,87	4,96	4,48	17,8	131,5	0,1	0,6	0,02	1,6	22,3	109	37	1,7				
3.	Запеканка картофельная с мясом	284	200	54,85	17,8	9,8	21,6	345,2	0,29	20,1	0,04	0,8	39,6	79,2	409,8	5,8				
4.	Чай с сахаром	54-2г	200	1,20	0,2		15	26,8	0,01	0,1	0,01		5,2	8,2	4,4	0,84				
5.	Хлеб ржаной		50	1,72	2	0,4	10	51,2	0,29			1,92	24,2	75,8	18,3	1,4				
	Итого:		<b>800</b>	<b>70,71</b>	27,4	18,7	99,2	<b>636,8</b>	0,52	26,3	0,07	9,22	203,3	340,8	483,3	10,44				
	Полдник																			
1.	Банан		200	25,00	3	0,1	39,3	177	0,29	17,4	6	0,2	10	0,6	54	0,3				
	Итого за день:			<b>136,84</b>	61,55	62,45	226,35	<b>1336,43</b>	1,02	46,02	19,21	11,73	633,1	719,4	681,4	12,53				

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1.	Макаронные отварные	54-1г	200	10,72	5,4	4,9	32,8	196,8	0,1	0	0,11	0,4	105,6	98	35,3	1,3				
2.	Тфтели с соусом	331	60/40	19,49	8,67	9,33	13,83	174	0,07	161,1	0,04	0,14	44,1	17,1	91,3	1,3				
3.	Чай сладкий	54-2г	200	2,51	0,2		6,5	26,8	0,01	0,1	0,01		5,2	8,2	4,4	0,84				
4.	Хлеб ржаной		32,5	1,73	2	0,4	10	51,2	0,1			1,25	15,7	49,3	11,9	0,9				
	Итого:		<b>532,5</b>	<b>34,45</b>	<b>16,27</b>	<b>14,63</b>	<b>63,13</b>	<b>448,80</b>	<b>0,28</b>	<b>161,20</b>	<b>0,16</b>	<b>1,79</b>	<b>170,60</b>	<b>172,60</b>	<b>142,90</b>	<b>4,34</b>				
Обед																				
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с	250/5	8,12	1,7	4,26	9,68	83,86	0,03	9,3	0,03	0,2	28,4	29,4	51,6	0,43				
2.	Голень запеченная	293	100	32,92	47,73	19,3	16	0,06	221,4	0,15	0	0,09	3,6	15	39,4	166				
3.	Картофельное пюре	520	200	12,28	3,2	5,2	19,8	138,8	0,1	13,5	0,04	0,23	20,4	100,8	45,1	2,24				
4.	Чай сладкий	54-2г	200	2,51	0,2		6,5	26,8	0,01	0,1	0,01		5,2	8,2	4,4	0,84				
5.	Хлеб ржаной		32,5	1,73	2	0,4	10	51,2	0,1			1,25	15,7	49,3	11,9	0,9				
	Итого:		<b>787,50</b>	<b>56,73</b>	<b>46,5</b>	<b>34,2</b>	<b>171,9</b>	<b>300,72</b>	<b>0,96</b>	<b>14</b>	<b>0,22</b>	<b>7,22</b>	<b>297,8</b>	<b>366,4</b>	<b>123,2</b>	<b>6,06</b>				
Полдник																				
1.	Вафли		50	21,75	2,5	14	30,5	260,0												
	Итого за день:			<b>124,46</b>	<b>71,9</b>	<b>60</b>	<b>259,2</b>	<b>1009,52</b>	<b>1,38</b>	<b>15,22</b>	<b>149,9</b>	<b>9,32</b>	<b>576,4</b>	<b>605,7</b>	<b>217,8</b>	<b>17,24</b>				

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																
Завтрак																																
1.	Макаронны отварные с сыром	54-3г	180/20	11,95	8,8	9,3	32,8	250,5	0,07		2,8	13,08	37,2	12,7	0,54																	
2.	Яйцо вареное	54-6о	40	7,50	4,8	4	0,3	56,6	0,002		0,14	0,8	22	74	21,6	1,08																
3.	Хлеб пшеничный		60	1,66	2,3	0,2	14,8	70,3	0,04			0,6	0,6	29,4	9,3	0,5																
4.	Чай с сахаром	54-2гн	200	1,20	0,2		6,5	26,8	0,01	0,1	0,01		5,2	82	4,4	1,84																
	Итого:		<b>500</b>	<b>22,31</b>	<b>31,6</b>	<b>35,8</b>	<b>100</b>	<b>404,2</b>	<b>0,122</b>	<b>0,1</b>	<b>2,95</b>	<b>14,48</b>	<b>65</b>	<b>124,3</b>	<b>35,84</b>	<b>2,42</b>																
Обед																																
1	Суп гороховый	139	250	3,43	4,96	4,48	17,8	131,5	0,1	0,6	0,02	1,6	22,3	109	37	1,7																
2	Курница тушёная с морковью	54-25м	100	32,69	47,40	14,1	5,7	4,4	126,4																							
3	Картофельное пюре	520	200	12,57	3,2	5,2	19,8	138,8	0,1	13,5	0,04	0,2	20,4	100,8	45,1	24																
4	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн	200	2,58	0,5		19,8	81					0,4			0,6																
5	Хлеб ржаной		50	1,51	2	0,4	10	51,2	0,2			1,92	24,2	75,8	18,3	1,4																
	Итого:		<b>800</b>	<b>56,63</b>	<b>26,85</b>	<b>40,3</b>	<b>136,2</b>	<b>406,9</b>	<b>0,5</b>	<b>18,9</b>	<b>3,07</b>	<b>8,52</b>	<b>224,2</b>	<b>427,92</b>	<b>131,3</b>	<b>30,1</b>																
Поддник																																
1.	Яблоко		120	13,30	0,50	0,50	11,8	53,30	0,3	67,2	0,16	1,25	33,6	23,1	18,9	4,6																
	Итого за день:			<b>92,24</b>	<b>67,15</b>	<b>76,1</b>	<b>280,3</b>	<b>864,4</b>	<b>0,92</b>	<b>86,2</b>	<b>6,18</b>	<b>24,2</b>	<b>322,8</b>	<b>575,32</b>	<b>186,0</b>	<b>37,12</b>																

День: вторник

Неделя: вторник

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1.	Бутерброд с сыром	3	30/20	9,76	5,8	8,3	14,83	157,2				0,78	0,6	29,4	9,3	0,5				
2.	Каша "Дружба"	54-16к	200/5	15,06	5	5,8	24,1	168,9	0,33	1	0,3	0,1	160,6	127,7	27,32	0,6				
3.	Кофейный напиток с молоком	692	200	4,39	2,5	3,6	28,7	152	6,05	0,1	0,05		120	14	95	0,1				
4.	Пряник с начинкой		50	5,08	7,37	2,4	6	210												
	Итого:		<b>505</b>	<b>23,13</b>	<b>18,4</b>	<b>26,5</b>	<b>78,5</b>	<b>478,1</b>	<b>6,38</b>	<b>1,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,88</b>	<b>281,2</b>	<b>171,1</b>	<b>131,6</b>	<b>1,2</b>				
	Обед																			
1.	Помидор свежий порционно	54-3з	100	7,34	0,8	0,2	2,5	35,7	0,02	3,6	0,2	0,07	18	0,4	0,04	0,1				
2.	Суп пшеничный с мясом	138	250	9,13	3,6	5,02	15,1	120,4	0,1	7,6	0,02	0,35	16,6	23,3	74,4	1,06				
3.	Гуляш из филе куриного	260	100	32,73	9,58	25,37	2,6	227,05	0,15	2,4	0,04	0,35	30,2	375	55,1	2,7				
4.	Макароньы отварные	54-1г	200	6,28	5,4	4,9	32,8	196,8	0,1		0,1	3,3	22,7	64,7	22	0,9				
5.	Кисель фруктовый	648	200	4,36			21,1	84,4					0,2			0,03				
6.	Хлеб ржаной		50	1,51	2	0,4	10	51,2	0,2			1,92	24,2	75,8	18,3	1,4				
	Итого:		<b>900</b>	<b>61,25</b>	<b>90,26</b>	<b>32,5</b>	<b>138,4</b>	<b>715,55</b>	<b>0,57</b>	<b>13,6</b>	<b>0,36</b>	<b>5,99</b>	<b>111,9</b>	<b>539,2</b>	<b>170,2</b>	<b>6,19</b>				
	Полдник																			
1.	Мандарин		140	32,48	1,1	0,3	10,5	49	0,01	0,03	37,3	0,15	21,2		8	0,2				
	Итого за день:			<b>91,88</b>	<b>109,06</b>	<b>59</b>	<b>220,8</b>	<b>1242,7</b>	<b>6,96</b>	<b>14,73</b>	<b>38,0</b>	<b>7,02</b>	<b>414,3</b>	<b>710,3</b>	<b>309,8</b>	<b>7,59</b>				



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																
Завтрак																																
1.	Салат из белокочанной капусты с морковью	54-83	100	4,03	5,84	3,33	8,33	14,16	176,7	0,002	0	0,14	0,8	22	74	21,6																
2.	Жаркое по-домашнему	259	250	44,88	65,08	17,56	42,1	4,1	466,2	0,03	1	0,05	1,3	135	57,5	188																
3.	Чай с сахаром	54-2гн	200	1,20	0,2		6,5	26,8	0,01	0,1	0,01		5,2	8,2	4,4	0,84																
4.	Хлеб пшеничный		30	2,01	2,91	2,3	0,2	14,8	70,3	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3																
	Итого:		<b>580</b>	<b>33,68</b>	<b>142,6</b>	<b>36,2</b>	<b>32,1</b>	<b>45,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,104</b>	<b>0,99</b>	<b>2,7</b>	<b>107,1</b>	<b>277,2</b>	<b>207</b>	<b>11,1</b>																
Обед																																
1.	Салат из свежлы отварной	54-13з	100	2,50	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	5,5		4,9	112	68,6	13,8	0,7																
1	Суп картофельный с макаронами с курицей	103	250/10	8,42	12,21	2	2	14	83	0,07	9	0,02	0,23	11,9	69,6	37,6																
3.	Голень куриная запеченная	493	100	21,11	22,6	21	11,1	241,3	0,15		0,09	3,6	15,7	39,4	166	35																
4.	Рис отварной	54-6г	200	10,98	3,7	4,8	36,5	203,5	0,07		0,18	0,4	105,6	98	35,3	13																
5.	Сок		200	10,52	1	18	27,6	108					54	60	32,1	0,63																
6.	Хлеб ржаной		50	1,51	2	0,4	10	51,2	0,2			1,92	24,2	75,8	18,3	1,4																
	Итого:		<b>910</b>	<b>50,64</b>	<b>60,7</b>	<b>57,7</b>	<b>183,4</b>	<b>663,6</b>	<b>0,49</b>	<b>13,1</b>	<b>0,21</b>	<b>11,03</b>	<b>324,4</b>	<b>359,1</b>	<b>307,2</b>	<b>8,33</b>																
Полдник																																
1.	Киви		100	15,20	0,7		7,7	33	0,02	180	15	0,3	340,6	25	0,8	1,2																
	Итого за день:			<b>94,82</b>	<b>204</b>	<b>93,9</b>	<b>223,2</b>	<b>742,3</b>	<b>0,66</b>	<b>193,2</b>	<b>16,2</b>	<b>14,03</b>	<b>431,8</b>	<b>670,3</b>	<b>352,9</b>	<b>20,23</b>																

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
Завтрак																															
1.	Каша манная молочная с маслом сливочным	340	200/5	8,28	3,2	8,2	20	172	0,1	0,004	0,9	2,2	99,1	248	7,2	25															
2.	Хлеб пшеничный		60	2,01	2,91	2,3	0,2	14,8	70,3	0,04			0,6	0,6	29,4	9,3															
3.	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн	200/7	2,00	0,3	0	6,7	29,7	0,01	0,8	0,01		5,2	8,2	4,4	0,84															
4.	Печенье (Юбилейное)		60	6,00	8,70	1,17	5,5	133,5																							
	Итого:		<b>532</b>	<b>20,04</b>	<b>13,9</b>	<b>16,8</b>	<b>49,4</b>	<b>216,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,104</b>	<b>0,91</b>	<b>2,98</b>	<b>104,9</b>	<b>285</b>	<b>20,9</b>	<b>26,34</b>															
Обед																															
1	Салат из моркови с сахаром	62Мюг	100,00	6,90	10,01	0,50	0,10	8,50	8,50	0,60	4,70	0,09	1,00	17,00	42,00	8,40															
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с	250/5	8,84	1,7	4,26	9,68	83,86	0,02	7,7	0,02	0,2	23,4	24,2	42,5	0,36															
3	Котлета рыбная "Любительская"	54-3р	100	63,16	11,60	3,6	5,5	119,98	0,1	2,52	0,03	2,49	28,4	23,6	26,7	0,6															
4	Картофельное пюре	520	200	12,57	3,2	5,2	29,1	138,8	0,1	13,5	0,04	0,2	20,4	100,8	45,1	24															
5	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн	200	6,32	0,5		19,8	81					0,4			0,6															
6	Хлеб ржаной		50	1,51	2	0,4	10	51,2	0,2			1,92	24,2	75,8	18,3	1,4															
	Итого:		<b>905</b>	<b>48,82</b>	<b>26,25</b>	<b>22,6</b>	<b>126,4</b>	<b>483,34</b>	<b>0,44</b>	<b>26,72</b>	<b>3,09</b>	<b>5,41</b>	<b>110,6</b>	<b>224,5</b>	<b>142,5</b>	<b>27,26</b>															
Полдник																															
1.	Банан		200	20,00	3,2	0,1	39,3	177	0,2	17,4	6	0,2	10	0,6	54	0,3															
	Итого за день:			<b>88,86</b>	<b>43,15</b>	<b>39,5</b>	<b>215,1</b>	<b>876,84</b>	<b>0,75</b>	<b>44,22</b>	<b>10</b>	<b>8,59</b>	<b>225,5</b>	<b>510,3</b>	<b>405,5</b>	<b>53,9</b>															

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7 -15 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1.	Запеканка творожная со стученным молоком	54-1т	180/20	65,28	25,73	9,27	18,8	261,55	0,15	0,5	0,3	5,4	134,6	137,9	23,1	1				
2.	Какао с молоком	54-21гн	200	12,05	4,6	3,6	12,6	100,4	0,05	1	0,05		120	14	95	0,1				
3.	Хлеб пшеничный		60	87,00	2,3	0,2	14,8	70,3	70,3	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3				
4.	Печенье овсяное		45	11,61	2,9	6,5	32,3	199,3	0,01	0,03	37,3	0,15	21,2		8	0,2				
	Итого:		<b>505</b>	<b>53,34</b>	<b>27,5</b>	<b>27,8</b>	<b>72,1</b>	<b>432,25</b>	<b>0,24</b>	<b>1,5</b>	<b>0,43</b>	<b>6</b>	<b>260,6</b>	<b>181,3</b>	<b>127,4</b>	<b>1,6</b>				
Обед																				
1.	Огурец свежий	54-2з	100	8,54	0,50	0,10	1,50	8,90	0,6	4,7	0,09	1,25	17,8	42	8,4	0,5				
2.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	88	250/5	6,28	1,64	4,60	6,72	74,60	0,06	15,1	0,06	0,2	37,2	74,6	19,4	1,4				
3.	Тефтели с соусом	331	60/40	19,49	8,67	9,33	13,83	174,00	0,07	145	0,04	0,13	39,7	15,4	82,2	1,2				
4.	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	200	9,11	8,30	6,30	36	233,7	0,39		0,08	53	44	232,8	90,3	1,3				
5.	Чай с сахаром	54-2гн	200	1,20	0,2		6,5	26,8	0,01	0,1	0,01		5,2	8,2	4,4	0,84				
6.	Хлеб ржаной		50	1,51	2	0,4	10	51,2	0,2			1,92	24,2	75,8	18,3	1,4				
	Итого:		<b>905</b>	<b>42,31</b>	<b>35,5</b>	<b>41,6</b>	<b>127,5</b>	<b>569,2</b>	<b>1,35</b>	<b>19,9</b>	<b>0,29</b>	<b>58,32</b>	<b>136,8</b>	<b>457,6</b>	<b>243</b>	<b>7,64</b>				
	Полдник																			
1.	Мандарин		140	7,50	1,1	0,3	10,5	49	0,01	0,03	37,3	0,15	21,2		8,4	0,2				
	Итого за День:			<b>103,15</b>	<b>63,4</b>	<b>69,4</b>	<b>203,5</b>	<b>1050,5</b>	<b>1,6</b>	<b>21,43</b>	<b>38,02</b>	<b>64,47</b>	<b>418,6</b>	<b>638</b>	<b>378,4</b>	<b>9,44</b>				