

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3**

УТВЕРЖДЕНО
Директор *МКОУ СОШ №3*

_____ /О.Д.Лаптева-Галкина/

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

День - первый

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 91	Бутерброды с сыром	35		5.00	8.10	7.40	123.00	0.02	0.00	0.01	0.06	0.00	0.30	137.00	99.00	10.00	0.30
№ 91	Бутерброды с сыром		35	5.00	8.10	7.40	123.00	0.02	0.00	0.01	0.06	0.00	0.30	137.00	99.00	10.00	0.30
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20.70	19.70	31.70	387.00	0.100	0.00	0.30	0.10	0.00	0.70	229.00	281.00	33.00	1.40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27.60	26.27	42.27	516.00	0.133	0.00	0.40	0.13	0.00	0.93	305.33	374.67	44.00	1.87
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2.90	2.00	20.90	113.00	0.020	0.00	0.40	0.01	0.00	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2.90	2.00	20.90	113.00	0.020	0.00	0.40	0.01	0.00	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80
	итого (7-11 лет)			30.12	29.96	69.84	670.00	0.160	0.00	0.71	0.17	0.00	1.22	499.00	480.00	58.80	2.72
	итого (11 лет и старше)			37.02	36.53	80.41	799.00	0.193	0.00	0.81	0.20	0.00	1.45	575.33	573.67	69.80	3.19
Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0.80	10.10	2.10	102.00	0.020	0.00	7.00	0.00	0.00	4.60	30.00	31.00	13.00	0.60
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1.20	15.15	3.15	153.00	0.030	0.00	10.50	0.00	0.00	6.90	45.00	46.50	19.50	0.90
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2.30	4.25	15.10	108.00	0.195	0.00	8.67	0.03	0.00	0.22	19.00	65.75	25.50	0.92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2.30	4.25	15.10	108.00	0.195	0.00	8.67	0.03	0.00	0.22	19.00	65.75	25.50	0.92
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13.40	7.20	3.10	129.00	0.070	0.00	1.20	0.02	0.00	3.90	46.00	145.00	22.00	0.50
№ 336	Рыба, припущенная в молоке		100	13.40	7.20	3.10	129.00	0.070	0.00	1.20	0.02	0.00	3.90	46.00	145.00	22.00	0.50
№ 426	Картофель отварной	180		3.40	8.80	22.80	183.60	0.180	0.00	25.02	0.05	0.00	0.18	19.80	93.60	36.00	1.44
№ 426	Картофель отварной		230	4.37	11.27	29.21	234.60	0.230	0.00	31.97	0.07	0.00	0.23	25.30	119.60	46.00	0.18
№ 109	Хлеб ржаной	40		4.00	0.48	13.36	69.60	0.070	0.00	0.00	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.108	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70.50	0.034	0.00	0.00	0.00	0.00	0.34	6.00	19.50	4.20	0.34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.034	0.00	0.00	0.00	0.00	0.34	6.00	19.50	4.20	0.34
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0.50	0.20	22.20	93.00	0.030	0.00	11.60	0.00	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0.50	0.20	22.20	93.00	0.030	0.00	11.60	0.00	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
	итого (7-11 лет)			26.68	31.27	93.42	755.70	0.599	0.00	53.49	0.10	0.00	9.90	153.80	430.05	127.50	6.16
	итого (11 лет и старше)			28.01	39.03	107.56	892.50	2.767	0.00	63.94	0.12	0.00	12.53	181.30	503.15	153.40	5.98
Полдник																	
№ 112	Черешня	100		0.80	0.20	10.60	52.00	0.030	0.00	15.00	0.00	0.00	0.37	30.00	8.00	26.00	0.50
№ 112	Черешня		100	0.80	0.20	10.60	52.00	0.030	0.00	15.00	0.00	0.00	0.37	30.00	8.00	26.00	0.50
№ 570	Сдоба	50		5.10	5.10	2.80	187.00	0.05	0.00	0.00	0.04	0.00	0.58	14.08	40.00	5.83	0.58
№ 570	Сдоба		50	5.10	5.10	2.80	187.00	0.060	0.00	0.00	0.05	0.00	0.69	16.90	48.00	6.99	0.69
№ 515	Молоко кипяченое	200		5.80	5.00	9.60	106.00	0.080	0.00	2.60	0.04	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
№ 515	Молоко кипяченое		200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.080	0.00	2.60	0.04	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
пром	Бутилированная вода	500				18.00											
пром	Бутилированная вода		500			18.00											
	итого (7-11 лет)			11.70	10.30	23.00	345.00	0.160	0.00	17.60	0.08	0.00	0.95	284.08	228.00	59.83	1.28
	итого (11 лет и старше)			11.70	10.30	23.00	345.00	0.170	0.00	17.60	0.09	0.00	1.06	286.90	236.00	60.99	1.39
	Всего (7-11 лет)			68.50	71.53	186.26	1,770.70	0.919	0.00	71.80	0.35	0.00	12.07	936.88	1,138.05	246.13	10.16
	Всего (11 лет и старше)			76.73	85.86	210.97	2,036.50	3.13	0.00	82.35	0.41	0.00	15.04	1,043.53	1,312.82	284.19	10.56

День - второй

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным	40		1.60	16.70	10.00	197.00	0.020	0.00	0.00	0.12	0.00	0.40	6.00	17.00	3.00	0.30
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным		40	1.60	16.70	10.00	197.00	0.020	0.00	0.00	0.12	0.00	0.40	6.00	17.00	3.00	0.30
№ 300	Яйца вареные	40		5.10	4.60	0.30	63.00	0.030	0.00	0.00	0.10	0.00	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
№ 300	Яйца вареные		40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.030	0.00	0.00	0.10	0.00	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая	200		7.40	7.48	36.50	243.00	0.190	0.00	1.46	0.05	0.00	0.16	144.60	193.00	43.00	1.20
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая		250	9.25	9.35	45.63	303.75	0.238	0.00	1.83	0.06	0.00	0.20	180.75	241.25	53.75	1.50
№ 494	Чай с лимоном	200		0.10	0.00	15.20	61.00	0.000	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
№ 494	Чай с лимоном		200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.000	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	итого (7-11 лет)			15.72	28.94	71.84	611.00	0.260	0.00	4.26	0.27	0.00	0.98	190.80	304.00	55.80	3.12
	итого (11 лет и старше)			17.57	30.81	80.97	671.75	0.308	0.00	4.63	0.28	0.00	1.02	226.95	352.25	66.55	3.42
Обед																	
№ 76	Винегрет овощной	60		0.78	6.48	4.08	78.00	0.024	0.00	5.04	0.00	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
№ 76	Винегрет овощной		100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.040	0.00	8.40	0.00	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
№ 133	Рассольник	250		1.85	0.00	5.08	109.50	0.090	0.00	10.10	0.00	0.00	2.30	20.25	58.75	24.25	7.00
№ 133	Рассольник		250	1.85	0.00	5.08	109.50	0.090	0.00	10.10	0.00	0.00	2.30	20.25	58.75	24.25	7.00
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188.00	13.80	4.30	213.00	0.290	0.00	8.50	8.04	0.00	5.40	23.00	316.00	18.00	6.70
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188.00	13.80	4.30	213.00	0.290	0.00	8.50	8.04	0.00	5.40	23.00	316.00	18.00	6.70
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8.55	7.85	37.08	253.05	0.207	0.00	0.00	0.04	0.00	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10.26	9.42	44.50	303.66	0.248	0.00	0.00	0.05	0.00	0.74	17.10	243.18	162.36	5.45
№ 109	Хлеб ржаной	20		2.35	0.43	11.88	61.87	0.071	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.52	56.18	16.71	1.40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2.35	0.43	11.88	61.87	0.071	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.52	56.18	16.71	1.40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 508	Компот из кураги	200		0.81	0.05	26.17	102.00	0.020	0.04	0.80	0.00	0.00	0.00	32.53	19.00	7.00	0.68
№ 508	Компот из кураги		200	0.81	0.05	26.17	102.00	0.020	0.04	0.80	0.00	0.00	0.00	32.53	19.00	7.00	0.68
	итого (7-11 лет)			203.86	28.77	98.42	864.42	0.722	0.04	24.44	8.08	0.00	11.79	120.35	689.58	214.86	21.02
	итого (11 лет и старше)			206.09	34.66	108.56	967.03	0.780	0.04	27.80	8.09	0.00	13.76	132.40	746.11	249.12	22.25
Полдник																	
№ 112	Банан	100		1.50	0.50	21.00	96.00	0.040	0.00	10.00	0.00	0.00	1.10	8.00	28.00	42.00	0.60
№ 112	Банан		100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.040	0.00	10.00	0.00	0.00	1.10	8.00	28.00	42.00	0.60
№ 555	Крендель сахарный	40		2.77	5.20	23.52	152.00	0.030	0.00	0.00	0.04	0.00	0.48	6.40	23.50	3.70	0.32
№ 555	Крендель сахарный		40	2.77	5.20	23.52	152.00	0.030	0.00	0.00	0.04	0.00	0.48	6.40	23.50	3.70	0.32
№ 518	Сок морковный	200		0.20	0.10	24.10	98.00	0.020	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	38.00	0.00	0.00	1.20
№ 518	Сок морковный		200	0.20	0.10	24.10	98.00	0.020	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	38.00	0.00	0.00	1.20
пром	Бутилированная вода	500				18.00											
пром	Бутилированная вода		500			18.00											
	итого (7-11 лет)			4.47	5.80	68.62	346.00	0.090	0.00	16.00	0.04	0.00	1.58	52.40	51.50	45.70	2.12
	итого (11 лет и старше)			4.47	5.80	68.62	346.00	0.090	0.00	16.00	0.04	0.00	1.58	52.40	51.50	45.70	2.12
	Всего (7-11 лет)			224.05	63.51	238.88	1,821.42	1.072	0.04	44.70	8.39	0.00	14.35	363.55	1,045.08	316.36	26.26
	Всего (11 лет и старше)			228.13	71.27	258.14	1,984.78	1.177	0.04	48.43	8.41	0.00	16.36	411.75	1,149.86	361.37	27.79

День - третий

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	60		7.40	13.70	14.80	212.00	0.04	0.00	0.10	0.11	0.00	0.50	187.00	139.00	14.00	0.50
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром		60	7.40	13.70	14.80	212.00	0.04	0.00	0.10	0.11	0.00	0.50	187.00	139.00	14.00	0.50
№ 260	Каша "Дружба"	180		4.73	10.50	22.60	203.58	0.07	0.00	1.18	0.07	0.00	0.18	113.90	126.30	27.54	0.50
№ 260	Каша "Дружба"		250	6.57	14.58	31.39	282.75	0.10	0.00	1.64	0.10	0.00	0.25	158.19	175.42	38.25	0.69
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 496	Какао с молоком	200		3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	0.00	1.30	0.02	0.00	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
№ 496	Какао с молоком		200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	0.00	1.30	0.02	0.00	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
	итого (7-11 лет)			17.25	27.66	72.24	606.58	0.17	0.00	2.58	0.20	0.00	0.90	428.90	388.30	71.34	2.02
	итого (11 лет и старше)			19.09	31.74	81.03	685.75	0.20	0.00	3.04	0.23	0.00	0.97	473.19	437.42	82.05	2.21
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	80		1.52	7.12	6.16	95.20	0.02	0.00	5.60	0.00	0.00	2.48	32.80	29.60	12.00	0.56
№ 115	Икра кабачковая		100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.02	0.00	7.00	0.00	0.00	3.10	41.00	37.00	15.00	0.70
№ 156	Суп-лапша домашняя	250		2.55	5.50	13.90	111.00	0.03	0.00	0.37	0.01	0.00	2.50	9.00	29.75	4.50	0.40
№ 156	Суп-лапша домашняя		250	2.55	5.50	13.90	111.00	0.03	0.00	0.37	0.01	0.00	2.50	9.00	29.75	4.50	0.40
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе	80		19.20	19.70	12.24	303.20	0.06	0.00	1.44	0.03	0.00	0.72	18.40	204.00	31.20	3.20
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе		100	24.00	24.63	15.30	379.00	0.08	0.00	1.80	0.04	0.00	0.90	23.00	255.00	39.00	4.00
№ 423	Капуста тушеная	180		6.66	6.48	7.02	113.40	0.07	0.00	30.60	0.05	0.00	1.26	109.80	99.00	43.20	1.80
№ 423	Капуста тушеная		200	7.40	7.20	7.80	126.00	0.08	0.00	34.00	0.06	0.00	1.40	122.00	110.00	48.00	2.00
№ 109	Хлеб ржаной	20		2.35	0.43	11.88	61.87	0.071	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.52	56.18	16.71	1.40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2.35	0.43	11.88	61.87	0.071	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.52	56.18	16.71	1.40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 514	Компот из плодов консервированных	200		0.50	0.20	32.40	133.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.20	16.00	16.00	6.00	1.50
№ 514	Компот из плодов консервированных		200	0.50	0.20	32.40	133.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.20	16.00	16.00	6.00	1.50
	итого (7-11 лет)			34.30	39.59	93.44	864.67	0.27	0.00	40.01	0.09	0.00	7.88	202.52	447.53	116.41	9.08
	итого (11 лет и старше)			40.22	47.01	98.82	976.87	0.29	0.00	45.17	0.10	0.00	8.82	227.52	516.93	132.01	10.22
Полдник																	
№ 112	Виноград	100		0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	30.00	22.00	17.00	0.60
№ 112	Виноград		100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	30.00	22.00	17.00	0.60
№ 574	Булочка школьная	50		4.00	1.60	27.90	142.50	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	0.75	7.50	30.00	5.83	0.42
№ 574	Булочка школьная		50	4.00	1.60	27.90	142.50	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	0.75	7.50	30.00	5.83	0.42
№ 516	Ацидолакт	200		5.46	4.62	22.80	127.34	0.08	0.00	1.40	0.04	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
№ 516	Ацидолакт		200	5.46	4.62	22.80	127.34	0.08	0.00	1.40	0.04	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
пром	Бутилированная вода	500				18.00											
пром	Бутилированная вода		500			18.00											
	итого (7-11 лет)			10.06	6.82	66.10	341.84	0.18	0.00	7.40	0.05	0.00	1.15	277.50	232.00	50.83	1.22
	итого (11 лет и старше)			10.06	6.82	66.10	341.84	0.18	0.00	7.40	0.05	0.00	1.15	277.50	232.00	50.83	1.22
	Всего (7-11 лет)			61.61	74.07	231.78	1,813.09	0.62	0.00	49.99	0.34	0.00	9.93	908.92	1,067.83	238.58	12.32
	Всего (11 лет и старше)			69.37	85.58	245.94	2,004.46	0.67	0.00	55.61	0.38	0.00	10.94	978.21	1,186.34	264.89	13.65

День - четвертый

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой	40		1.76	13.37	10.24	168.80	0.024	0.00	6.00	0.10	0.00	0.48	16.00	20.00	6.40	0.32
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой		40	1.76	13.37	10.24	168.80	0.024	0.00	6.00	0.10	0.00	0.48	16.00	20.00	6.40	0.32
№ 323	Сырники из творога с морковью	150		18.80	16.00	26.80	318.00	0.110	0.00	3.80	0.12	0.00	0.80	154.00	256.00	36.00	1.20
№ 323	Сырники из творога с морковью		200	25.07	21.33	35.73	424.00	0.147	0.00	5.07	0.16	0.00	1.07	205.33	341.33	48.00	1.60
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3.20	2.70	15.90	79.00	0.040	0.00	1.30	0.02	0.00	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3.20	2.70	15.90	79.00	0.040	0.00	1.30	0.02	0.00	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
	итого (7-11 лет)			23.76	32.07	52.94	565.80	0.174	0.00	11.10	0.24	0.00	1.28	296.00	366.00	56.40	1.62
	итого (11 лет и старше)			30.03	37.40	61.87	671.80	0.211	0.00	12.37	0.28	0.00	1.55	347.33	451.33	68.40	2.02
Обед																	
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	80		0.80	80.80	2.72	87.20	0.040	0.00	34.00	0.00	0.00	4.08	18.40	17.60	12.00	0.64
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем		150	1.50	151.50	5.10	163.50	0.075	0.00	63.75	0.00	0.00	7.65	34.50	33.00	22.50	1.20
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250/25		2.20	2.95	14.70	94.25	0.120	0.00	11.00	0.00	0.00	1.27	16.25	71.00	29.25	1.00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250/25	2.20	2.95	14.70	94.25	0.120	0.00	11.00	0.00	0.00	1.27	16.25	71.00	29.25	1.00
№ 345	Котлеты рыбные	120		16.60	2.52	11.52	135.60	0.080	0.00	0.48	0.02	0.00	1.20	42.00	192.00	34.50	0.90
№ 345	Котлеты рыбные		120	16.60	2.52	11.52	135.60	0.080	0.00	0.48	0.02	0.00	1.20	42.00	192.00	34.50	0.90
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	180		4.40	7.30	44.70	262.80	0.030	0.00	0.00	0.04	0.00	0.34	5.94	95.94	31.50	0.64
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		200	4.89	8.11	49.67	292.00	0.033	0.00	0.00	0.04	0.00	0.38	6.60	106.60	35.00	0.71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4.00	0.48	13.36	69.60	0.070	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96	14.00	63.20	18.80	1.56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4.00	0.48	13.36	69.60	0.070	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96	14.00	63.20	18.80	1.56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.04	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.04	13.00	2.80	0.22
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0.50	0.20	22.20	93.00	0.030	0.00	11.60	0.00	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0.50	0.20	22.20	93.00	0.030	0.00	11.60	0.00	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
	итого (7-11 лет)			30.02	94.41	119.04	789.45	0.390	0.00	57.08	0.06	0.00	8.17	119.63	464.74	136.85	5.76
	итого (11 лет и старше)			31.21	165.92	126.39	894.95	0.428	0.00	86.83	0.06	0.00	11.78	136.39	490.80	150.85	6.39
Полдник																	
№ 112	Груша	100		0.40	0.30	10.30	47.00	0.020	0.00	5.00	0.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
№ 112	Груша		100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.020	0.00	5.00	0.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
№ 589	Пряники заварные	50		2.95	2.35	37.50	182.50	0.030	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	5.50	25.00	4.50	0.40
№ 589	Пряники заварные		50	2.95	2.35	37.50	182.50	0.030	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	5.50	25.00	4.50	0.40
№ 518	Сок апельсиновый	200		1.40	0.20	0.20	120.00	0.080	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.60
№ 518	Сок апельсиновый		200	1.40	0.20	0.20	120.00	0.080	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.60
пром	Бутилированная вода	500				18.00											
пром	Бутилированная вода		500			18.00											
	итого (7-11 лет)			4.75	2.85	48.00	349.50	0.130	0.00	13.00	0.00	0.00	1.60	60.50	41.00	16.50	3.30
	итого (11 лет и старше)			4.75	2.85	48.00	349.50	0.130	0.00	13.00	0.00	0.00	1.60	60.50	41.00	16.50	3.30
	Всего (7-11 лет)			58.53	129.33	219.98	1,704.75	0.694	0.00	81.18	0.30	0.00	11.05	476.13	871.74	209.75	10.68
	Всего (11 лет и старше)			65.99	206.17	236.26	1,916.25	0.769	0.00	112.20	0.34	0.00	14.92	544.22	983.13	235.75	11.71

День - пятый

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 95	Бутерброды с джемом	60		1.70	4.30	32.60	176.00	0.02	0.00	0.20	0.03	0.00	0.30	10.00	17.00	5.00	0.70
№ 95	Бутерброды с джемом		60	1.70	4.30	32.60	176.00	0.02	0.00	0.20	0.03	0.00	0.30	10.00	17.00	5.00	0.70
№ 301	Омлет натуральный	200		17.20	26.67	4.61	326.67	0.12	0.00	0.61	0.40	0.00	0.61	163.07	308.00	24.61	3.08
№ 301	Омлет натуральный		250	21.50	33.33	5.77	408.33	0.15	0.00	0.77	0.50	0.00	0.77	203.83	385.00	30.77	3.85
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 493	Чай с сахаром	200		0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
№ 493	Чай с сахаром		200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	итого (7-11 лет)			20.52	31.13	62.05	609.67	0.16	0.00	0.81	0.43	0.00	1.13	188.07	341.00	33.41	4.30
	итого (11 лет и старше)			24.82	37.79	63.21	691.33	0.19	0.00	0.97	0.53	0.00	1.29	228.83	418.00	39.57	5.07
Обед																	
№ 17	Салат из свежих огурцов	60		0.42	6.06	1.20	61.20	0.02	0.00	3.00	0.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.30
№ 17	Салат из свежих огурцов		100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	0.00	5.00	0.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.50
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1.65	4.85	7.00	78.25	0.02	0.00	13.57	0.00	0.00	2.42	42.75	26.00	24.50	1.10
№ 126	Борщ из свежей капусты		250	1.65	4.85	7.00	78.25	0.02	0.00	13.57	0.00	0.00	2.42	42.75	26.00	24.50	1.10
№ 412	Биточки из мяса птицы	100		15.00	10.70	9.30	188.60	0.10	0.00	0.85	0.04	0.00	0.42	37.14	94.30	18.57	0.91
№ 412	Биточки из мяса птицы		100	15.00	10.70	9.30	188.60	0.10	0.00	0.85	0.04	0.00	0.42	37.14	94.30	18.57	0.91
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8.55	7.85	37.08	253.05	0.20	0.00	0.00	0.04	0.00	0.61	14.25	202.60	135.30	4.54
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10.26	9.42	44.50	303.66	0.24	0.00	0.00	0.05	0.00	0.73	17.10	243.12	162.36	5.45
№ 109	Хлеб ржаной	40		4.00	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96	14.00	63.20	18.80	1.56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4.00	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96	14.00	63.20	18.80	1.56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
	итого (7-11 лет)			32.54	30.10	106.78	819.70	0.43	0.00	17.42	0.08	0.00	7.33	123.94	418.90	207.77	8.73
	итого (11 лет и старше)			34.53	35.71	115.00	911.11	0.48	0.00	19.42	0.09	0.00	9.25	133.99	472.62	240.03	9.84
Полдник																	
№ 112	Мандарин	100		0.80	0.20	7.50	35.00	0.02	0.00	15.00	0.00	0.00	0.50	127.00	42.00	56.00	2.50
№ 112	Мандарин		100	0.80	0.20	7.50	35.00	0.02	0.00	15.00	0.00	0.00	0.50	127.00	42.00	56.00	2.50
№ 564	Булочка домашняя	50		3.75	6.50	30.20	194.00	0.05	0.00	0.00	0.04	0.00	0.58	7.50	29.20	5.00	0.41
№ 564	Булочка домашняя		50	3.75	6.50	30.20	194.00	0.05	0.00	0.00	0.04	0.00	0.58	7.50	29.20	5.00	0.41
№ 515	Молоко кипяченое	200		5.80	5.00	9.60	106.00	0.080	0.00	2.60	0.04	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
№ 515	Молоко кипяченое		200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.080	0.00	2.60	0.04	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
пром	Бутилированная вода	500				18.00											
пром	Бутилированная вода		500			18.00											
	итого (7-11 лет)			10.35	11.70	47.30	335.00	0.15	0.00	17.60	0.08	0.00	1.08	374.50	251.20	89.00	3.11
	итого (11 лет и старше)			10.35	11.70	47.30	335.00	0.15	0.00	17.60	0.08	0.00	1.08	374.50	251.20	89.00	3.11
	Всего (7-11 лет)			63.41	72.93	216.13	1,764.37	0.74	0.00	35.83	0.59	0.00	9.54	686.51	1,011.10	330.18	16.14
	Всего (11 лет и старше)			69.70	85.20	225.50	1,937.44	0.82	0.00	37.99	0.70	0.00	11.62	737.32	1,141.82	368.60	18.02

День - шестой

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	40		4.90	3.46	9.87	141.30	0.030	0.00	0.01	0.01	0.00	0.30	124.70	92.70	9.30	0.33
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром		40	4.90	3.46	9.87	141.30	0.030	0.00	0.01	0.01	0.00	0.30	124.70	92.70	9.30	0.33
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200		7.16	9.40	28.80	228.40	0.168	0.00	1.54	0.05	0.00	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая		250	8.95	11.75	36.00	285.50	0.210	0.00	1.93	0.07	0.00	0.68	196.00	257.50	69.50	1.55
№ 111	Батон нарезной	40		3.01	1.16	20.56	104.80	0.048	0.00	0.00	0.00	0.00	0.69	7.60	35.12	5.20	0.48
№ 111	Батон нарезной		40	3.01	1.16	20.56	104.80	0.048	0.00	0.00	0.00	0.00	0.69	7.60	35.12	5.20	0.48
№ 496	Какао с молоком	200		3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	0.00	1.30	0.02	0.00	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
№ 496	Какао с молоком		200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	0.00	1.30	0.02	0.00	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
	итого (7-11 лет)			18.67	17.32	84.23	618.50	0.29	0.00	2.85	0.08	0.00	1.53	413.10	443.82	97.10	2.85
	итого (11 лет и старше)			20.46	19.67	91.43	675.60	0.33	0.00	3.23	0.09	0.00	1.67	452.30	495.32	111.00	3.16
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	80		1.52	7.12	6.16	95.20	0.02	0.00	5.60	0.00	0.00	2.48	32.80	29.60	12.00	0.56
№ 115	Икра кабачковая		100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.02	0.00	7.00	0.00	0.00	3.10	41.00	37.00	15.00	0.70
№ 135	Солянка сборная мясная	250		2.30	4.25	15.13	152.50	0.090	0.00	2.37	0.04	0.00	0.80	30.00	120.50	19.75	1.92
№ 135	Солянка сборная мясная		250	2.30	4.25	15.13	152.50	0.090	0.00	2.37	0.04	0.00	0.80	30.00	120.50	19.75	1.92
№ 399	Оладьи из печени по кунцевский	100		17.30	11.70	11.80	222.00	0.250	0.00	7.20	6.90	0.00	1.20	22.00	267.00	21.00	5.20
№ 399	Оладьи из печени по кунцевский		120	20.76	14.04	14.16	266.40	0.300	0.00	8.64	8.28	0.00	1.44	26.40	320.40	25.20	6.24
№ 196	Рагу из овощей с кабачками	180		3.33	9.63	15.12	160.20	0.081	0.00	12.78	0.02	0.00	3.51	45.90	78.30	27.90	0.99
№ 196	Рагу из овощей с кабачками		200	3.70	10.70	16.80	178.00	0.090	0.00	14.20	0.02	0.00	3.90	51.00	87.00	31.00	1.10
№ 109	Хлеб ржаной	20		2.35	0.43	11.88	61.87	0.071	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.52	56.18	16.71	1.40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2.35	0.43	11.88	61.87	0.071	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.52	56.18	16.71	1.40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 508	Компот из изюма	200		0.46	0.00	49.20	201.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.50	0.00	0.00	1.50
№ 508	Компот из изюма		200	0.46	0.00	49.20	201.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.50	0.00	0.00	1.50
	итого (7-11 лет)			28.78	33.29	119.13	939.77	0.528	0.00	27.95	6.96	0.00	8.71	172.72	564.58	100.16	11.79
	итого (11 лет и старше)			32.99	38.48	124.71	1,025.77	0.591	0.00	32.21	8.34	0.00	9.96	190.42	634.08	110.46	13.08
Полдник																	
№ 112	Яблоко	100		0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	0.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 112	Яблоко		100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	10.00	0.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 579	Коржик молочный	40		2.70	4.80	26.20	159.33	0.030	0.00	0.00	0.04	0.00	0.40	10.00	24.70	4.00	0.33
№ 579	Коржик молочный		40	2.70	4.80	26.20	159.33	0.030	0.00	0.00	0.04	0.00	0.40	10.00	24.70	4.00	0.33
№ 516	Йогурт	200		10.00	3.00	7.00	102.00	0.08	0.00	1.40	0.04	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
№ 516	Йогурт		200	10.00	3.00	7.00	102.00	0.08	0.00	1.40	0.04	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Бутилированная вода	500					18.00										
	Бутилированная вода		500				18.00										
	итого (7-11 лет)			13.10	8.20	43.00	308.33	0.14	0.00	11.40	0.08	0.00	0.60	266.00	215.70	41.00	2.73
	итого (11 лет и старше)			13.10	8.20	43.00	308.33	0.14	0.00	11.40	0.08	0.00	0.60	266.00	215.70	41.00	2.73
	Всего (7-11 лет)			60.55	58.81	246.36	1,866.60	0.95	0.00	42.20	7.12	0.00	10.84	851.82	1,224.10	238.26	17.37
	Всего (11 лет и старше)			66.55	66.35	259.14	2,009.70	1.06	0.00	46.84	8.51	0.00	12.22	908.72	1,345.10	262.46	18.97

День - седьмой

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 81	Бутерброд с ветчиной	35		3.64	6.02	6.86	95.90	0.063	0.00	0.00	0.00	0.00	0.28	7.00	39.90	5.60	0.49
№ 81	Бутерброд с ветчиной		35	3.64	6.02	6.86	95.90	0.063	0.00	0.00	0.00	0.00	0.28	7.00	39.90	5.60	0.49
№ 316	Запеканка рисовая с творогом	150		8.60	8.40	37.70	261.00	0.050	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.40	53.00	133.00	25.00
№ 316	Запеканка рисовая с творогом		200	11.47	11.20	50.27	348.00	0.067	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.53	70.67	177.33	33.33
№ 111	Батон нарезной	40		3.01	1.16	20.56	104.80	0.048	0.00	0.00	0.00	0.00	0.69	7.60	35.12	5.20	0.48
№ 111	Батон нарезной		40	3.01	1.16	20.56	104.80	0.048	0.00	0.00	0.00	0.00	0.69	7.60	35.12	5.20	0.48
№ 495	Чай с молоком	200		1.50	1.30	15.90	81.00	0.040	0.00	1.30	0.01	0.00	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
№ 495	Чай с молоком		200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.040	0.00	1.30	0.01	0.00	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
	итого (7-11 лет)			16.75	16.88	81.02	542.70	0.20	0.00	1.30	0.11	0.10	0.97	142.00	221.02	158.80	26.37
	итого (11 лет и старше)			19.62	19.68	93.59	629.70	0.22	0.00	1.30	0.14	0.13	0.97	142.13	238.69	203.13	34.70
Обед																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	100		2.80	12.10	7.10	148.00	0.020	0.00	5.50	0.01	0.00	4.50	89.00	82.00	19.00	1.20
№ 55	Салат из свеклы с сыром		150	4.20	18.15	10.65	222.00	0.03	0.00	8.25	0.02	0.00	6.75	133.50	123.00	28.50	1.80
№ 134	Рассольник ленинградский	250		2.08	5.20	12.80	106.25	0.090	0.00	7.67	0.00	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
№ 134	Рассольник ленинградский		300	2.49	6.24	15.36	127.50	0.11	0.00	9.20	0.00	0.00	2.82	18.60	75.60	31.50	1.10
№ 337	Рыба, запеченная в омлете	120		22.90	11.23	4.61	211.68	0.130	0.00	0.72	0.09	0.00	5.90	57.60	292.32	36.00	1.44
№ 337	Рыба, запеченная в омлете		120	22.90	11.23	4.61	211.68	0.130	0.00	0.72	0.09	0.00	5.90	57.60	292.32	36.00	1.44
№ 423	Капуста тушеная	200		7.40	7.20	7.80	126.00	0.078	0.00	34.00	0.06	0.00	1.40	122.00	110.00	48.00	2.00
№ 423	Капуста тушеная		230	8.51	8.28	8.97	144.90	0.09	0.00	39.10	0.06	0.00	1.61	140.30	126.50	55.20	2.30
№ 109	Хлеб ржаной	20		2.35	0.43	11.88	61.87	0.071	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.52	56.18	16.71	1.40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2.35	0.43	11.88	61.87	0.071	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.52	56.18	16.71	1.40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
№ 508	Компот из смеси сухофруктов		200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
	итого (7-11 лет)			39.54	36.32	81.02	810.80	0.418	0.00	48.39	0.15	0.00	14.87	328.62	635.50	155.76	8.68
	итого (11 лет и старше)			42.46	44.49	88.30	924.95	0.458	0.00	57.77	0.17	0.00	17.80	394.52	705.60	177.71	9.76
Полдник																	
№ 112	Виноград	100		0.60	0.60	15.40	72.00	0.050	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	30.00	22.00	17.00	0.60
№ 112	Виноград		100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.050	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	30.00	22.00	17.00	0.60
№ 590	Печенье	60		4.50	5.88	44.64	250.20	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	2.10	17.40	54.00	12.00	1.26
№ 590	Печенье		60	4.50	5.88	44.64	250.20	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	2.10	17.40	54.00	12.00	1.26
№ 518	Сок абрикосовый	200		0.50	0.00	0.00	55.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.20
№ 518	Сок абрикосовый		200	0.50	0.00	0.00	55.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.20
	Бутилированная вода	500				18.00											
	Бутилированная вода		500			18.00											
	итого (7-11 лет)			5.60	6.48	60.04	377.20	0.118	0.00	10.00	0.01	0.00	2.50	67.40	76.00	29.00	2.06
	итого (11 лет и старше)			5.60	6.48	60.04	377.20	0.118	0.00	10.00	0.01	0.00	2.50	67.40	76.00	29.00	2.06
	Всего (7-11 лет)			61.89	59.68	222.08	1,730.70	0.74	0.00	59.69	0.27	0.10	18.34	538.02	932.52	343.56	37.11
	Всего (11 лет и старше)			67.68	70.65	241.93	1,931.85	0.79	0.00	69.07	0.31	0.13	21.27	604.05	1,020.28	409.84	46.53