

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ НШ с.Биллингс



Забияка Ю.Д.

Перспективное меню
детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
при муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении "Начальная школа с.Биллингс"

с. Биллингс 2024 год

Перспективное 12 дневное меню для ДОЛ при МБОУ НШ с.Биллингс в 2024 году

День1	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В ₁	Е	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
завтрак	175М/сск	каша молочная "ДРУЖБА" мол. вязка	200	5,7	9,64	35,13	243,05	0,1	0,39	46,9	3,56		124,39	285,14	35,03	80
	*	сыр /порция/	10	3,9	3,92	0	51,6	0,01	0,08	34,5	0,12		150	96	6,75	0,15
	*	хлеб пшеничный	50	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7	0	0,8		18,4	67,2	26,4	1,6
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1		0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02
	42	какао с молоком	200	3,88	3,1	15,19	105,46	0,02	0,01	0,08			33		10,5	0,4
	*	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,24	100	0,6		25,68	77,6	5,02	1,03
	*	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,06	0,2	4,53	60		49	43	27	
		всего		25,62	29,2	99	761,41	0,38	1,63	186	65,08		402,67	285,7	111	83,2
		% от сут потребн(25%)					33,8									
обед	75М	Икра свекольная	60	1,55	3,81	8,48	75,52	0,04	1,87	0,11	12,38		25,9	36,7	19,14	1,09
	102М	суп с бобовыми	220	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23			5,81		38,08	87,2	35,3	2,03
	301/М	бефстроганов из отв. мяса	80	10,28	8,24	2,08	124,9	0,02					22,24			0,64
	35	макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05					4,86		8,62	1,1
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7	0			18,4	67,2	26,4	1,6
	45	напиток из кураги	200	1	0	28,2	119	0,02	0	0,09		24	29	28	18	1
		всего		31,65	22,62	130,27	855,67	0,52	3,12	1,7	18,19	24	147,23	259	119,2	8,44
		% от сут потребн(35%)					38,01									
полдник	52	булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261	0,1	0,5	51,8			12,1	45,3	7,9	0,4
	46	напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01			4		4	3	4	
	*	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114			20	1,2		248	190	30	0,2
		всего		13,8	11,1	78,5	478	0,11	0,5	71,8	5,2		264,1	238,3	41,9	0,6
		% от сут потребн(15%)					21,24									
итого		итого		71,07	62,92	307,77	2095,08	1,01	5,25	260	88,47	24	814	783	272,1	92,2

день 2	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы		В ₁	Е	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
	*	Подгарнировка из зел горошка	40	1,24	0,08	2,7	16	0,04	0,08	0	4		8	24,8	8,4	0,28
завтрак	11	омлет натуральный	150	13,28	18,92	21,3	288,26	0,2	0,68	237	23,18		93,84	248	40,17	3,06
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7	0	0		18,4	67,2	26,4	1,6
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0,01	0,08	0		2,2	1,9	0,3	0,02
	377M	чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	0,06	0,01	0	2,9		7,75	9,78	5,24	0,89
		всего		19,5	26,67	71,79	586,05	0,42	1,4	237	26,08		122,19	327	72,11	5,57
		% от сут потребн(25%)					26,04									
обед	94K	салат МОЗАИКА	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	1,47	15	6,9		12,72	41	15,07	0,57
	88M	щи на мясокостном бульоне	250	2,2	1,93	9,23	98,82	0,1			24,7		72,75			0,88
	28	плов	200	23,57	19,5	23,28	357,23	0,25	4,52	0,92	1,12		37,68	342	61,47	3,88
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	48	кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132						18	4,29		0,6
		всего		35,42	26,04	119,9	886,83	0,56	7,24	17,4	32,72		168,3	494	114,7	8,51
		% от сут потребн(35%)					39,40									
полдник	53	оладьи с повидлом	80/16	8,1	4,1	37,73	263,04	0,08			0,55		93,04			0,49
	47	кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	25,2	117	0,01				24	7	6	2	
		всего		8,2	4,2	62,93	380,04	0,09			0,55	24	100,04	6	2	0,49
		% от сут потребн(15%)					16,88									
		итого		63,12	56,91	254,62	1852,92	1,07	8,64	254	59,35	24	390,53	827	188,8	14,6

день 3	№ тех карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В ₁	Е	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
	71M	Подгарнировка из свежих овощей (огурец свежий)	25	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	0,02		1,4		3,4	6	2,8	0,1
завтрак	268M	Биточки (оленина)	100	12,7	9,88	13,24	192,85	0,22	2,3	12,8	1,38		18,02	131	21,21	2,03
	302M	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,25	14			5,71	82,2	27,03	0,55
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1		0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02
	41	чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3						11,6			0,54
		всего		34,81	23,78	106,93	730,8	0,43	3,28	26,9	2,78		59,33	288,5	77,74	4,84
		% от сут потребн(25%)					32,47									
обед	57K	салат из квашен капусты	60	1	4,96	4,04	58,08	0,01	1,82	0,05	15,4		25,69	19,3	8,82	0,36
	22	рассольник ленинградский	220	2	5,09	11,98	107,3	0,09			8,38		29,2		24,2	0,9
	227M	рыба припущеная(филе)	100	23,09	8,92	2,41	176,52	0,24	1,72	40,5	1,92		31,75	232	35,26	0,77
	37	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0	25,5	18,2		36,98	86,6	27,75	1,01
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	7,26	0,14	189,4		0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02
	*	нектар фруктовый	200	0	0	22	94					24	0,1			0,1
		всего		36,88	31,33	69,57	806,05	0,48	4,1	67,6	43,9	24	134,67	379	108,1	4,14
		% от сут потребн(35%)					35,81									
полдник	410M	Ватрушка с творогом	50	6,89	4,18	24,19	162,57	0,24	0,96	9,5	0,1		38,04	69,3	9,33	0,46
	*	кефир 2/5%	200	5,8	5	8	106	0,08		40	1,4		240	180	28	0,2
	*	яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05			15		15	114		3,3
		всего		6,4	5,6	22,7	176,5	0,13		40	16,4		255	293,7	28	3,5
		% от сут потребн(15%)					7,84									
итого																
		итого		78,09	60,71	199,2	1713,35	1,04	7,38	135	63	24	449	961	213,8	12,5

День 4	№ тех карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В ₁	Рр	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
Завтрак	223М	Запеканка творожная со сгущ. молоком	190	27,43	18,97	40,24	448,89	0,1	0,5	102	3,97		320,82	371	47,61	1,04
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02
	377М	чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	0,06	0,01		2,9		7,75	9,78	5,24	0,89
		всего		33,65	26,72	90,73	746,68	0,32	1,22	102	6,87		349,17	450	79,55	3,55
		% от сут потребн(25%)					33,17									
обед	74	салат из квашенной капусты и кукурузы	80	2,5	5,3	6	62,3	0	1,5	0,11	20		22,1	46	11	0,3
	14	борщ на мясокостном бульоне	220	3,85	2,18	6,78	106	0,08			12,5		73,9			1,1
	35	макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05					4,86		8,62	1,1
	24	котлета мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08		23	0,12		35	133	25,7	1,2
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	44	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01		25	21	23	16	0,7
		всего		32,72	22,11	132,22	883,8	0,39	2,75	24,6	32,62	25	184,01	309	99,47	6,98
		% от сут потребн(35%)					39,26									
полдник	52	булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261	0,1	0,5	51,8			12,1	45,3	7,9	0,4
	*	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,2		60		34	23	13	0,3
	*	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114			20	1,2		248	190	30	0,2
		всего		14,6	11,2	61,7	418	0,14	0,7	71,8	61,2		294,1	258,3	50,9	0,9
		% от сут потребн(15%)					18,57									
		итого		80,97	60,03	284,65	2048,48	0,85	4,67	199	100,69	25	827,28	1017	229,9	11,4

день 5	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы	В ₁		Е	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe	
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет											
завтрак	11	омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08			0,21		82,48		12,9	2,1	
	71	поджаривание из свежих овощей (помидоры)	25	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	0,14		5		2,8	5,2	4	0,18	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02	
	60	какао с молоком сухим	200	4,00	3,54	17,57	118,6	0,06	0	0	1,58		152,20	0	10,67	0,48	
обед		всего		21,48	31,12	60,71	610,7	0,31	0,85	0,08	6,79		258,08	74,3	54,27	4,38	
		% от сут потребн(25%)					27,13										
	39	салат из солен огурцов с луком	80	2,2	4,1	2,1	53,6	0,02			6		23	28	13	0,7	
	151K	Уха Ростовская	220	7,31	5,62	12,53	130,63	0,15	2,2	8,18	20,09		21,92	106	29,56	1,07	
	82	картофель отварной	150	3,81	5,76	30,68	98,8	0,37					72,16		47	3,57	
	26	птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03		16			31,2	114	16	1,44	
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	компот ассорти фруктовое	200	0,42	0	14	84	0,02		0,01		25	21	23	16	0,7	
		всего		38,35	27,14	108,02	764,93	0,75	3,45	25,7	26,09	25	196,43	378	159,7	10,1	
		% от сут потребн(35%)					33,98										
полдник	*	печенье	40	9,68	9,5	47,14	297,48	0	0,7	0,3			106	138	25,2	1,2	
	*	яблоко свежее	100	0,26	0,26	6,37	30,55	0,03			4,6		10	75		2,2	
	377M	чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	0,06	0,01		2,9		7,75	9,78	5,24	0,89	
		всего		10	9,77	63,7	370,32	0,09	0,71	0,3	11,6		123,75	222,8	30,44	4,29	
		% от сут потребн(15%)					16,45										
		итого		69,83	68,03	232,43	1745,95	1,15	5,01	26,1	44,5	25	578,26	675	244,4	18,7	

день 6	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы		В ₁	Рр	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe	
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет											
	12	Салат из конс.кукурузы	45	0	2,9	1,9	34							0,1			
завтрак	10	каша молочная геркулесовая	200	7,7	9,7	28,6	232,5	0,1			4,2		608	0	70	4044	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1		0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02	
	4	яйцо вареное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1			22	77	5	1	
	41	чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3						11,6			0,54	
		всего		30,96	28	84,1	662,3	0,29	0,71	0,18	4,2		662,2	146,2	101,7	4047	
		% от сут потребн(25%)					29,42										
обед	80	салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	0,11		68	11		21,45	60	20,8	0,68	
	20	суп крестьянский	220	5,99	7,54	15,53	148,28			1,28	0,04		40,09	43,7	6,78	0,38	
	37	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14		25,5	18,2		36,98	86,6	27,75	1,01	
	33	шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	0,08		12	2,62		38,9	165	28,9	0,87	
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6	
	43	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01		25	21	23	16	0,7	
		всего		31,84	21,29	129,6	832,31	0,51	1,25	108	31,86	25	185,57	485	138,4	6,22	
		% от сут потребн(35%)					36,98										
полдник	52	булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261	0,1	0,5	51,8			12,1	45,3	7,9	0,4	
	*	яблоко свежее	65	0,26	0,26	6,37	30,55	0,03			4,6		10	75		2,2	
	*	нектар фруктовый	200			22	94						0,1			0,1	
		всего		5,76	8,26	70,17	385,55	0,13	0,5	51,8	4,6		22,2	120,3	7,9	2,7	
		% от сут потребн(15%)					17,13										
		итого		68,56	57,55	283,87	1880,16	0,93	2,46	160	40,66	25	869,97	751	248	4056	

день 7	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы		В ₁	Е	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
	*	Подгарнировка из зел горошка	40	1,24	0,08	2,7	16	0,04	0,08		4		8	24,8	8,4	0,28
завтрак	11	омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08			0,21		82,48		12,9	2,1
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	*	сыр /порция/	10	3,9	3,92		51,6	0,01	0,08	34,5	0,12		150	96	6,75	0,15
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02
	377M	чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,19	42,29	0,06	0,01		2,9		7,75	9,78	5,24	0,89
		всего		21,22	31,47	52,57	581,19	0,31	0,8	34,6	3,23		260,83	175	51,59	4,76
		% от сут потребн(25%)					25,82									
обед	55M	салат из отвар свеклы с соленым огурцом	60	0,86	3,81	4,01	54,03	0,02	1,72		5,1		18,21	23,9	11,28	0,64
	21	суп лапша на курин бульоне	220	2,69	7,26	10,98	120,12	0,04	3,37		1,673		19,61	32,5	8,49	0,51
	294/331M	фрикадельки из кур(филе кур)	100	16,93	16,77	10,59	259,04	0,05	0,41	51,5	1,38		14,11	26,4	8,11	0,47
	37	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14		25,5	18,2		36,98	86,6	27,75	1,01
	43	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01		25	21	23	16	0,7
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
		всего		31,87	33,52	126,44	934,34	0,43	6,75	78,5	26,353	25	137,06	299	109,8	5,91
		% от сут потребн(35%)					41,51									
полдник	53	оладьи с повидлом	80/16	8,1	4,1	37,73	263,04	0,08			0,55		93,04			0,49
	*	кефир 2/5%	200	5,8	5	8	106	0,08		40	1,4		240	180	28	0,2
		всего		13,9	9,1	45,73	369,04	0,16		40	1,95		333,04	180	28	0,69
		% от сут потребн(15%)					16,39									
		итого		66,99	74,09	224,74	1884,57	0,9	7,55	153	31,533	25	730,93	654	189,4	11,4

день 8	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы		В ₁	Рр	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
	*	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,2	0	60		34	23	13	0,3
Завтрак	10	каша молочная геркулесовая	200	7,7	9,7	28,6	232,5	0,1	0	0	4,2		608	0	70	4044
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7	0	0		18,4	67,2	26,4	1,6
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0,01	0,08	0		2,2	1,9	0,3	0,02
	*	сыр /порция/	10	3,9	3,92		51,6	0,01	0,08	34,5	0,12		150	96	6,75	0,15
	60	какао с молоком сухим	200	4,00	3,54	17,57	118,6	0,06	0	0	1,58		152,20	0	10,67	0,48
		всего		21,76	24,9	86,47	658,2	0,33	0,79	34,6	5,9		930,8	165	114,1	4046
		% от сут потребн(25%)					29,240									
обед	78	салат из свежей капусты, моркови	50	1,6	2,3	9,1	58,98	0,06	0,7	4,53	27,5		49	43	27	
	21	суп карт с мясн фрик	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15		4,95	12,3		31,9	130	40,01	1,61
	34	каша перловая рассып с маслом	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19					24,7		131,7	4,4
	33	шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	0,08		12	2,62		38,9	165	28,9	0,87
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	46	напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01				24	4	3	4	
		всего		37,1	21,7	145,26	921,88	0,65	1,95	23	42,42	24	175,65	447	269,8	9,46
		% от сут потребн(35%)					40,954									
полдник	54	ватрушка с творогом	80	8,38	8,78	26,49	236	0,06			0,04		54,27			0,73
	*	нектар фруктовый	200	0	0	22	94						0,1			0,1
		всего		8,38	8,78	48,49	330	0,06	0	0	0,04		54,37			0,83
		% от сут потребн(15%)					14,660									
		итого		67,24	55,38	280,22	1910,08	1,04	2,74	57,6	48,36	24	1160,82	612	383,9	4057

день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы		В ₁	Е	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
завтрак	302М	рис отварной	150	3,82	4,97	40,03	212,87	0,04	0,27	20	0,48		6,07	82,6	27,03	0,55
	294М/330М	котлета рубл из филе кур	90	10,11	10,62	11,13	172,44	0,05	0,37	32	0,03		13,23	25,4	7,49	0,47
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурец свежий)	25	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	0,02		1,4		3,4	6	2,8	0,1
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1		0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02
	41	чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3						11,6			0,54
	*	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03			4,6		10	75		2,2
		всего		32,23	26,41	104,84	720,31	0,26	1,37	52,1	1,91		54,9	183	64,02	3,28
		% от сут потребн(25%)					32,000									
обед	94К	салат МОЗАИКА	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	1,47	15	6,9		12,72	41	15,07	0,57
	16	щи на мясокостном бульоне	250	2,2	1,93	9,23	98,82	0,1			24,7		72,75			0,88
	27	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,02			1,28		24,36	195	26,01	2,32
	171М	Каша гречневая рассыпч	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,6	24			15,93	202	134,1	4,51
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	47	кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	25,2	117	0,01				24	7	6	2	
		всего		29,82	24,23	85,43	639,3	0,34	2,17	15	32,88	24	135,23	308,9	69,48	5,37
		% от сут потребн(35%)					28,401									
полдник	*	печенье	40	9,68	9,5	47,14	297,48		0,7	0,3			106	138	25,2	1,2
	43	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02		0,01			21	23	16	0,7
		всего		10,28	9,6	78,84	428,48	0,02	0,7	0,31			127	161	41,2	1,9
		% от сут потребн(15%)					19,04									
		итого		72,33	60,24	269,11	1788,09	0,62	4,24	67,4	34,79	24	317,13	653	174,7	10,6

день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы		В ₁	Рр	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
завтрак	8	сырники с морковью со сгущ молоком	170	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0	30,6	0,91		161,62	138	24,14	0,51
	*	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,2	0	60		34	23	13	0,3
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7	0	0		18,4	67,2	26,4	1,6
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0,01	0,08	0		2,2	1,9	0,3	0,02
	50	какао с молоком сгущ	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0	0	1,58		152,2	0	10,67	0,48
		всего		16,81	16,69	84,81	562,3	0,35	0,91	30,7	62,49		368,42	230	74,51	2,91
		% от сут потребн(25%)					24,980									
обед	76	закуска из огурца	80	1,13	4	4,58	70,81				7,8		10,2	8		
	19	суп картофель с рисом на м/кост бульоне	220	6,18	3,3	14,65	113	0,11			8,33		24,98	96,9	29,45	1,24
	29	жаркое по домашнему	250	28,2	26,8	22,3	443,3	0,17		0,02	8,3		35	317	60	5
	37	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14		25,5	18,2		36,98	86,6	27,75	1,01
	45	напиток из кураги	200	1		28,2	119	0,02		0,09		24	29	28	18	1
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
		всего		47,3	39,68	138,89	1116,26	0,6	1,25	27,1	42,63	24,00	163,31	643	173,4	10,8
		% от сут потребн(35%)					49,590									
полдник	52	булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261	0,1	0,5	51,8			12,1	45,3	7,9	0,4
	*	кефир 2/5%	200	5,8	5	8	106	0,08		40	1,4		240	180	28	0,2
	*	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03			4,6		10	75		2,2
		всего		11,7	13,4	59,6	414	0,21	0,5	91,8	6		262,1	300,3	35,9	2,8
		% от сут потребн(15%)					18,392									
		итого		75,81	70,17	293,1	2139,56	1,19	2,66	150	115,72	24	803,83	1248	283,8	18,7

день 11	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы	В ₁		Рр	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe	
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет											
завтрак	31	запеканка картофельная с мясом	200	18,5	13,7	42,5	368,8	0,17			37		37,8			2,8	
	81	салат дальневост из морск кап	45	1	0,17	0,5	8,3	0,03		0,05	6,7		50	50	145	13,5	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1		0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02	
	*	сыр /порция/	10	3,9	3,92		51,6	0,01	0,08	34,5	0,12		150	96	6,75	0,15	
	377M	чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	0,06	0,01		2,9		7,75	9,78	5,24	0,89	
		всего		29,62	25,54	93,49	726,49	0,43	0,8	34,6	46,72		266,15	225	183,7	19	
		% от сут потребн(25%)															
обед	74	салат из квашенной капусты и кукурузы	80	2,5	5,3	6	62,3		1,5	0,11	20		22,1	46	11	0,3	
	14	борщ на мясокожном бульоне	250	3,85	2,18	6,78	106	0,08			12,5		73,9			1,1	
	26	птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03		16			31,2	114	16	1,44	
	35	макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05					4,86		8,62	1,1	
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	7,26	0,14	189,4		0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02	
	44	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01		24	21	23	16	0,7	
		всего		37,16	30,53	79,64	865,8	0,18	2,06	17,7	32,5	24	164,01	225	63,67	5,64	
		% от сут потребн(35%)															
полдник	52	булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261	0,1	0,5	51,8			12,1	45,3	7,9	0,4	
	60	какао с молоком сухим	200	4,00	3,54	17,57	118,6	0,06			1,58		152,20		10,67	0,48	
	*	яблоко свежее	150	0,6	0,2	14	70				4,6		6		5	0,1	
		всего		10,1	11,74	73,37	449,6	0,16	0,5	51,8	6,18		170,3	45,3	23,57	0,98	
		% от сут потребн(15%)					19,973										
		итого		76,88	68,01	260,5	2111,89	0,77	3,36	104	90	24	606,46	495	275,9	25,7	

день 12	№ техн карт	Наименование блюд	Масса	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	белки	жиры	углеводы		В ₁	Рр	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет										
завтрак	11	омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08			0,21		82,48		12,9	2,1
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1		0,01	0,08			2,2	1,9	0,3	0,02
	50	какао с молоком сгущ	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06			1,58		152,2		10,67	0,48
	78	салат из свежей капусты, моркови	50	1,6	2,3	9,1	58,98	0,06	0,7	4,53	27,5		49	43	27	
		всего		22,86	33,38	69,05	664,88	0,36	1,41	4,61	29,29		304,28	112	77,27	4,2
		% от сут потребн(25%)					26,917									
обед	80	салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	0,11		68	11		21,45	60	20,8	0,68
	20	суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28			1,28	0,04		40,09	43,7	6,78	0,38
	37	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14		25,5	18,2		36,98	86,6	27,75	1,01
	33	шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	0,08		12	2,62		38,9	165	28,9	0,87
	*	хлеб из ржаной муки	30	1,65	0,3	8,55	43,5		0,55	1,5			8,75	39,5	11,75	0,98
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	0,16	0,7				18,4	67,2	26,4	1,6
	48	кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132					24	18	4,29		0,6
		всего		31,44	21,19	130,5	833,31	0,49	1,25	108	31,86	24,00	182,57	466	122,4	6,12
		% от сут потребн(35%)					35,043									
полдник	*	печенье	40	9,68	9,5	47,14	297,48		0,7	0,3			106	138	25,2	1,2
	41	чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3						11,6			0,54
	*	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03			4,6		10	75		2,2
		всего		22,08	12,96	69,94	421,78	0,03	0,7	0,3	4,6		127,6	213	25,2	3,94
		% от сут потребн(15%)					18,737									
		итого		76,38	67,93	279,29	1966,97	0,91	3,36	113	70,35	24,0	624,45	866	224,9	16,5

