

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ "НОШ № 13"

Н.В. Холуева

№ 13
12.02.25г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Шалапугина Н.В.

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №6 п.БОБОРОВСКИЙ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ.

МЕНЮ 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 7-11лет											
44504	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	220,00	5,94	11,11	28,23	236,65	127,38	0,55	0,11		0,55
44240	Бутерброд с сыром	50,00	7,10	4,70	18,50	144,70	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
3210	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,00	0,10	0,50
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	500,00	17,82	19,34	75,95	549,32	438,98	1,78	0,24	0,33	2,35
Обед 7-11 лет											
44348	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	0,90	3,60	4,50	54,00	32,22	0,36	0,00		20,34
16.2	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200,0	6,00	6,18	13,30	146,80	31,96	1,88	0,16	0,08	4,56
16/18	Биточки мясные паровые	90,00	11,70	11,61	5,76	175,00	30,33	1,71	0,09	0,09	0,00
38.3	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,75	7,10	37,70	230,00	18,60	0,67	0,07	0,00	0,45
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	800,00	29,50	29,74	126,21	905,65	162,21	6,78	0,38	0,21	29,02
Полдник 7-11лет											
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
26/12	Шаньга со сметаной	60,00	5,70	7,00	28,80	205,00	33,60	0,60	0,10	0,10	0,10
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Итого за прием	360,00	7,10	7,50	58,40	336,00	80,90	3,40	0,13	0,12	10,40
	Итого за день	1660,00	54,42	56,58	260,56	1790,97	682,09	11,96	0,75	0,66	41,77

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11 лет										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	220,00	13,79	17,82	40,70	378,34	112,30	0,99	0,11	0,11	0,00
тТК	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	500,00	19,92	18,75	94,47	625,21	133,00	3,65	0,17	0,15	3,87
	Обед 7-11 лет										
1.3	Огурец свежий с зеленью и растительным маслом	60,00	0,60	6,00	2,76	67,20	27,96	0,36	0,00	0,00	5,52
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200,00	3,12	4,95	6,40	83,60	34,36	480,20	0,00	0,00	10,88
44508	Печень в молочном соусе	120,00	16,80	16,58	11,96	264,26	72,30	5,17	0,20	1,50	9,70
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,63	4,44	28,80	181,50	24,75	3,45	0,22	0,07	0,00
44387	Компот из ягод вишни	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	7,50	0,10	0,10	0,10	1,20
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	830,00	34,10	33,02	110,67	876,41	185,27	490,76	0,60	1,72	30,37
	Полдник 7-11 лет										
44265	Фруктовый напиток	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,02	0,00	3,60
тТК	Булочка Исетская с сахаром	80,00	7,60	13,10	58,40	388,00	17,10	0,90	0,10	0,00	0,00
	Итого за прием	280,00	8,00	13,50	77,10	468,00	49,10	2,80	0,12	0,00	3,60
	Итого за день	1610,00	62,02	65,27	282,24	1969,62	367,37	497,21	0,89	1,87	37,85

МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минерал ные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11лет										
16.4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220,00	6,05	10,89	43,19	294,80	105,16	0,66	0,11	0,11	0,44
44268	Бутерброд с маслом и сыром	50,00	5,46	6,55	16,97	148,67	113,10	0,46	0,03	0,08	1,37
36.10	Какао на молоке	200,00	3,50	3,40	22,30	133,00	107,20	0,80	0,00	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	500,00	16,69	21,17	97,28	645,44	332,36	2,85	0,17	0,31	3,11
	Обед 7-11 лет										
32/1	Салат из отварной свеклы	100,00	1,40	6,00	6,80	87,00	56,80	1,20	0,10	0,10	1,90
44502	Рассольник с крупой и сметаной и мясом	200,00	4,60	6,02	13,28	125,70	27,40	1,10	0,08	0,08	5,76
18.7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90,00	9,62	9,55	8,52	158,51	43,55	0,35	0,07	0,07	0,14
44258	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,67	20,40	127,20	41,62	1,10	0,15	0,07	5,50
18.10	Кисель из ягод	200,00	0,10	0,00	26,20	106,00	6,40	0,20	0,00	0,00	1,20
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	840,00	25,62	26,29	124,05	836,26	189,57	5,21	0,46	0,36	17,57
	Полдник 7-11лет										
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
44359	Ватрушка с помадкой	50,00	4,23	4,92	39,23	220,00	21,08	0,46	0,08	0,08	0,08
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Итого за прием	350,00	4,73	5,32	58,83	305,00	37,38	2,66	0,11	0,10	10,08
	Итого за день	1690,00	47,04	52,78	280,16	1786,70	559,31	10,72	0,74	0,77	30,76

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11лет										
44233	Омлет натуральный	200,00	19,50	21,20	17,70	339,60	135,40	3,30	0,10	0,60	0,30
44209	Бутерброд с маслом	60,00	3,90	7,70	23,50	178,90	2,40	0,02	0,02	0,02	0,00
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	510,00	26,30	29,45	75,70	671,45	145,00	4,25	0,15	0,64	1,40
	Обед 7-11 лет										
90	Салат из свежих овощей	60,00	0,60	6,00	4,76	75,44	24,96	0,36	0,03	0,03	5,52
44257	Борщ из капусты с картофелем и сметаной и мясом	200,0	3,12	5,86	7,20	94,32	39,72	0,92	0,00	0,00	8,64
4232	Бедро или голень отварные	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,00	1,62	0,09	0,09	0,72
46.3	Макароны отварные	150,00	5,33	3,00	32,40	177,75	12,45	0,75	0,23	0,23	0,00
44265	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	14,30	1,90	0,00	0,00	3,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	800,00	33,39	30,62	111,79	857,36	123,23	6,81	0,41	0,39	21,55
	Полдник 7-11лет										
15/12	Булочка с маком	100,00	8,40	1,60	53,80	272,00	25,20	1,00	0,00	0,00	0,00
37.101	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	7,50	30,00	4,40	0,20	0,00	0,00	29,00
	Итого за прием	300,00	8,40	1,60	61,30	302,00	29,60	1,20	0,00	0,00	29,00
	Итого за день	1610,00	68,09	61,67	248,79	1830,81	297,83	12,26	0,56	1,03	51,95

МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минерал ные элемент				Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C		
	Завтрак 7-11 лет												
44209	Бутерброд с маслом	50,00	3,25	6,42	19,58	150,83	2,00	0,02	0,02	0,02	0,00		
24/2	Суп молочный с лапшой	220,00	16,81	20,28	20,94	333,56	183,83	0,35	0,09	0,18	0,79		
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24		
	Итого за прием	520,00	22,96	27,25	75,03	637,35	193,03	1,30	0,13	0,21	2,03		
	Обед 7-11 лет												
72	Винегрет овощной	60,00	0,78	5,34	4,02	67,20	15,48	0,42	0,00	0,00	3,10		
20.2	Суп овощной со сметаной	200,00	1,60	5,52	8,80	91,20	23,60	0,64	0,08	0,08	6,88		
44294	Плов	220,00	16,28	18,13	38,02	380,34	23,41	2,38	0,09	0,09	1,06		
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	4,40	0,20	0,00	0,00	39,00		
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24		
	Итого за прием	780,00	25,61	30,14	112,79	826,59	80,69	4,90	0,23	0,21	53,11		
	Полдник 7-11 лет												
44265	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	14,30	1,90	0,00	0,00	3,60		
17/12	Булочка с повидлом	60,00	4,60	4,40	36,00	204,00	20,50	0,70	0,00	0,00	0,10		
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00		
	Итого за прием	360,00	5,40	5,20	64,20	331,00	50,80	4,80	0,03	0,02	13,70		
	Итого за день	1660,00	53,97	62,59	252,01	1794,93	324,52	10,99	0,39	0,44	68,84		
	Итого за прием	2120,00	59,77	68,19	326,01	2172,93	391,32	17,99	0,45	0,48	92,54		

МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 7-11лет											
44504	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	220,00	7,15	7,26	34,32	235,40	108,24	1,44	0,11	0,11	0,44
44268	Бутерброд с маслом и сыром	50,00	5,46	6,55	16,97	148,67	113,10	0,46	0,03	0,08	1,37
36.10	Какао на молоке	200,00	3,50	3,40	22,30	133,00	107,20	0,80	0,00	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	520,00	18,91	17,76	98,29	632,02	335,44	3,63	0,17	0,31	3,25
Обед 7-11 лет											
21.1	Салат св огурцов и томатов с растительным маслом	60,00	0,72	3,60	9,72	43,20	23,22	0,54	0,00	0,00	12,70
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200,00	3,60	7,58	24,72	172,80	16,04	0,80	0,08	0,08	4,88
59/8	Котлета куриная	90,00	13,50	11,16	8,19	186,30	45,00	1,08	0,09	0,09	0,27
44533	Капуста тушеная	150,00	3,22	2,85	11,90	86,25	83,25	1,10	0,07	0,07	31,20
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	800,00	28,79	26,34	123,18	808,40	217,21	5,60	0,32	0,29	52,42
Полдник 7-11лет											
15/12	Булочка с маком	50,00	8,40	1,60	53,80	272,00	25,20	1,00	0,00	0,00	0,00
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	4,40	0,20	0,00	0,00	39,00
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Итого за прием	350,00	9,00	2,10	76,70	375,00	45,60	3,40	0,03	0,02	49,00
	Итого за день	1670,00	56,70	46,20	298,17	1815,42	598,25	12,63	0,52	0,62	104,67

МЕНЮ 7 день

МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11 лет										
4443.1	Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	200,00	35,20	21,00	37,60	480,00	290,80	1,00	0,30	0,40	0,50
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
44209	Бутерброд с маслом	50,00	3,25	6,42	19,58	150,83	2,00	0,02	0,02	0,02	0,00
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	500,00	41,35	27,97	91,68	783,78	300,00	1,95	0,35	0,44	1,74
	Обед 7-11 лет										
35.1	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	0,78	3,60	3,60	49,80	18,48	0,66	0,00	0,00	3,36
37/2	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200,00	7,76	3,84	10,48	106,40	12,16	0,56	0,08	0,08	5,04
44538/1	Соус "Болоньезе"	90,00	13,41	14,20	4,23	198,36	13,50	1,98	0,09	0,09	0,45
46.3	Макароны отварные	150,00	5,33	3,00	32,40	177,75	12,45	0,75	0,23	0,23	0,00
44265	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	14,30	1,90	0,00	0,00	3,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	800,00	34,43	26,09	117,96	844,16	84,69	7,11	0,46	0,44	15,52
	Полдник 7-11 лет										
17/12	Булочка с повидлом	100,00	7,67	7,33	60,00	340,00	34,17	1,17	0,00	0,00	0,17
44265	Фруктовый напиток	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,02	0,00	3,60
	Итого за прием	300,00	8,07	7,73	78,70	420,00	66,17	3,07	0,02	0,00	3,77
	Итого за день	1900,00	91,91	69,52	367,04	2467,94	517,02	15,19	0,84	0,87	24,80

МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11 лет										
44240	Бутерброд с сыром	50,00	7,10	4,70	18,50	144,70	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
15/4	Каша ячневая с маслом сливочным	230,00	6,90	12,08	35,42	277,96	133,63	0,81	0,12	0,12	0,46
тгк	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,80
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	530,00	17,30	17,43	93,42	598,61	335,43	3,34	0,25	0,24	2,70
	Обед 7-11 лет										
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом	60,00	0,78	3,60	2,16	44,40	22,62	0,36	0,00	0,00	17,88
40.2	Гренки	20,00	1,70	0,28	10,70	76,20	4,20	0,20	0,00	0,00	0,00
29.2	Суп-пюре из картофеля с гренками	200,00	2,56	2,96	17,44	106,40	57,76	0,64	0,08	0,08	4,88
178	Греча "Царская"	200,00	25,73	18,20	21,50	352,72	40,00	4,00	0,13	0,20	2,10
18.10	Кисель из ягод	200,00	0,10	0,00	26,20	106,00	6,40	0,20	0,00	0,00	1,20
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	780,00	37,62	26,09	126,85	917,57	149,38	6,88	0,29	0,33	29,13
	Полдник 7-11 лет										
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
26/12	Шаньга со сметаной	50,00	4,75	5,83	24,00	170,83	28,00	0,50	0,08	0,08	0,08
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Итого за прием	350,00	5,25	6,23	43,60	255,83	44,30	2,70	0,11	0,10	10,08
	Итого за день	1660,00	60,17	49,75	263,87	1772,01	529,11	12,92	0,65	0,67	41,92

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ,	Минеральные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11лет										
26/2	Суп молочный с крупой	200,00	7,14	9,84	20,48	199,12	258,96	0,32	0,08	0,32	1,12
9	Масло сливочное	5,00	0,04	3,60	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00
44202	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,00	0,20	0,00
29/10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,90	40,00	2,20	0,10	0,00	0,00	0,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	545,00	19,13	19,09	79,60	567,02	298,16	2,69	0,14	0,57	4,99
	Обед 7-11 лет										
2.1	Помидор свежий с зеленью и растительным маслом	60,00	0,72	6,00	4,41	74,52	20,76	0,48	0,00	0,00	8,40
38.2	Суп крестьянский с крупой и сметаной и мясом	200,00	3,44	6,82	20,76	158,18	28,12	0,84	0,08	0,00	6,40
44263	Мясо, тушеное с овощами	200,00	15,70	15,70	19,80	283,30	34,86	2,80	0,10	0,20	10,70
44296	Компот из яблок и изюма	200,00	0,20	0,20	16,80	69,00	6,50	0,90	0,00	0,00	1,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	760,00	26,81	29,77	110,62	816,85	104,04	6,28	0,24	0,24	30,17
	Полдник 7-11лет										
44265	Фруктовый напиток	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,02	0,00	3,60
тк	Булочка Исетская с крошкой	100,00	8,88	18,13	68,25	480,00	20,00	1,13	0,13	0,00	0,00
	Итого за прием	300,00	9,28	18,53	86,95	560,00	52,00	3,03	0,15	0,00	3,60
	Итого за день	1605,00	55,21	67,39	277,17	1943,87	454,20	12,00	0,53	0,81	38,77

МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	Завтрак 7-11лет											
16.4	каша пшеничная молочная с маслом	200,00	7,50	11,40	31,30	257,80	97,50	1,00	0,10	0,10		0,40
44240	Бутерброд с сыром	50,00	7,10	4,70	18,50	144,70	188,00	0,20	0,10	0,10		0,20
3210	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	96,00	116,70	0,10	0,00	0,10		0,50
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02		1,10
	Итого за прием	500,00	20,50	19,85	88,90	613,45	409,10	2,23	0,23	0,32		2,20
	Обед 7-11 лет											
41/1	Салат из картофеля с соленым огурцом	60,00	0,84	3,66	5,46	60,60	10,14	0,42	0,06	0,00		2,82
22.2	Суп-лапша на курином бульоне	200,00	6,62	8,34	6,08	125,40	14,62	0,80	0,20	0,20		2,40
4232	Бедро или голень отварные	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,00	1,62	0,09	0,09		0,72
48/3	Горошница с морковью	150,00	4,00	2,90	22,40	132,00	258,80	3,00	0,30	0,10		0,40
16	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	126,00	11,80	0,34	0,00	0,00		1,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03		1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02		1,24
	Итого за прием	800,00	36,60	30,26	114,57	873,85	331,76	7,66	0,73	0,44		11,21
	Полдник 7-11лет											
23/12	Манник	50,00	6,10	3,70	17,50	130,00	188,00	0,20	0,10	0,10		0,20
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02		10,00
тгтк	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00		0,80
	Итого за прием	350,00	7,00	4,20	42,10	238,00	210,90	3,80	0,13	0,12		11,00
	Итого за день	1650,00	64,10	54,31	245,57	1725,30	951,76	13,69	1,09	0,88		24,41
	Итого за 10 дней завтрак		220,87	218,05	870,31	6323,65	2920,50	27,66	2,00	3,51		27,65
	Итого за 10 дней обед		312,46	288,36	1178,69	8563,10	1628,04	547,99	4,11	4,62		290,10
	Итого за 10 дней полдник		72,22	71,91	647,88	3590,83	666,74	30,85	0,83	0,48		144,23