

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2025 г.



Директор МБОУ Школа № 43 г. о. Самара

«01» _____ 2025 г.

Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,
находящихся в лагере дневного пребывания,
в летний оздоровительный период 2025 г.
Возрастная группа с 7 до 11 лет.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Пришкольные лагеря дневного пребывания с 7 до 11 лет

3 день

2 день

1 день

	1 день		2 день		3 день	
Обед	Масло порционно	10	"Колбаски" куриные с томатным соусом	105	Масло порционно	10
	Ветчина порционно	25	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Яйцо вареное	40
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/10/5	Кисель из чёрной смородины	200	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/10
	Какао напиток с молоком	200	Батон пшеничный	30	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Апельсин (нарезка).	70			Батон пшеничный	30
	Батон пшеничный	30				
	Икра из моркови	60	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	Суп картофельный с вермишелью и цыпятами и укропом.	12,5/250/1
	Суп картофельный с рисом, цыпятами с укропом	12,5/250/1	Плов с мясом, томат свежий	250	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100
	Ёжики мясные с томатным соусом	110	Сок в ассортименте	200	Пюре гороховое, огурец свежий	150
	Картофельное пюре с маслом	150	Хлеб пшеничный	60	Напиток из плодов шиповника	200
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60			Хлеб ржаной	30
	Хлеб ржаной	30	Витрушка с изюмом.	100	Хлеб ржаной	100
	Крендель Сахарный.	100	Напиток из апельсинов	200	Сырники из творога с повидлом	200
	Чай с сахаром	200			Чай с сахаром	

6 день

5 день

4 день

	4 день		5 день		6 день	
Завтрак	Масло порционно	10	Шницель куриный с соусом томатным	105	Сыр порционно	20
	Вареники из творога со стущенным молоком	200/20	Вармишель отварная с маслом сливочным	150	Каша рисовая молочная с маслом	200/10
	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	45	Батон пшеничный	60
	Яблоко свежее (нарезка)	60				
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом.	12,5/250/5/1	Икра свекольная	60	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1
	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом.	15/250/1	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	Бефстроганов из сердца	100	Напиток из плодов шиповника	200
	Компот из сухофруктов	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	150	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60	Сок в ассортименте	200	Хлеб ржаной	60
	Хлеб ржаной	60	Хлеб пшеничный	60		
	Оладьи с повидлом..	100	Хлеб ржаной	30		
	Чай со смородиной	200	Плюшка "Московская"	100	Ватрушка с повидлом.	100
			Напиток из чёрной смородины	200	Сок в ассортименте	200

	7 день			8 день			9 день		
Завтрак	Масло порционно.	5		Сыр порционно	15		Тфтели из мяса с томатным соусом	90	
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/10/5		Каша кукурузная молочная вязкая со сливочным маслом	200/5		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	
				Чай с сахаром.	200		Чай с молоком и сахаром	200	
	Какао напиток с молоком.	200		Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	60	
	Батон пшеничный	30		Апельсин (нарезка)	80				
Обед	Яблоко свежее (нарезка)	100							
	Солянка домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1		Сельдь солёная с луком	60		Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1	
	Биточки "Школьные" с соусом	100		Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1		Рыба запеченная со сметанным соусом	125	
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180		Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным	100		Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	
	Компот из изюма	200		Картофельное пюре с маслом	150		Напиток из плодов шиповника.	200	
	Хлеб пшеничный	60		Компот из сухофруктов.	200		Хлеб пшеничный	60	
	Хлеб ржаной	60		Хлеб пшеничный	50		Хлеб ржаной	30	
Полдник	Рожок с повидлом	100		Оладьи со сгущённым молоком.	100/10		Крендель Сахарный.	100	
	Чай с сахаром.	200		Сок в ассортименте	200		Напиток из вишни	200	

10 день				11 день				12 день			
Завтрак	Омлет натуральный	80		Масло порционно	10		Масло порционно	10			
	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом сливочным	200/5		Плов из мяса цыплят	250		Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/5			
	Какао напиток с молоком	200		Чай с сахаром	200		Чай с сахаром.	200			
	Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	40		Батон пшеничный	30			
							Яблоко свежее (нарезка)	50			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60		Салат картофельный с солёным огурцом	60		Салат из белокочанной капусты с морковью	60			
	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1		Щи из свежей капусты с картофелем с цыплятами, сметаной и укропом	12,5/250/10/1		Рассольник Ленинградский с цыплятами, сметаной и укропом	12,5/250/10/1			
	Азу с мясом	250					Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100			
	Сок в ассортименте	200		Оладьи из печени с томатным соусом.	105		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150			
	Хлеб пшеничный	60		Вареники отварная с маслом	180		Компот из сухофруктов.	200			
	Хлеб ржаной	50					Хлеб пшеничный	60			
				Напиток из плодов шиповника	200		Хлеб ржаной	30			
Полдник	Гребешок «Школьный»	100		Плюшка "Московская"	100		Рожок с повидлом	100			
	Чай с сахаром	200		Напиток из апельсинов	200		Чай со смородиной	200			

	13 день			14 день			15 день		
	Закуска	Обед	Полдник	Закуска	Обед	Полдник	Закуска	Обед	Полдник
Завтрак	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100		Масло порционно	5		Масло порционно	10	
	Макаронные изделия отварные с маслом и икрой кабачковой	170		Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15		Плов из птицы с огурцом консервированным	250	
	Какао напиток с молоком.	200		Чай с сахаром.	200		Чай с сахаром и лимоном	200/10	
	Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	30	
				Яблоко свежее (нарезка)	100				
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1					Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	
	Мясо духовое, огурец свежий	250		Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1		Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	250	
	Сок в ассортименте	200		Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом	100		Компот из сухофруктов	200	
	Хлеб пшеничный	60		Пюре гороховое с томатом свежим	160		Хлеб пшеничный	60	
	Хлеб ржаной	30		Напиток из плодов шиповника.	200		Хлеб ржаной	40	
Полдник	Витрушка с изюмом.	100		Хлеб ржаной	30				
	Напиток из вишни	200		Ватрушка с повидлом	100		Крендель Сахарный.	100	
				Напиток клюквенный «Школьный»	200		Напиток из черной смородины.	200	

	16 день			17 день			18 день		
	Закуска	Обед	Полдник	Закуска	Обед	Полдник	Закуска	Обед	Полдник
Завтрак	Масло порционно	10		Ветчина порционно.	15		Жаркое по-домашнему с мясом и свежим огурцом	260	
	Сыр порционно	15		Макаронны отварные с маслом и икрой кабачковой	180		Чай с сахаром и лимоном	200/10	
	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250		Чай со смородиной	200		Батон пшеничный	30	
	Чай с молоком и сахаром	200		Батон пшеничный	30				
	Батон пшеничный	30		Банан нарезка.	80				
Обед	Салат из свежих огурцов с яйцом	60		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60		Икра свекольная	60	
	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/250/1		Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/10/1		Бульон с сельменами отварными	250	
	«Гнездышки» куриные с соусом томатным	100		Мясо тушеное с соусом.	100		Котлеты «Любительские» рыбные с соусом томатным	105	
	Рагу из овощей.	150		Каша перловая рассыпчатая	150		Рис отварной с маслом	150	
	Сок в ассортименте	200		Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200		Сок в ассортименте	200	
Полдник	Хлеб пшеничный	60		Хлеб пшеничный	60		Хлеб пшеничный	60	
	Хлеб ржаной	30		Хлеб ржаной	60		Хлеб ржаной	30	
	Булочка "Плетёнка"	100		Пирог «Школьный»	100				
	Напиток из апельсинов	200		Чай с сахаром.	200		Ватрушка с творогом.	100	
							Напиток из плодов шиповника	200	

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в лагерях дневного пребывания) для детей с 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	596,57	22,99	883,72	34,05	336,53	12,97	1816,82	70
2 день	505,75	19,41	933,35	35,82	384,88	14,77	1823,98	70
3 день	556,73	22,02	912,27	36,07	301,19	11,91	1770,19	70
4 день	657,13	25,61	847,83	33,04	291,15	11,35	1796,11	70
5 день	482,13	17,76	992,62	36,57	425,46	15,67	1900,21	70
6 день	565,82	22,35	750,6	29,65	455,4	17,99	1771,82	70
7 день	526,55	20,86	861,79	34,14	378,4	14,99	1766,74	70
8 день	463,72	18,43	878,17	34,89	419,74	16,68	1761,63	70
9 день	600,78	22,90	854,16	32,56	381,14	14,53	1836,08	70
10 день	529,08	19,20	997,7	36,21	402,09	14,59	1928,87	70
11 день	716,09	24,43	911,13	31,09	424,44	14,48	2051,66	70
12 день	559,44	20,75	954,43	35,41	373	13,84	1886,87	70
13 день	553,57	20,87	912,4	34,39	390,94	14,74	1856,91	70
14 день	576,86	21,41	928,96	34,47	380,66	14,12	1886,48	70
15 день	577,09	22,64	847,98	33,26	359,38	14,10	1784,45	70
16 день	504,72	19,04	893,18	33,70	457,49	17,26	1855,39	70
17 день	469,6	16,35	1015,64	35,36	525,36	18,29	2010,6	70
18 день	510,71	19,14	947,5	35,51	409,62	15,35	1867,83	70
Общее значение за 18 дней		376,16		616,21		267,63		
Среднее значение		20,90		34,23		14,87		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		35		15		

среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет (в лагерях дневного пребывания)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	49,99	56,97	280,33	1816,82
2 день	51,82	49,52	292,75	1823,98
3 день	71,05	62,79	230,35	1770,19
4 день	63,63	55,59	257,57	1796,11
5 день	63,71	49,35	310,42	1900,21
6 день	57,15	35,88	299,37	1771,82
7 день	48,93	49,89	274,78	1766,74
8 день	53,36	48,03	274,2	1761,63
9 день	50,9	50,14	295,18	1836,08
10 день	51,13	70,99	266,58	1928,87
11 день	60,02	68,18	299,48	2051,66
12 день	48,9	60,45	296,9	1886,87
13 день	47,69	64,75	270,04	1856,91
14 день	69,26	48,48	293,3	1886,48
15 день	53,54	55,91	266,77	1784,45
16 день	59,91	64,78	258,19	1855,39
17 день	43,31	70	296,09	2010,6
18 день	59,98	59,83	272,36	1867,83
Итого за 18 дней	1004,28	1021,53	5034,66	33372,64
Среднее значение	55,79	56,75	279,70	1854,04
Норма по СанПин	77	79	335	2350
Норма по СанПин 70 %	53,9	55,3	234,5	1645
Норма по СанПин +10% лето	59,29	60,83	257,95	1809,5
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20; День: понедельник

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3			0,02
16,02	Ветчина порционно	25	5,65	5,23		54,98										
204,11	Макаронные изделия отварные с сыром..	150/10/5	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41			20,58	98,67	17,14	0,93	
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20			127,83	116,2	22,79	0,74	
341,03	Апельсин нарезка	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	42				23,8	16,1	9,1	0,21	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак																
		500	20,81	24,34	77,24	596,57	0,16	43,37	101			180,31	253,47	52,93	2,26	
Обед																
75	Икра из моркови.	60	0,96	4,2	5,24	62,6	0,02	2,46	0,12			19,43	31,76	18,53	0,5	
101,1	Суп картофельный с рисом, щиплятами с укропом	12,5/250/1	4,37	3,89	20,59	134,85	0,1	9,12	5,54			30,41	76,71	29,55	1,06	
941,02	Жики мясные с томатным соусом	110	4,93	15,63	11,1	204,79	0,1	0,41	12,06			17,1	70,16	16,9	0,9	
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94			43,23	83,54	28,12	1,02	
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2				21,6	3,4	5,4	0,66	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед																
		873,5	21,84	30,5	131,09	883,72	0,49	17,37	43,96			154,27	351,97	121	5,97	
Полдник																
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19			18	78,99	12,18	1,06	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
Итого за Полдник																
		300	7,34	2,13	72	336,53	0,12	0,05	19			29,99	83,11	16,42	1,5	
Итого за день																
			49,99	56,97	280,33	1816,82	0,77	60,79	163,96			364,57	688,55	190,35	9,73	

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
295,41	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	13,31	6,63	12,83	164,23	0,05	0,82	56		18,99	54,34	39,56	0,99	
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91	
378,12	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40			19,85	13,53	8,11	0,31	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		515	20,99	12,87	76,49	505,75	0,21	40,82	81,2		64,66	217,62	138,87	4,57	
Обед															
88,19	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11	
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66	
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		816	23,1	29,05	144,87	933,35	0,39	28,9	5,55		143,37	355,3	125,35	5,86	
Полдник															
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31	
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43	
Итого за Полдник		300	7,73	7,6	71,39	384,88	0,13	2,6	30		40,68	95,5	21,03	1,74	
Итого за день			51,82	49,52	292,75	1823,98	0,73	72,32	116,75		248,71	668,42	285,25	12,17	

Неделя: 1															Возраст: с 7 до 11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02										
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12										
173	Каша геркулесовая вязкая молочная	200/10	8,36	13,2	37,88	303,22	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75										
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34										
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36										
Итого за Завтрак		500	15,92	25,95	65,01	556,73	0,24	5,33	200		223,92	343,99	88,53	3,59										
Обед																								
103,16	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22										
290,12	Филе куриное тушёное с томатным соусом	100	12,53	14,62	2,68	192,42	0,05	1,92	61,76		16,17	107,85	49,55	1,06										
199,2	Пюре гороховое, свежий огурец	150	14,38	4,19	29,51	213,27	0,31	1,4	18,2		70,88	147,49	60,64	4,55										
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64										
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66										
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17										
Итого за Обед		803,5	40,87	25,93	128,85	912,27	0,61	13,13	87,46		163,4	427,07	167,4	9,3										
Полдник																								
219,1	Сырники из творога с повидлом.	100	14,16	10,88	25,48	256,48	0,05	0,31	45		123,3	172,04	19,11	0,85										
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44										
Итого за Полдник		300	14,26	10,91	36,49	301,19	0,05	0,36	45		135,29	176,16	23,35	1,29										
Итого за день			71,05	62,79	230,35	1770,19	0,9	18,82	332,46		522,61	947,22	279,28	14,18										

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно		10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02	
672	Вареники из творога со спущенным молоком		200/20	24,89	13,9	54,13	441,18	0,14	0,31	168,06		150,5	241,92	28,52	1,43	
376,18	Чай с сахаром.		200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
824	Батон пшеничный		30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
338,08	Яблоко свежее (нарезка)		60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32	
Итого за Завтрак			520	27,56	22,29	86,57	657,13	0,19	7,29	208,08		180,19	275,14	42,06	3,57	
Обед																
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.		2,5/250/5/	5,31	8,03	11,41	139,1	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57	
232,08	Рыба запеченная со сметанным соусом.		100	10,61	10,37	4,76	154,86	0,08	0,16	55,75		25,49	106,36	14,4	0,41	
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим		180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83	
349,03	Компот из сухофруктов.		200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25	
817,02	Хлеб пшеничный		60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66	
761	Ржаной хлеб		60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед			868,5	29,31	26,21	117,94	847,83	0,32	19,01	88,41		168,82	387,24	108,7	7,06	
Полдник																
401,22	Оладьи с повидлом		100	6,65	7,06	43,41	251,84	0,1	0,71	16,16		73,23	92,44	15,87	0,86	
1 533	Чай со смородиной		200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
Итого за Полдник			300	6,76	7,09	53,06	291,15	0,1	10,14	16,16		86,29	96,46	20,78	1,2	
Итого за день				63,63	55,59	257,57	1796,11	0,61	36,44	312,65		435,3	758,84	171,54	11,83	

вное 18-ти дневное меню для ЛДП 20:День: пятница

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,53	Шницель куриный с соусом томатным	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824,02	Батон пшеничный .	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05				8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак														
		500	19,41	9,85	78,97	482,13	0,15	0,82	61,53		54,01	115,94	56,85	2,62
Обед														
75,01	Икра свекольная .	60	1,1	4,66	6,54	72,48	0,02	6,9	0,12		24,96	29,38	14,08	0,88
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/250/1	5,65	3,93	20,16	138,61	0,13	8,95	5,51		31,51	93,56	32,74	1,08
250,07	Бефстроганов из сердца	100	13,74	12,85	6,56	196,83	0,18	2,12	39,6		37,98	159,04	22,67	3,49
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,15	5,84	38,81	200	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед														
		866	36,71	29,68	154,77	992,62	0,7	21,97	66,73		179,83	595,04	245,67	12,62
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник														
		300	7,59	9,82	76,68	425,46	0,31	42	9,6		41,76	70,85	19,9	1,3
Итого за день														
		63,71	49,35	310,42	1900,21	1,16	64,79	137,86			275,6	781,83	322,42	16,54

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14			
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,89	42,95	293,81	0,06	1,3	60		131,4	158,18	36,5	0,6			
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34			
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72			
Итого за Завтрак		500	15,91	17,98	85,09	565,82	0,14	5,47	102		158,05	321,85	59,87	1,8			
Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07			
2 939	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255	18,61	6,84	19,35	213,36	0,21	25,86	73,13		41,62	217,73	95,03	2,26			
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64			
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66			
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34			
Итого за Обед		826	34,36	13,66	116,82	750,6	0,59	32,44	93,73		140,46	444,71	174,51	7,97			
Полдник																	
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34			
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8			
Итого за Полдник		300	6,88	4,24	97,46	455,4	0,14	4,2	11,75		62,16	87,86	30,88	2,14			
Итого за день			57,15	35,88	299,37	1771,82	0,87	42,11	207,48		360,67	854,42	265,26	11,91			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5			0,15	90	8,25	0,11	
174,04	Каша кукурузная молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	6,53	7,35	41,57	258,55	0,07	1,3	40			135,43	138,82	27,79	1,33	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71						11,99	4,12	4,24	0,44	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
341,05	Апельсин (нарезка).	80	0,72	0,16	6,48	30,24	0,03	48				27,2	18,4	10,4	0,24	
Итого за Завтрак		530	13,55	12,4	74,48	463,72	0,15	49,46	71,5			180,47	270,84	54,58	2,48	
Обед																
76,12	Сельдь солёная с луком.	60	6,23	8,01	1,64	103,57	0,02	2	7			34,2	106,2	16,8	0,55	
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5			33,96	64,85	23,12	0,9	
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09			14,15	36,06	12,62	0,86	
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94			43,23	83,54	28,12	1,02	
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4				54,08	15,4	8,05	1,25	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
Итого за Обед		871	31,15	26,53	123,92	878,17	0,46	14,65	87,03			209,12	424,05	120,61	7,19	
Полдник																
401,16	Оладьи со сливочным молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22			110,5	123,65	20,25	0,83	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за Полдник		310	8,66	9,1	75,8	419,74	0,16	4,83	25,22			150,5	147,65	38,25	1,63	
Итого за день			53,36	48,03	274,2	1761,63	0,77	68,94	183,75			540,09	842,54	213,44	11,3	

Лист меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Лист: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20: День: понедельник

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 3

Пятый день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
291,17	Плов из мяса цыплят.	250	16,75	24,65	52,94	500,61	0,12	5,3	27,28		33,59	213,05	51,61	1,83
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		500	19,93	33,09	84,64	716,09	0,16	5,35	67,28		55,58	246,17	61,05	2,77
Обед														
37,01	Салат картофельный с солёным огурцом.	60	0,82	4,84	4,29	64	0,04	5,52			14,14	25,9	10,89	0,43
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпятами, сметаной и укропом.	25/250/10	4,98	6,27	10,12	116,83	0,07	18,82	17,22		54,29	71,61	26,35	0,96
2 935	Оладьи из печени с томатным соусом.	105	11,39	6,47	10,1	144,19	0,14	2,61	169,24		14,43	221,28	12,11	4,72
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		918,5	32,67	25,33	138,11	911,13	0,47	27,15	1212,31		151,21	468,38	95,29	9,94
Полдник														
993	Плошка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
646,08	Напиток из апельсин.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,42	9,76	76,73	424,44	0,3	2,6	9,6		39,15	68,92	17,49	1,41
Итого за день			60,02	68,18	299,48	2051,66	0,93	35,1	1289,19		245,94	783,47	173,83	14,12

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02			
173,17	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,74	9,69	54,44	347,93	0,23	1,63	45		174,71	258,01	69,71	1,86			
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			
338,14	Яблоко свежее (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	5,78	0,01		8	5,5	4,5	1,1			
Итого за Завтрак		545	13,37	18,04	85,9	559,44	0,27	7,46	85,01		202,8	290,13	82,35	3,78			
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34			
96,09	Рассольник Ленинградский с щиплетями, сметаной и укропом.	2,5/250/10	5,5	8,63	20,7	182,47	0,11	9,09	17,2		44,99	97,87	33,03	1,26			
580,07	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85			
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,15	5,84	38,81	200	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54			
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25			
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66			
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед		873,5	28,67	34,21	143,06	954,43	0,55	25,75	60,26		188,66	486,2	221,64	10,07			
Полдник																	
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2			
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34			
Итого за Полдник		300	6,86	8,2	67,94	373	0,11	9,53	20,8		33,16	74,95	16,98	1,54			
Итого за день			48,9	60,45	296,9	1886,87	0,93	42,74	166,07		424,62	851,28	320,97	15,39			

ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
295,43	"Копбаски" куриные с томатным соусом	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75			
203,11	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88			
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			
Итого за Завтрак		500	21,06	16,43	80,37	553,57	19,73	3,63	269,77		164,91	210,75	68,77	2,73			
Обед																	
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12			
258,1	Мясо духовое, огурец свежий	250	8,9	33,09	23,63	427,93	0,29	10,85			34,5	154,57	48,81	2,03			
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8			
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66			
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед		796	18,78	40,7	117,74	912,4	0,5	24,98	5,36		148,33	316,71	115,21	5,78			
Полдник																	
027,07	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31			
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15			
Итого за Полдник		300	7,85	7,62	71,93	390,94	0,14	3	30		43,22	96,5	22,15	1,46			
Итого за день			47,69	64,75	270,04	1856,91	20,37	31,61	305,13		356,46	623,96	206,13	9,97			

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 3

Неделя: 3															Возраст: 3-5 лет	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01	
190,01	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	21,86	15,65	36,96	376,13	0,07	0,43	87,33			217,26	293,08	35,44	0,91	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		500	24,65	20,58	73,26	576,86	0,13	12,03	107,36			252,15	329,2	52,58	3,92	
Обед																
103,1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	6,74	6,43	29,03	200,95	0,11	6,75	58,32			40,33	95,99	26,09	1,36	
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53			22,87	80,84	11,81	1,29	
199,17	Пюре гороховое с томатом свежим.	160	14,57	4,23	30,27	217,43	0,32	7,5	18,2			71,68	149,29	63,84	4,72	
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2				21,69	3,4	5,46	0,64	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		816	38,28	24,04	139,86	928,96	0,6	17,18	98,35			179,07	415,92	129,7	9,84	
Полдник																
410,03	Ватрушка с повидлом	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75			22,16	63,86	12,88	1,34	
797,01	Напиток клюквенный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1	
Итого за Полдник		300	6,33	3,86	80,18	380,66	0,1	1,63	11,75			33,08	64,91	16,34	1,44	
Итого за день			69,26	48,48	293,3	1886,48	0,83	30,84	217,46			464,3	810,03	198,62	15,2	

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3			0,02
291,27	Плов из птицы с овощами консервированным	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64			30,66	182,65	75,16		1,58
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03				15,05	4,67	4,57		0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9		0,36
Итого за Завтрак		500	16,72	22,61	76,68	577,09	0,12	7,28	68,64			53,81	209,82	83,63		2,3
Обед																
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5			35,82	76,42	29,07		1,02
232,07	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	250	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34			63,25	284,19	64,22		1,69
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4				54,08	15,4	8,05		1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4		0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8		1,56
Итого за Обед		806	29,37	31,12	112,6	847,98	0,43	15,76	68,74			179,15	478,21	128,54		6,18
Полдник																
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19			18	78,99	12,18		1,06
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42				17,6	6,93	8,64		0,32
Итого за Полдник		300	7,45	2,18	77,49	359,38	0,13	42	19			35,6	85,92	20,82		1,38
Итого за день			53,54	55,91	266,77	1784,45	0,68	65,04	156,38			268,56	773,95	232,99		9,86

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционное.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
2 952	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	9,37	8,67	29,7	234,19	0,18	1,95	14,05		195,4	263,58	100,31	2,75
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		505	17,2	22,4	58,61	504,72	0,25	2,77	95,75		274,59	416,1	123,34	3,73
Обед														
20,04	Салат из свежих огурцов с яйцом .	60	1,84	5,02	0,94	56,33	0,02	3,16	30		14,69	36,71	7,76	0,53
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/250/1	5,65	3,93	20,16	138,61	0,13	8,95	5,51		31,51	93,56	32,74	1,08
833,03	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
143	Рагу из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		866	34,94	27,85	125,68	893,18	0,43	26,53	93,91		178,96	397,84	125	6,19
Полдник														
985	Булочка "Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,78	14,53	73,9	457,49	0,13	2,6	21,25		34,34	88,4	19,11	1,54
Итого за день			59,92	64,78	258,19	1855,39	0,81	31,9	210,91		487,89	902,34	267,45	11,46

ПЛАН ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)
 ...ион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 20:День: вторник
 17-ый день

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 4

Неделя: 4																
17-ый день																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
16,05	Ветчина порционно .	15	3,39	3,14		41,82										
309,02	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	180	6,1	7,12	36,47	234,36	45,96	2,1	297		32,25	48,71	15,79	1,05		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
338,13	Банан нарезка .	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,04	8			6,4	22,4	33,6	0,48		
Итого за Завтрак		505	13,05	11,56	78,34	469,6	46,03	19,53	297		57,41	94,63	58,2	2,23		
Обед																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4			14,26	18,94	9,97	0,46		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78		
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92		
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08		
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед		891	25,71	39,2	134,25	1015,64	0,41	31,41	31,69		159,97	473,89	114,12	6,42		
Полдник																
1 452	Пирог"Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65										
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		300	4,55	19,24	83,5	525,36		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за день			43,31	70	296,09	2010,6	46,44	50,99	328,69		229,37	572,64	176,56	9,09		

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
259,49	Жаркое по-домашнему с мясом и свежим огурцом	260	8,17	28,85	23,45	386,13	0,23	4,93	0,08			31,93	153,2	46,77	2,17	
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03				15,05	4,67	4,57	0,34	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		500	10,57	29,75	50,17	510,71	0,26	8,96	0,08			52,68	177,37	55,24	2,87	
Обед																
75,01	Икра свекольная .	60	1,1	4,66	6,54	72,48	0,02	6,9	0,12			24,96	29,38	14,08	0,88	
786,01	Бульон с пельменями отварными.	250	14,18	5,46	25,61	208,32	0,1	0,34	13,58			54,02	181,38	24,83	2,04	
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4			32,42	104,78	24,97	0,7	
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27			7,46	63,24	21,98	0,61	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		855	34,6	22,02	152,73	947,5	0,36	12,68	78,4			181,36	489,18	26,36	6,86	
Полдник																
000,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68			83,9	156,84	20,34	1,1	
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2				21,69	3,4	5,46	0,64	
Итого за Полдник		300	14,81	8,06	69,46	409,62	0,14	0,4	36,68			105,59	160,24	25,8	1,74	
Итого за день			59,98	59,83	272,36	1867,83	0,76	22,04	115,16			339,63	826,79	207,4	11,47	