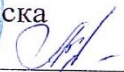


Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья п. Светлополянска Верхнекамского района»

Согласовано:

Начальник летнего
оздоровительного лагеря
Патрунина Е. В. 

Утверждаю:
Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ
п. Светлополянска
Бедру А. Л. 
Приказ №53 от 20.03.2025 г.

18 дневное меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Примерное меню на 18 дней

День: Понедельник, 2 июня

Возрастная категория: с7-11 лет

Время приёма пищи	№ Рецеп	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
	311	2004	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.5	7.3	31.9	213	51.6	0.32	0.28	0.64	117.90	31.94	154.49	1.61
	1	2004	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	13.9	16.5	42.0	1.04
	ТТК		Горошек зелёный	50	6.1	3.81	3.3	82	0.3	0.06	0.08	5.1	18.52	25.03	69	0.1
	685	2004	Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
12.30 – 13.00			Обед:													
	110	2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1.7	5.0	11.6	97	26.70	0.26	0.08	7.94	28.94	20.97	48.1	0.95
	491	2004	Котлета мясная	80	16.2	14.5	13.9	252	2.59	3.13	0.19	0.29	34.65	28.58	140.12	1.48
	520(3)	2004	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	29.18	0.21	0.26	12.4	42.72	34.08	107.4	1.24
	ТК		Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
	631	2004	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	63.5	0.80
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		47.0	46.51	182.7	1360	114.81	6.4	1.34	32.97	311.41	217.73	813.41	11.35

День: Вторник, 3 июня
Возрастная категория: с7-11 лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Калор.	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
	311	2004	Каша пшённая	180	6.5	8.0	30.7	221	51.1	0.12	0.3	0.46	113.44	39.64	154.89	1.03
	1	2004	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.00	0.00	0.07	107.5	15.4	9.2	0.68
	693	2004	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	135	18.0	0.1	0.15	0.52	110.5	26.9	101.09	0.9
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
	45	2004	Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66.0	12.1	8.36	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47
12.00 – 12.30			Обед:													
	131	2004	Рассольник »Домашний»	250	2.1	5.2	13.6	111	26.7	0.26	0.14	10.5	23.19	24.14	62.25	0.90
	205	2004	Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	12.12	0.15	0.18	0.39	22.00	22.69	122.76	1.79
	534	2004	Капуста тушёная	180	3.9	4.9	17.0	127	0.00	3.12	0.14	2.57	93.08	35.34	79.0	1.37
	ТК		Помидор свежий	50	1.0	0.1	5.0	22	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
	639(3)	2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.09	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		49.3	55.25	212	1592.5	124.41	16.4	1.57	41.0	575.8	248.18	914.54	12.51

День: Среда, 4 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мq	Р	Fe
9.00 – 9.15			Завтрак:													
	160	2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.2	19.9	148	29.6	0.5	0.22	0.78	135.6	18.01	113.3	0.39
	3	2004	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	105.0	0.62
	692	2004	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	91	18.0	0.1	0.15	0.52	106.0	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
			Банан	1шт.	0.8	0.00	20.2	172	0.00	0.00	0.02	0.14	40.0	27.5	5.7	0.45
12.00 – 12.30			Обед:													
	139	2004	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7.9	4.3	31.5	199	17.7	0.31	0.3	4.66	32.23	39.84	101.8	1.7
	388	2004	Котлета рыбная	80	12.7	8.5	12.5	177	9.9	5.0	0.22	0.3	37.03	23.7	150.1	0.78
	203	2004	Картофель отварной с маслом	180	3.5	3.9	26.5	159	20.5	0.1	0.25	7.3	16.88	37.73	76.12	1.48
	ТК		Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
	639(3)	2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		46.3	34.7	228.4	1522	100.11	10.3	1.88	26.49	434.46	236.96	874.62	10.25

День: Четверг, 5 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мq	Р	Fe
9.00 – 9.15			Завтрак:													
	311	2004	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.5	7.2	27.6	194	52.5	0.21	0.19	0.48	111.2	25.29	101.4	0.38
	3	2004	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.13	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	128.9	1.68
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	80	0.00	0.00	0.07	7.00	40.0	18.0	22.00	1.2
	693	2004	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	135	18.0	0.1	0.15	0.52	110.5	26.97	101.09	0.9
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
12.00 – 12.30			Обед:													
	132	2004	Рассольник »Ленинградский«	250	2.6	6.2	18.5	142	30.2	0.33	0.15	8.04	18.06	26.99	81.01	1.01
	492	2004	Плов из курицы	180	17.1	21.4	28.4	377	26.2	1.15	0.13	0.55	18.39	33.90	61.37	1.54
	ТК		Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.13	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.0	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		43.6	46.4	188.3	1426	131.47	4.21	1.15	21.66	454.15	204.05	684.6	108.1

День: Пятница, 6 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
9.00 – 9.15			Завтрак:													
	161	2004	Суп молочный с крупой	250	5.5	5.2	20.5	120	29.58	0.21	0.25	0.65	111.0	25.67	117.8	0.65
	3	2004	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
	693	2004	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	135	18.0	0.1	0.15	0.52	110.5	26.9	101.09	0.9
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
12.00 – 12.30			Обед:													
	134	2004	Суп »Крестьянский» с крупой	250	2.1	5.1	12.4	105	9.0	2.44	0.07	8.00	23.32	17.18	51.3	0.64
	487	2004	Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	30.3	0.44	0.11	0.57	12.33	12.59	101.2	1.18
	520(3)	2004	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	30.2	0.3	0.32	15.2	42.72	34.08	111.4	1.24
	ТК		Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.0	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		44.7	40.3	153.3	1190	129.52	6.11	1.36	30.01	455.87	189.32	763.6	10.01

День: Суббота, 7 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мq	Р	Fe
	311	2004	Каша овсяная молочная жидкая	180	6.8	8.9	28.3	221	52.5	0.21	0.34	0.46	126.1	50.70	101.3	1.44
	45	2004	Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	12.1	8.36	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47
	692	2004	Кофейный напиток на молоке	200	3.0	3.1	17.9	109	18.0	0.1	0.03	0.52	106.0	12.1	78.3	0.13
			Хлеб пшеничный	60	4.6	0.54	30.5	127.8	0.1	0.4	0.1	0.00	9.2	13.2	33.6	0.8
			Яблоко	1 шт.	0.8	0.00	11.8	172	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	1.2
12.00 – 12.30			Обед:													
	205	1997	Суп из овощей	250	6.7	4.2	19.5	144	17.7	0.31	0.24	7.1	31.4	38.1	101.8	1.9
	451	2004	Биточки мясные	80	16.2	14.5	13.9	252	2.59	3.13	0.19	0.29	34.65	28.58	140.12	1.48
	297	2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.4	6.8	45.4	288	35.3	1.23	0.27	0.00	16.88	159.6	232.3	2.05
	ТК		Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.03	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
	693	2004	Компот из смеси сухофруктов	200	3.6	3.6	22.8	135	18.00	0.11	0.03	0.52	110.63	26.97	101.0	0.9
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		61.3	46.7 4	240. 6	1759.8	160.54	16.0 9	1.57	67.91	639.85	471.3 2	1197.5 9	15.8 2

День: Понедельник, 9 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Калор.	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
	311	2004	Каша манная молочная жидкая	180	5.4	7.2	26.8	194	72.53	0.71	0.2	0.47	114.4	17.03	121.3	0.38
	3	2004	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
	693	2004	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	94	18.0	0.1	0.15	0.52	110.06	26.97	101.09	0.9
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
	ТК		Горошек зелёный	50	1.4	0.08	2.6	16	0.0	0.08	0.05	4.1	8.0	8.6	25.0	0.3
12.00 – 12.30			Обед:													
	110	2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	5.5	12.0	105	26.7	0.3	0.04	7.95	37.0	20.9	48.1	0.97
	297	2004	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.3	4.7	44.1	240	26.33	0.72	0.07	0.00	5.48	29.44	212.18	0.62
	205	2003	Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	12.12	0.15	0.18	0.39	22.00	22.69	122.76	1.79
	593	2004	Соус томатный	30	0.4	21.3	2.0	21	0.00	0.00	0.00	0.82	1.74	2.68	7.8	0.12
	ТК		Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
	693	2004	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		46.8	71.6 8	199. 4	1476	168.1	4.88	1.16	26.8 2	450.2	204.2 1	911.03	9.56

День: Вторник, 10 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
	311	2004	Каша молочная «дружба»	180	5.6	7.1	29.5	209	51.65	0.20	0.24	0.47	112.38	32.72	123.21	0.71
	1	2004	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	105.0	0.62
	693	2004	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
			Банан	1шт,	0.8	0.00	20.2	172	0.26	0.55	0.02	0.24	40.0	27.5	5.1	0.45
12.00 – 12.30			Обед:													
	132	2004	Рассольник »Ленинградский«	250	2.1	5.2	15.4	119	26.7	0.29	0.13	6.71	15.05	22.5	68.4	0.84
	314	2004	Рыба, тушёная в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	17.9	1.25	0.387	2.53	30.19	41.66	66.29	0.97
	532	2004	Макаронные изделия отварные	180	6.6	4.7	39.4	230	19.6	0.82	0.09	0.00	11.31	9.07	34.0	0.92
	ТК		Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.13	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
	639(3)	2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		51.6	38.7 2	223. 7	1557	146.62	7.55	1.707	10.4 3	350.65	237.1 7	703.29	11.7 5

День: Среда, 11 июня

Возрастная категория: с7-11лет

№ реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Калор.	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	52.5	0.16	0.19	0.48	111.24	25.29	121.14	0.38
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
			Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	0.3	0.00	0.00	0.07	21.0	0.00	92.0	1.0
686	2004		Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	4.12	2.73	0.23	1.24	0.06
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
7	2003		Икра кабачковая/яблоко	80/1	1.76	5.2	18.9	162.5	0.00	2.4	0.11	7.52	45.6	25.4	30.3	2.9
			Итого :		19.7	24.8	98.15	757	52.91	3.15	0.51	12.27	299.5	82.82	378.68	5.97
		12.00	Обед:													
124	2001		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	26.7	0.2	0.09	12.00	31.82	19.09	31.27	0.70
430	1996		Суфле рыбное	260/50	24.9	28.3	28.8	471	25.62	0.00	0.19	1.34	18.86	28.98	128.13	3.00
			Гречка отварная с соусом													
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	102.6	3.68
			Итого :		36.5	36.2	100.85	880	56.3	2.24	0.55	25.84	85.94	107.57	275	7.41

День: Понедельник, 16 июня
 Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mq	P	Fe
	161	2004	Суп молочный с крупой	250	5.5	5.2	20.5	120	29.58	0.21	0.25	0.65	111.0	25.67	117.8	0.65
		ТК	Горошек зелёный	50	1.5	0.1	3.5	20	0.00	0.08	0.05	4.0	8.0	8.4	24.8	0.3
		ТК	Яйцо варёное	1шт.	4.5	3.8	0.1	63	0.3	0.06	0.02	0.07	18.52	4.03	64.6	0.8
	685	2004	Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	60	4.6	0.6	30.4	128	0.2	0.6	0.2	0.00	0.00	7.0	10.0	1.52
12.00 – 12.30			Обед:													
	134	2004	Суп «Крестьянский» с крупой	250	2.1	5.1	12.7	105	9.0	2.44	0.07	8.00	23.32	17.2	51.3	0.64
	461	2004	Тефтели из говядины	100	13.7	21.4	17.6	319	1.85	0.00	0.21	1.8	49.90	31.32	189.95	1.42
	332	2004	Макаронные изделия отварные	180	6.6	4.7	39.4	230	19.6	1.00	0.09	0.00	11.31	0.07	39.1	0.92
	639(3)	2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
	ТК		Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		47.1	42.1	208.9	1386	64.78	8.38	1.43	27.31	273.93	152.7	716.7	10.4

День: Вторник, 17 Июня
 Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мq	Р	Fe
	311	2004	Каша пшенная молочная жидкая	180	6.5	8.0	30.7	221	51.1	0.12	0.3	0.46	113.44	39.64	154.89	1.03
	3	2004	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	105.0	0.62
	692	2004	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	106.00	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
		ТК	Икра кабачковая	80	1.0	5.6	5.6	72	0.00	2.4	0.11	7.62	45.6	25.4	39.3	2.9
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	20.2	90	0.00	0.00	0.07	7.0	0.00	0.00	0.00	1.2
12.00 – 12.30			Обед:													
	135	2004	Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88	26.7	0.29	0.14	8.52	21.34	20.5	68.38	0.75
	492	2004	Биточки рыбные	80	12.7	8.5	12.5	177	9.9	5.0	0.22	0.3	37.03	23.7	150.1	0.78
	631	2004	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	30.2	0.3	0.32	15.2	42.72	34.08	111.4	1.24
	ТК		Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.00	0.2	0.03	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		41.9	44.9	201.5	1400	140.31	10.75	1.76	52.13	418.23	225	888.17	12.43

День: Среда, 18 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
	311	2004	Каша овсяная молочная жидкая	180	6.8	8.9	28.3	221	52.5	0.21	0.34	0.46	126.1	50.70	101.3	1.44
	45	2004	Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	12.1	8.36	0.03	21.4	38.44	11.57	116.3	0.47
	685	2004	Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	60	4.6	0.6	30.4	128	0.2	0.8	0.2	0.00	36.8	26.4	67.2	1.6
12.00 – 12.30			Обед:													
	124	2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	5.6	8.4	91	26.7	0.2	0.09	12.2	31.2	12.75	31.27	0.70
	487	2004	Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	30.3	0.44	0.11	0.57	12.33	12.59	101.2	1.18
	593	2004	Соус томатный	30	0.4	21.3	2.0	21	0.00	0.00	0.00	0.82	1.74	2.68	7.8	0.12
	297	2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.4	6.8	45.4	388	35.3	1.23	0.27	0.00	16.88	159.5	232.3	2.05
	ТК		Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
	639	2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		48.7	61.0	205.5	1490	161.38	15.03	1.57	40.74	319.86	332.2	884.47	12.01

День: Четверг, 19 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mq	P	Fe
	311	2004	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.5	7.3	31.9	213	51.6	0.32	0.28	0.46	117.90	31.94	154.49	1.61
	1	2004	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	105.0	0.62
	685	2004	Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
			Банан	1шт.	0.8	0.00	20.2	172	0.00	0.00	0.02	0.14	40.0	27.5	5.1	1.44
12.00 – 12.30			Обед:													
	139	2004	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7.9	4.3	31.0	199	17.7	0.31	0.3	4.66	32.23	39.24	101.8	1.3
	Ттк №6	2014	Азу	60	17.0	21.9	2.8	277	0.00	4.88	0.17	0.17	14.32	23.75	160.40	2.6
	297	2004	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.3	4.7	44.1	240	26.33	0.72	0.07	0.00	5.48	29.44	212.18	0.62
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
	631	2004	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.18	63.5	0.80
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		49.3	48.2	228	1651	100.04	8.85	1.3	19.53	268.32	224.55	983.27	12.82

День: Пятница, 20 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
	311	2004	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	5.6	7.1	29.5	209	51.67	0.20	0.24	0.47	112.38	32.72	123.21	0.71
	1	2004	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	105.0	0.62
	693	2004	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	18.0	0.11	0.16	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
12.00 – 12.30			Обед:													
	34	2001	Свекольник	250	2.0	5.1	13.7	108	26.7	0.2	0.02	4.84	28.27	24.90	31.27	1.21
	249	2004	Рыба, запечённая в омлете	100	18.1	9.4	2.7	168	15.63	0.00	0.36	0.86	38.51	21.59	155.08	1.05
	520	2004	Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	28.18	0.25	0.26	12.45	42.72	34.08	100.44	1.24
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
	639(3)	2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.26	0.29	14.62	8.5	120.84	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		46.2	40.9	189.1	1325	144.62	4.85	6.58	23.98	400.6	203.7	916.64	10.53

День: Понедельник, 23 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мq	Р	Fe
	311	2004	Каша манная молочная жидкая	180	5.4	7.2	26.8	194	72.53	0.71	0.2	0.47	114.4	17.03	121.3	0.38
	3	2004	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
	692	2004	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	65.86	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
		ТК	Икра кабачковая	80	1.0	5.6	5.6	72	0.55	0.02	0.24	40.0	27.5	27.5	5.1	0.45
12.00 – 12.30			Обед:													
	134	2004	Суп крестьянский с крупой	250	2.1	5.1	12.4	105	9.0	2.44	0.07	8.00	23.32	17.18	51.3	0.64
	224	2004	Рагу из овощей	175	0.6	12.7	18.4	231	10.87	2.34	0.17	8.66	38.96	37.20	67.14	1.25
	205	2004	Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	12.12	0.15	0.18	0.39	22.0	22.69	122.76	1.79
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		52.6	63.2	176.	1502	135.51	8.38	1.47	63.1	448.04	206.7	726.7	9.4

День: Вторник, 24 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Калор.	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
	311	2004	Каша манная молочная жидкая	180	5.4	7.2	26.8	194	72.53	0.71	0.2	0.47	114.4	17.03	121.3	0.38
	3	2004	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
	693	2004	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	94	18.0	0.1	0.15	0.52	110.06	26.97	101.09	0.9
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
	ТК		Горошек зелёный	50	1.4	0.08	2.6	16	0.0	0.08	0.05	4.1	8.0	8.6	25.0	0.3
12.00 – 12.30			Обед:													
	110	2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	5.5	12.0	105	26.7	0.3	0.04	7.95	37.0	20.9	48.1	0.97
	297	2004	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.3	4.7	44.1	240	26.33	0.72	0.07	0.00	5.48	29.44	212.18	0.62
	205	2003	Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	12.12	0.15	0.18	0.39	22.00	22.69	122.76	1.79
	593	2004	Соус томатный	30	0.4	21.3	2.0	21	0.00	0.00	0.00	0.82	1.74	2.68	7.8	0.12
	ТК		Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
	693	2004	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		46.8	71.6 8	199. 4	1476	168.1	4.88	1.16	26.8 2	450.2	204.2 1	911.03	9.56

День: Среда, 25 июня
Возрастная категория: с7-11лет

Время приёма пищи	№ рец	год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Кал	Витамины				Минеральные вещества			
9.00 – 9.15			Завтрак:		Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
	311	2004	Каша молочная «дружба»	180	5.6	7.1	29.5	209	51.65	0.20	0.24	0.47	112.38	32.72	123.21	0.71
	1	2004	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	105.0	0.62
	693	2004	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
			Банан	1шт,	0.8	0.00	20.2	172	0.26	0.55	0.02	0.24	40.0	27.5	5.1	0.45
12.00 – 12.30			Обед:													
	132	2004	Рассольник »Ленинградский«	250	2.1	5.2	15.4	119	26.7	0.29	0.13	6.71	15.05	22.5	68.4	0.84
	314	2004	Рыба, тушёная в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	17.9	1.25	0.387	2.53	30.19	41.66	66.29	0.97
	532	2004	Макаронные изделия отварные	180	6.6	4.7	39.4	230	19.6	0.82	0.09	0.00	11.31	9.07	34.0	0.92
	ТК		Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.13	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
	639(3)	2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого за день:		51.6	38.7 2	223. 7	1557	146.62	7.55	1.707	10.4 3	350.65	237.1 7	703.29	11.7 5

День: Четверг, 26 июня

Возрастная категория: с7-11лет

№ реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Калор.	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		A(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	52.5	0.16	0.19	0.48	111.24	25.29	121.14	0.38
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
			Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	0.3	0.00	0.00	0.07	21.0	0.00	92.0	1.0
686	2004		Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	4.12	2.73	0.23	1.24	0.06
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
7	2003		Икра кабачковая/яблоко	80/1	1.76	5.2	18.9	162.5	0.00	2.4	0.11	7.52	45.6	25.4	30.3	2.9
			Итого :		19.7	24.8	98.15	757	52.91	3.15	0.51	12.27	299.5	82.82	378.68	5.97
		12.00	Обед:													
124	2001		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	26.7	0.2	0.09	12.00	31.82	19.09	31.27	0.70
430	1996		Суфле рыбное	260/50	24.9	28.3	28.8	471	25.62	0.00	0.19	1.34	18.86	28.98	128.13	3.00
			Гречка отварная с соусом													
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	102.6	3.68
			Итого :		36.5	36.2	100.85	880	56.3	2.24	0.55	25.84	85.94	107.57	275	7.41

