"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ
(Подпись) (Ф.И.О.)

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор
(Подпись) (Ф.И.О.)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания в лагерях с дневным пребыванием (2024г)

День: 1

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Завтрак															
ТТК № 34	яблоко	100	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0		
ТТК №1	плов с курицей	180	4,17	12,77	53,82	345,85	42,55	38,18	114,43	1,36	0,09	0,05	0,97	318,9		
ТК №12	напиток витаминный "Витаминный Витаминный"	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	0,40	0,50	0,04	20,8	0	0
ТК № 2	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 11	кондитерское изделие	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,00	52,00	0,00	0,00	0,02	0,00	76,00		
	Итого за прием	550	9,68	18,91	117,01	658,65	91,65	50,48	205,53	2,36	0,53	0,60	1,01	458,00	0,00	0,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Обед															
142	салат "Осенний"	60	1,26	3,76	9,73	64,28	17,55	11,94	40,93	0,56	0,04	0,03	5,96	209,82		
124	щи из свежей капусты с картофелем с фрикад.	235	9,44	11,54	8,33	175,41	112,17	20,29	97,05	1,33	0,05	0,09	6,40	282,4		
437	гуляш	90	16,07	16,19	3,69	228,70	13,13	22,69	158,93	2,42	0,04	0,12	12,51	307,14		
332	макаронные изделия	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	7,00	40,00	0,70	0,06	0,03	0,00	53	0	0
	кисель	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	4,4	2,3	11,7
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	20	1,60	0,22	9,26	45,40	6,60	11,40	38,80	0,36	0,03	0,04	0,00	48,80		
	Итого за прием	789	36,10	36,33	84,84	814,39	200,36	85,62	409,47	5,87	0,26	0,34	26,23	947,86	2,30	11,70

День: 2

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Завтрак															
	яблоко	140	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,02	10,00	278		
366	запеканка из творога с молочным соусом	150	21,53	15,49	22,85	317,39	202,29	41,28	257,70	0,78	0,06	0,29	0,37	166,2	9,36	44,1
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,40	0,00	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3		
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	40	3,24	0,56	28,32	103,20	50,00	16,40	51,60	0,67	0,05	0,04	0,00	56,40		
	Итого за прием	530	26,77	17,85	51,17	521,09	325,59	76,58	366,60	4,45	0,15	0,42	10,67	581,90	9,36	44,10

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
124	борщ с капустой и картофелем	210	1,76	5,10	11,58	93,03	42,34	17,06	49,29	0,89	0,04	0,05	13,27	199,59	0	14,9
ТТК № 19	треска рубленая с луком	100	6,83	7,04	10,27	130,99	74,25	26,91	23,32	1,41	0,18	0,17	1,08	168,91		
512	рис припущенный	180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	27,00	21,30	0,54	0,04	0,03	0,09	53,1	0	0
ТК № 49	напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0,9	4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	40	2,24	0,56	28,32	103,20	50,00	16,40	51,60	0,67	0,05	0,04	0,00	56,40		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	17,10	58,20	0,54	0,05	0,06	0,00	73,20		
	Итого за прием	760	18,87	19,51	125,76	718,78	183,69	106,47	263,21	4,15	0,36	0,35	14,35	551,20	0,90	19,40

День: 3

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	яблоко	140	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,05	0,02	10,00	278		
6	бутерброд сложный	100	13,54	11,16	15,56	220,80	410,80	31,60	271,20	0,90	0,07	0,17	5,28	135,2		
311	каша молочная "Дружба"	185	4,50	6,21	21,51	160,20	103,50	24,30	0,00	0,45	0,06	0,11	0,48	140,4	0,8	28,5
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,06	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8		
	Итого за прием	625	18,64	17,77	53,37	454,80	534,80	68,70	289,40	4,25	0,16	0,31	15,80	574,40	0,80	28,50

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
132	рассольник ленинградский со сметаной	210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	17,09	79,34	0,66	0,08	0,04	7,95	280,02	0,75	16,6
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	67,40	25,30	50,50	0,92	0,06	0,06	58,10	413	0,25	8,95
ТК № 26	жаркое по -домашнему	175	11,06	16,63	30,56	260,40	160,02	36,75	198,97	2,18	0,16	0,13	15,24	527,34		
54-3гн-2020	чай с сахаром и лимоном	207	0,30	0,00	6,20	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0,9	4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	20	1,60	0,22	9,26	45,40	6,60	11,40	38,80	0,36	0,03	0,04	0,00	48,80		
	Итого за прием	742	20,33	34,79	90,87	675,58	305,89	107,44	414,81	5,42	0,37	0,31	82,45	1341,66	1,90	30,05

День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	0,03	38	155	1,16	0
54-6о-2020	каша вязкая молочная пшенная	210	8,30	11,70	37,50	288,00	126,00	49,00	185,00	1,30	0,18	0,15	0,54	215	0,8	28,5
ТК № 45	сок рисовый	200	0,75	0,20	20,00	90,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	4,40	240	2,3	11,7
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	17,10	58,20	0,54	0,05	0,06	0,00	73,20		
	Итого за прием	570	14,68	12,85	94,82	561,50	222,40	97,40	312,90	5,24	0,33	0,27	42,94	725,50	4,56	40,20

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
ТК № 24	свежие огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	18,00	17,00	14,00	20,00	0,50	0,03	0,02	7,00	196	0,4	17,16
148	суп-лапша домашняя	200	0,24	3,37	1,87	39,78	12,29	2,75	9,24	0,15	0,01	0,01	1,16	43,12		
593	печень отварная	90	24,93	12,87	0,12	216,46	21,37	23,56	164,34	7,36	0,09	0,12	2,34	304,26		
332	макаронные изделия отварные	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	7,00	40,00	0,70	0,06	0,03	0,00	53		
693	вино сливовое	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,80	34,30	130,00	1,10	0,04	0,17	0,68	220		
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	17,10	58,20	0,54	0,05	0,06	0,00	73,20		
	Итого за прием	804	40,59	25,69	78,91	721,94	252,06	111,01	470,48	5,85	0,23	0,44	11,18	931,88	0,40	17,16

День: 5

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
366	запеканка из творога с молочным соусом	150	21,55	15,49	22,85	317,39	202,29	41,28	257,70	0,78	0,06	0,29	0,37	166,2	9,36	44,1
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8		
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 11	кондитерское изделие	60	4,62	8,58	35,76	210,60	17,40	8,00	52,00	0,00	0,05	0,00	0,00	66,00		
	Итого за прием	440	28,78	24,49	81,04	632,19	261,69	57,38	355,60	1,98	0,15	0,33	0,41	295,30	9,36	44,10

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
ТК № 25	свежие помидоры порционно	70	0,77	0,14	2,66	16,80	9,80	14,00	18,20	0,63	0,46	0,03	17,5	203	0,36	12
139	суп картофельный с бобовыми	200	5,51	4,74	25,74	150,00	41,59	40,46	125,94	1,95	0,23	0,09	14,06	444,73		
449	рыба, запеченная с картофелем	180	16,25	16,26	38,42	304,45	62,03	44,81	243,60	2,48	0,42	0,32	14,58	698,29		
631	напиток из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,00	0,80	0,01	0,01	1,60	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	40	3,24	0,56	28,32	103,20	50,00	16,40	51,60	0,67	0,05	0,04	0,00	56,40		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	17,10	58,20	0,54	0,05	0,06	0,00	73,20		
	Итого за прием	720	27,60	21,99	123,57	693,75	169,55	121,90	479,34	6,44	0,76	0,52	30,24	1272,62	0,00	0,00

День: 6

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	0,03	28	155	1,46	0
311	каша рисовая молочная жидкая	210	5,60	7,80	30,90	215,00	122,89	27,96	134,00	0,41	0,06	0,15	0,54	169	9,36	44,1
ТК № 8	напиток из замороженной смеси	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	10,40	15,00	0,51	0,00	0,02	19,20	110	0,9	0,36
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	40	3,24	0,56	28,32	103,20	50,00	16,40	51,60	0,67	0,05	0,04	0,00	56,40		
	Итого за прием	550	9,54	8,86	71,02	377,60	225,89	65,76	217,60	1,69	0,17	0,24	57,74	490,40	11,72	44,36

Прием пищи, наименование блюда		Вихід, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	142,00	67,40	25,30	50,50	0,92	0,06	0,06	58,10	413	0,25	8,95
38	суп картофельный с клецками и фрикадельками	240	10,68	4,98	14,53	144,40	19,43	35,49	41,81	1,06	0,07	0,07	3,97	301,61		
ТТК № 5	рагу овощное с мясом	205	10,90	20,40	22,78	294,61	185,98	39,21	182,39	3,48	0,17	0,17	28,29	403,6		
ТК № 45	сок разливной	200	0,75	0,20	20,00	90,80	34,00	8,00	34,00	2,80	0,00	0,00	4,40	240	2,3	11,7
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	17,10	58,20	0,54	0,05	0,06	0,00	73,20		
	Итого за прием	700	27,16	26,53	88,13	674,51	266,81	112,10	335,10	7,38	0,33	0,33	36,66	1060,71	2,30	11,70
Итого за неделю			269,20	256,51	989,49	7127,18	2814,49	995,08	3904,44	53,39	3,63	4,22	271,94	8741,03	31,88	246,91

День: 7

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,06	6,24	85,80	40,44	15,18	76,56	0,54	0,04	0,04	34,86	247,8		
333	макаронные изделия с тертым сыром	210	16,33	15,81	49,43	396,14	279,22	21,83	215,80	1,43	0,13	0,13	0,38	112,96		
ТК №12	напиток витаминизированный (читай)	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	0,40	0,50	0,04	20,8	0	0
ТК№1	хлеб пшеничный для детского питания	40	3,24	0,56	28,32	103,20	50,00	16,40	51,60	0,67	0,05	0,04	0,00	56,40		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	30	2,49	0,33	13,89	68,10	9,90	17,10	58,20	0,54	0,05	0,06	0,00	73,20		
	Итого за прием	540	21,47	22,76	106,38	688,24	379,56	74,51	356,30	3,69	0,67	0,77	35,08	511,16	0,00	0,00

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
ТК № 24	свежие огурцы порционно	160	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	30,00	0,30						
34	свекольник с прикладными мозгами	235	6,89	9,59	11,84	161,51	112,56	27,43	0,00	1,81	0,03	0,02	7,00	196	0,4	12,16
443	плов	205	12,18	17,60	47,93	393,19	148,65	45,73	186,99	2,00	0,06	0,10	0,30	0	0,9	18
692	кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,50	11,20	91,00	111,00	30,70	107,00	1,10	0,10	0,13	1,44	114,07	0,08	0,36
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	40	3,24	0,56	28,32	103,20	50,00	16,40	51,60	0,67	0,03	0,13	0,52	184		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	40	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,20	47,10	1,17	0,05	0,04	0,00	56,40		
	Итого за прием	820	28,88	31,62	113,58	821,56	453,11	148,96	422,69	7,25	0,32	0,42	9,26	620,97	1,38	35,52

День: 8

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
6	бутерброд сложный	100	13,54	11,16	35,56	220,80	410,80	31,60	271,20	0,90	0,07	0,17	5,28	135,7		
302	каша рисовая молочная вязкая	210	7,27	7,79	37,60	250,90	190,50	33,96	0,00	0,91	0,13	0,17	0,51	0		
693	какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	34,30	130,00	1,10	0,04	0,17	0,68	220		
ТК № 11	компотное изделие	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,00	52,00	0,00	0,00	0,02	0,00	76,00		
	Итого за прием	550	28,49	29,07	89,42	719,30	715,90	99,86	453,20	2,91	0,24	0,53	5,96	431,20	0,00	0,00

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
142	салат "Осенний"	60	1,26	3,76	9,71	64,28	17,56	11,04	40,93	0,56	0,04	0,03	5,96	209,82		
276	уха ростовская	200	5,78	4,58	12,73	115,35	18,19	36,54	33,55	1,08	0,12	0,09	14,13	348,02		
ТК № 26	жаркое по-домашнему	175	11,04	16,63	30,56	260,46	168,02	36,75	198,97	2,18	0,16	0,13	15,24	327,34		
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	28,8		
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	40	3,24	0,56	28,32	103,20	50,00	16,40	51,60	0,67	0,05	0,04	0,00	56,40		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	17,10	58,20	0,54	0,05	0,06	0,00	73,20		
	Итого за прием	705	23,92	25,78	101,73	638,13	268,17	122,53	410,55	5,73	0,42	0,36	35,37	1275,58	0,00	0,00

День 11

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Завтрак															
311	макароны	100	0,80	0,20	7,90	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	0,03	38	137	1,46	0
54-4гн-2020	каша овсяная молочная жидкая	210	7,91	13,97	34,88	297,21	146,10	65,94	224,80	1,60	0,22	0,20	1,32	281,62		
ТК № 1	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,40	0,00	53,80	57,30	9,98	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3		
ТК № 2	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
	хлеб ржаной для детского питания	20	1,60	0,22	9,26	45,40	6,60	11,40	38,80	0,36	0,03	0,04	0,00	48,80		
	Итого за прием	560	16,34	16,21	67,56	511,83	282,70	110,64	365,60	3,36	0,36	0,37	39,62	609,02	1,46	0,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда Обед	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
ТК № 24	свежие огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,03	0,02	7,00	196	0,4	17,16
132	рассольник "Ленинградский"	210	2,47	7,42	18,02	121,48	27,47	17,09	79,34	0,66	0,08	0,04	7,95	280,02		
404	паста "Болоньезе"	200	18,18	25,68	29,37	421,94	230,76	36,78	255,10	2,48	0,14	0,20	4,40	267,12	9,5	27,7
631	напиток из свежих ягод	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,00	0,80	0,01	0,01	1,60	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	20	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	17,10	58,20	0,54	0,05	0,06	0,00	73,20		
	Итого за прием	760	26,38	34,05	96,31	767,92	328,66	100,40	461,34	5,48	0,35	0,36	20,95	858,64	9,70	44,86

День 12

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда Завтрак	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	яблоко	140	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,80	11,00	2,20	0,03	0,02	10,00	278		
76	кренки с сыром	45	6,26	6,82	14,09	132,84	127,40	16,97	89,10	0,77	0,05	0,05	0,38	55,26		
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшенная	185	7,47	8,10	33,25	259,20	113,40	44,10	166,50	1,17	0,16	0,14	0,40	193,5		
693	молоко с шиповником	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	34,30	130,00	1,10	0,04	0,17	0,68	220		
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
	Итого за прием	600	18,73	19,02	70,14	546,24	399,80	104,37	396,60	5,24	0,28	0,38	11,35	746,76	0,00	0,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда Обед	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
27	салат "Минат"	100	1,77	9,50	7,02	118,68	28,63	20,95	44,92	1,47	0,06	0,06	6,25	210,98	0,4	17,16
17	уха с птицей	200	8,33	5,07	15,09	137,96	15,41	41,58	56,24	1,05	0,11	0,03	0,72	134,82		
374	рыба тушеная в томате с овощами	100	13,60	9,09	4,49	154,05	31,10	24,61	138,56	0,69	0,14	0,12	2,00	277,84	9,3	27,7
332	макаронные изделия отварные	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	7,00	40,00	0,70	0,06	0,03	0,00	53		
699	напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	0,00	0,11	0,01	0,00	5,28	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	12,30	38,70	0,50	0,04	0,03	0,00	42,30		
ТК № 2	хлеб ржаной для детского питания	20	1,60	0,22	9,26	45,40	6,60	11,40	38,80	0,36	0,03	0,04	0,00	48,80		
	Итого за прием	804	32,63	28,50	104,29	812,49	137,44	120,35	357,22	4,88	0,45	0,31	14,25	767,53	9,70	44,86
	Итого за неделю		246,84	245,16	959,42	6822,34	3251,77	1144,67	3702,95	51,10	3,63	4,36	269,03	7008,97	29,75	172,19
	ИТОГО за 12 дней		516,84	499,67	1948,91	13949,52	6066,26	2139,75	7607,39	104,49	7,26	8,58	540,97	15750,00	61,63	419,10