

Начальник лагеря с дневным пребыванием
детей МКОУ «Центр образования № 14»
_____ Ю.Ю. Кошеварова

УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального казённого
образовательного учреждения
«Центр образования № 14»
МКОУ «Центр образования № 14»
_____ Н.В. Кулешова



**Примерное четырнадцатидневное меню
для летнего лагеря
с дневным пребыванием детей
в 2024 году**

День - первый

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															7-11 лет	11 лет и старше
№ 15	Салат из свежих помидоров	60		0,66	6,06	1,86		64,80	0,01	9,90	0,00	2,70	21,00	24,00	7,20	0,54
№ 15	Салат из свежих помидоров	100		1,10	10,10	3,10		108,00	0,01	16,50	0,00	4,50	35,00	40,00	12,00	0,90
№ 320	Сырники из творога	150		23,60	21,80	30,10		411,00	0,08	0,30	0,14	0,80	202,00	305,00	31,00	1,00
№ 320	Сырники из творога	200		31,47	29,07	40,13		548,00	0,11	0,40	0,19	1,07	269,33	406,67	41,33	1,33
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	1,28		53,00	0,02			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	1,28		53,00	0,02			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90		79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90		79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	итого (7-11 лет)			28,96	31,14	49,14		607,80	0,15	11,50	0,16	3,84	352,80	432,00	54,80	1,88
	итого (11 лет и старше)			37,27	42,45	60,41		788,00	0,18	18,20	0,21	5,91	434,13	549,67	69,93	2,57
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10		102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	150		1,20	15,15	3,15		153,00	0,03	10,50	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 134	Рассольник ленинградский	250		2,05	5,25	16,25		121,25	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
№ 134	Рассольник ленинградский	300		2,46	6,30	19,50		145,50	0,11	9,21	0,00	2,82	18,60	75,60	31,50	1,11
№ 337	Рыба, запеченная в омлете	120		19,08	9,40	3,80		176,40	0,11	0,60	0,07	4,92	48,00	243,60	30,00	12,00
№ 337	Рыба, запеченная в омлете	120		19,08	9,40	3,80		176,40	0,11	0,60	0,07	4,92	48,00	243,60	30,00	12,00
№ 426	Картофель отварной	200		3,80	9,80	25,40		204,00	2,00	27,80	0,06	0,20	22,00	104,00	40,00	0,16
№ 426	Картофель отварной	230		4,37	11,27	29,21		234,60	2,30	31,97	0,07	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72		139,20	0,14			11,20	28,00	126,40	37,60	31,20
№ 512	Компот из кураги	200		0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
№ 512	Компот из кураги	200		0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	итого (7-11 лет)			29,99	35,27	87,69		789,05	2,33	43,88	0,13	12,91	146,50	542,40	140,45	16,63
	итого (11 лет и старше)			32,69	43,08	102,48		929,70	2,69	53,08	0,14	26,07	174,90	617,70	167,60	45,99
№ 112	Банан, груша	100/100		1,50	0,50	21,00		96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112	Банан, груша	100/100		1,50	0,50	21,00		96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 572	Круасан	50		3,92	5,25	30,08		183,33	0,05	0,00	0,04	0,58	8,33	31,67	5,83	0,50
№ 572	Круасан	60		4,70	6,30	36,10		220,00	0,06	0,00	0,05	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
№ 518	Сок фруктовый	200		1,00	0,00	0,00		110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
№ 518	Сок фруктовый	200		1,00	0,00	0,00		110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Конфета "Отломи"	100		8,50	26,00	53,00		480,00				0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Конфета "Отломи"	100		8,50	26,00	53,00		480,00				0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	итого (7-11 лет)			6,42	5,75	51,08		389,33	0,13	18,00	0,04	0,98	56,33	59,67	47,83	1,50
	итого (11 лет и старше)			7,20	6,80	57,10		426,00	0,14	18,00	0,05	1,10	58,00	66,00	49,00	1,60
	Всего (7-11 лет)			65,37	72,16	187,91		1 786,18	2,60	73,38	0,33	17,73	555,63	1 034,07	243,08	20,01
	Всего (11 лет и старше)			77,16	92,33	219,99		2 143,70	3,01	89,28	0,40	33,08	667,03	1 233,37	286,53	50,17

День - второй

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe																
Завтрак																														
№ 94	Бутерброды с маслом	30		1,20	12,50	7,50		147,00	0,02	0,00	0,09	0,30		5,00	13,00	2,00	0,20													
№ 94	Бутерброды с маслом		30	1,20	12,50	7,50		147,00	0,02	0,00	0,09	0,30		5,00	13,00	2,00	0,20													
№ 266	Каша рисовая молочная жидкая	200		5,54	86,20	32,40		229,40	0,06	1,54	0,05	0,18		143,40	151,80	31,60	0,44													
№ 266	Каша рисовая молочная жидкая		250	6,93	107,75	40,50		286,75	0,08	1,93	0,07	0,23		179,25	189,75	39,50	0,55													
№100	Сыр сычужный твердый	15		3,84	3,90	0,00		51,45	0,01	0,11	0,03	0,08		135,00	88,50	0,75	0,14													
№100	Сыр сычужный твердый		15	3,84	3,90	0,00		51,45	0,01	0,11	0,03	0,08		135,00	88,50	0,75	0,14													
	Шоколад	100		7,00	34,00	53,00		550,00																						
	Шоколад		100	7,00	34,00	53,00		550,00																						
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00		144,00	0,04	1,30	0,02	0,00		124,00	110,00	27,00	0,80													
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00		144,00	0,04	1,30	0,02	0,00		124,00	110,00	27,00	0,80													
итого (7-11 лет)															0,13	2,95	0,20	0,56	407,40	363,30	61,35	1,58								
итого (11 лет и старше)															0,15	3,33	0,21	0,60	443,25	401,25	69,25	1,69								
Обед																														
№ 21	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,10	3,40		109,00	0,05	42,60	0,00	5,10		23,00	22,00	15,00	0,80													
№ 21	Салат из свежих помидоров		150	1,50	15,15	5,10		163,50	0,08	63,90	0,00	7,65		34,50	33,00	22,50	1,20													
№ 144	Суп картофельный с горохом	200		1,84	3,40	12,08		86,40	0,16	6,94	0,30	0,18		15,00	52,60	20,40	0,88													
№ 144	Суп картофельный с горохом		250	2,30	4,25	15,10		108,00	0,20	8,68	0,38	0,23		18,75	65,75	25,50	1,10													
№ 345	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным	120,00		16,68	2,52	11,52		135,60	0,08	0,48	0,02	1,20		42,00	192,00	27,60	0,72													
№ 145	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным		120,00	16,68	2,52	11,52		135,60	0,08	0,48	0,02	1,20		42,00	192,00	27,60	0,72													
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08		253,05	0,21	0,04	0,04	0,62		14,25	202,65	135,30	4,55													
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50		303,66	0,25	0,00	0,05	0,74		17,10	243,18	162,36	5,45													
№ 109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,60	0,07	0,00	0,00	5,60		14,00	63,20	18,80	15,60													
№ 109	Хлеб ржаной		80	5,28	0,96	26,72		139,20	0,14			11,20		28,00	126,40	37,60	31,20													
№ 502	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00		122,00	0,00	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	0,00	0,10													
№ 502	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00		122,00	0,00	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	0,00	0,10													
итого (7-11 лет)															0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10								
итого (11 лет и старше)															0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10								
Полдник																														
№ 112	Персики, киви	100		0,60	0,60	15,40		72,00	0,05	6,00	0,00	0,40		30,00	22,00	17,00	0,60													
№ 112	Персики, киви		100	0,60	0,60	15,40		72,00	0,05	6,00	0,00	0,40		30,00	22,00	17,00	0,60													
№ 589	Сдоба слоеная	50		2,95	2,35	37,50		183,00	0,04	0,00	0,00	1,20		5,50	25,00	4,50	0,40													
№ 589	Сдоба слоеная		70	4,13	3,29	52,50		256,20	0,06	0,00	0,00	1,68		7,70	35,00	6,30	0,56													
№ 516	Йогурт	200		10,00	3,00	7,00		102,00	0,06	1,20	0,04	0,00		238,00	182,00	28,00	0,20													
№ 516	Йогурт		200	10,00	3,00	7,00		102,00	0,06	1,20	0,04	0,00		238,00	182,00	28,00	0,20													
итого (7-11 лет)															0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20								
итого (11 лет и старше)															0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20								
итого (11 лет и старше)															0,13	2,95	0,20	0,56	407,40	363,30	61,35	1,58								
Всего (7-11 лет)															0,15	3,33	0,21	0,60	443,25	401,25	69,25	1,69								
Всего (11 лет и старше)															0,15	3,33	0,21	0,60	443,25	401,25	69,25	1,69								

День - третий
Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																		
№ 15	Салат из моркови с изюмом	60		0,66	0,06	1,86		64,80	0,01	9,90	0,00	2,70	21,00	24,00	7,20	0,54			
№ 15	Салат из моркови с изюмом	100		1,10	0,10	3,10		108,00	0,01	16,50	0,00	4,50	35,00	84,00	49,50	1,35			
№ 262	Каша манная молочная жидкая	200		6,18	7,44	30,78		214,86	0,08	1,38	0,05	0,52	132,47	120,90	20,15	0,44			
№ 262	Каша манная молочная жидкая	250		7,73	9,30	38,48		268,58	0,10	1,72	0,06	0,65	165,59	151,12	25,19	0,55			
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20		61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20		61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
	Обед																		
	итого (7-11 лет)			6,28	7,44	45,98		275,86	0,09	4,18	0,05	0,52	146,67	124,90	22,15	1,38			
	итого (11 лет и старше)			8,93	9,30	53,68		329,58	0,11	4,52	0,06	0,65	179,79	239,12	76,69	2,30			
№ 72	Салат картофельный	100		1,90	5,40	13,40		110,00	0,09	12,20	0,00	2,30	14,00	56,00	21,00	0,80			
№ 72	Салат картофельный	150		2,85	8,10	20,10		165,00	0,14	18,30	0,00	3,45	21,00	84,00	31,50	1,20			
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00		78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	45,50	24,50	1,10			
№ 126	Борщ из свежей капусты	300		1,98	5,82	8,40		93,90	0,03	16,29	0,00	2,91	51,30	54,60	29,40	1,32			
№ 412	Биточки из мяса птицы	120		18,00	12,84	11,16		226,32	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37			
№ 412	Биточки из мяса птицы	200		18,00	12,84	11,16		226,32	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37			
№ 291	Макаронные изделия отварные	200		7,55	0,91	38,72		193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04			
№ 291	Макаронные изделия отварные	230		8,68	1,04	44,53		222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20			
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34			
№ 109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72		139,20	0,14			1,12	28,00	126,40	37,60	31,20			
№ 507	Компот из свежих яблок	200		0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10			
№ 507	Компот из свежих яблок	200		0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10			
	итого (7-11 лет)							808,17											
	итого (11 лет и старше)							942,60											
	Полдник																		
№ 112	Нектарин	100		0,90	0,10	9,00		44,00	0,03	10,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70			
№ 112	Нектарин	100		0,90	0,10	9,00		44,00	0,03	10,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70			
№ 555	Плюшка	70		4,90	9,10	41,18		266,00	0,06	0,00	0,07	0,84	11,20	41,07	6,53	0,56			
№ 555	Плюшка	80		5,60	10,40	47,07		304,00	0,06	0,00	0,07	0,96	12,80	46,93	7,47	0,64			
№ 516	Ацидолокт	200		5,46	4,62	22,80		127,34	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
№ 516	Ацидолокт	200		5,46	4,62	22,80		127,34	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	итого (7-11 лет)							437,34											
	итого (11 лет и старше)							475,34											
	Всего (7-11 лет)			6,28	7,44	45,98		1 521,37	0,09	4,18	0,05	0,52	146,67	124,90	22,15	1,38			
	Всего (11 лет и старше)			8,93	9,30	53,68		1 747,52	0,11	4,52	0,06	0,65	179,79	239,12	76,69	2,30			

День - четвертый

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тек. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
		7-11 лет	11 лет и старше			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак																	
№ 15	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60		0,80	10,10	2,10			102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00		0,60
№ 15	Салат из свежих огурцов с зеленым луком																	
№ 301	Омлет натуральный	200	60	1,20	15,15	3,15			153,00	0,03	10,50	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50		0,90
№ 301	Омлет натуральный			17,23	26,77	4,62			326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62		3,08
	Шоколад	100	250	21,54	33,46	5,77			407,69	0,15	0,77	0,50	1,15	203,85	384,62	30,77		3,85
	Шоколад			7,00	34,00	53,00			550,00									
				7,00	34,00	53,00			550,00									
№ 90	Бутерброды с сыром	45		6,70	9,50	9,90			153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00		0,40
№ 90	Бутерброды с сыром			6,70	9,50	9,90			153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00		0,40
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,20	2,70	15,90			79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00		0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком			3,20	2,70	15,90			79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00		0,10
	итого (7-11 лет)			27,79	45,03	32,28			622,95	0,21	9,02	0,50	5,92	504,08	560,69	64,62		4,18
	итого (11 лет и старше)			32,10	51,72	33,43			704,49	0,25	12,67	0,60	8,45	559,85	653,12	77,27		5,25
	Обед																	
№ 21	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,10	3,40			109,00	0,05	42,60	0,00	5,10	23,00	22,00	15,00		0,80
№ 21	Салат из свежих помидоров			1,50	15,15	5,10			163,50	0,08	63,90	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50		1,20
№ 101	Суп картофельный с крупой	250		2,13	5,10	14,55			112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50		0,73
№ 101	Суп картофельный с крупой			2,55	6,12	17,46			135,00	0,07	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40		0,87
№ 228	Рыба, припущенная в молоке	120		16,08	8,64	3,72			154,80	0,08	1,44	0,02	4,68	55,20	174,00	26,40		0,60
№ 228	Рыба, припущенная в молоке			16,08	8,64	3,72			154,80	0,08	1,44	0,02	4,68	55,20	174,00	26,40		0,60
№ 426	Картофель отварной	200		3,80	9,80	25,40			204,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104,00	40,00		1,60
№ 426	Картофель отварной			4,37	11,27	29,21			234,60	0,23	31,97	0,07	0,23	25,30	119,60	46,00		1,84
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04			104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20		2,34
№ 109	Хлеб ржаной			5,28	0,96	26,72			139,20	0,14			11,20	28,00	126,40	37,60		31,20
№ 518	Сок фруктовый	200		1,40	0,20	0,20			120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00		0,60
№ 518	Сок фруктовый			1,40	0,20	0,20			120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00		0,60
	итого (7-11 лет)								804,70									
	итого (11 лет и старше)								947,10									
	Полдник																	
№ 112	Яблоки, сливы	200, 100		1,50	0,50	21,00			96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00		0,60
№ 112	Яблоки, сливы			1,50	0,50	21,00			96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00		0,60
№ 588	Печенье Курабье	40		1,12	1,32	30,92			140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00		0,60
№ 588	Печенье Курабье			1,40	1,65	38,65			175,00	0,02	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00		0,75
№ 516	Снежок	200		5,46	4,62	22,80			127,34	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00		0,20
№ 516	Снежок			5,46	4,62	22,80			127,34	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00		0,20
	итого (7-11 лет)								363,34									
	итого (11 лет и старше)								398,34									
	Всего (7-11 лет)			27,79	45,03	32,28			1 790,99	0,21	9,02	0,50	5,92	504,08	560,69	64,62		4,18
	Всего (11 лет и старше)			32,10	51,72	33,43			2 049,93	0,25	12,67	0,60	8,45	559,85	653,12	77,27		5,25

День шестой

(с 6-го по 11-е, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше)

№ тек. порты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
№ 81	Бургерборд с вареной колбасой	35		5,13	6,45	0,96		109,75	0,06	0,00	0,00	0,00	4,85	53,75	6,95	2,40		
№ 81	Бургерборд с вареной колбасой		35	5,13	6,45	0,96		109,75	0,06	0,00	0,00	0,00	4,85	53,75	6,95	2,40		
№ 537	Оладьи с джемом	150		10,82	11,09	65,27		404,55	0,15	1,36	0,03	4,91	110,00	108,18	23,64	1,09		
№ 537	Оладьи с джемом		200	14,42	14,79	87,03		539,39	0,19	1,82	0,04	6,55	146,67	144,24	31,52	1,45		
	Конфета "Степ"	100		10,3	27,50	51,20		499,00										
	Конфета "Степ"		100	10,3	27,50	51,20		499,00										
№ 493	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,00		60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
№ 493	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,00		60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	итого (7-11 лет)			16,05	45,04	132,43		1 073,30	0,21	1,36	0,03	4,91	125,85	164,93	31,59	3,79		
	итого (11 лет и старше)			19,65	48,74	154,19		1 208,14	0,25	1,82	0,04	6,55	162,52	200,99	39,47	4,15		
	Обед																	
№ 2	салат витаминный	60		0,66	6,06	6,36		82,80	0,02	9,24	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54		
№ 2	салат витаминный		100	1,10	10,10	10,60		138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90		
№ 145	Суп картофельный с фасолью	200		3,92	4,28	16,12		118,60	0,12	4,66	0,00	1,96	33,20	110,20	30,60	1,44		
№ 145	Суп картофельный с фасолью		250	4,90	5,35	20,15		148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80		
№ 412	Котлеты из курицы	100		15,00	-10,71	9,29		188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14		
№ 412	Котлеты из курицы		100	15,00	-10,71	9,29		188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14		
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08		253,05	0,21	0,62	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55		
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50		303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45		
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34		
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34		
№ 509	Компот из яблок	200		0,30	0,20	25,10		103,00	0,01	3,30	0,10	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
№ 509	Компот из яблок		200	0,30	0,20	25,10		103,00	0,01	3,30	0,10	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
	итого (7-11 лет)							850,42										
	итого (11 лет и старше)							985,88										
	Полдник																	
№ 583	Ватрушка	50		2,00	9,87	26,67		203,33	0,03	0,00	0,07	0,40	12,06	27,47	6,03	0,31		
№ 583	Ватрушка		50	2,00	9,87	26,67		203,33	0,03	0,00	0,07	0,40	12,06	27,47	6,03	0,31		
№ 112	Яблоко	100		0,80	0,20	10,60		52,00	0,03	15,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50		
№ 112	Яблоко		100	0,80	0,20	10,60		52,00	0,03	15,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50		
№ 516	Йогурт	200		10,00	3,00	7,00		102,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20		
№ 516	Йогурт		200	10,00	3,00	7,00		102,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20		
	итого (7-11 лет)							357,33										
	итого (11 лет и старше)							357,33										
	Всего (7-11 лет)			16,05	45,04	132,43		2 281,05	0,21	1,36	0,03	4,91	125,85	164,93	31,59	3,79		
	Всего (11 лет и старше)			19,65	48,74	154,19		2 551,36	0,25	1,82	0,04	6,55	162,52	200,99	39,47	4,15		

День - седьмой
 1 сезон, лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
№ 106	Помидоры натуральные	100		1,10	0,20	3,80		24,00						14,00	26,00	20,00	0,90
№ 106	Помидоры натуральные		100	1,10	0,20	3,80		24,00						14,00	26,00	20,00	0,90
№ 258	Масса пшеничная на молоке	200		8,72	12,86	37,12		299,00						138,00	209,80	55,40	1,46
№ 258	Масса пшеничная на молоке		250	10,90	16,08	46,40		373,75						172,50	262,25	69,25	1,83
№ 300	Масса вареное	40		5,10	4,60	0,30		63,00						22,00	77,00	5,00	1,00
№ 300	Масса вареное		40	5,10	4,60	0,30		63,00						22,00	77,00	5,00	1,00
№ 111	Батон нарезной	40		3,00	1,20	2,56		106,00						7,60	26,00	5,20	4,80
№ 111	Батон нарезной		40	3,00	1,20	2,56		106,00						7,60	26,00	5,20	4,80
Обед																	
№ 601	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90		79,00						126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90		79,00						126,00	90,00	14,00	0,10
итого (7-11 лет)				21,12	21,56	59,68		571,00						307,60	428,80	99,60	8,26
итого (11 лет и старше)				23,30	24,78	68,96		645,75						342,10	481,25	113,45	8,63
Обед																	
№ 15	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60		0,66	6,06	1,86		64,80						21,00	24,00	7,20	0,54
№ 15	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		100	1,10	10,10	3,10		108,00						35,00	40,00	12,00	0,90
№ 136	Солянка из птицы	250		7,48	11,08	3,05		142,25						29,50	194,50	22,75	1,08
№ 136	Солянка из птицы		250	7,48	11,08	3,05		142,25						29,50	194,50	22,75	1,08
№ 369	Жаркое по-домашнему	200		23,64	21,09	15,09		344,55						31,82	241,82	50,91	3,09
№ 369	Жаркое по-домашнему		250		26,36	18,86		430,68						39,77	302,27	63,64	3,86
итого (7-11 лет)								754,00									
итого (11 лет и старше)								918,13									
Полдник																	
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40						21,00	94,80	28,20	2,34
№ 109	Хлеб ржаной		80	5,28	0,96	26,72		139,20						28,00	126,40	37,60	3,120
№ 518	Сок фруктовый	200		0,20	0,10	24,10		98,00						38,00	0,00	0,00	1,20
№ 518	Сок фруктовый		200	0,20	0,10	24,10		98,00						38,00	0,00	0,00	1,20
итого (7-11 лет)								754,00									
итого (11 лет и старше)								918,13									
Полдник																	
№ 112	Сливки, черешня	100, 100		0,80	0,30	9,60		49,00						20,00	20,00	9,00	0,50
№ 112	Сливки, черешня		100, 100	0,80	0,30	9,60		49,00						20,00	20,00	9,00	0,50
№ 559	Печенье Курабье	60		4,70	3,70	34,20		189,00						10,00	38,00	7,00	0,60
№ 559	Печенье Курабье		80	6,26	4,93	45,60		252,00						13,33	50,67	9,33	0,80
итого (11 лет и старше)			200	1,40	0,00	29,00		122,00						1,00	0,00	0,00	0,10
Всего (7-11 лет)																	
№ 502	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00		122,00						1,00	0,00	0,00	0,10
№ 502	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00		122,00						1,00	0,00	0,00	0,10
итого (7-11 лет)			100	4,50	32,00	57,00		530,00									
итого (11 лет и старше)								360,00									
Всего (7-11 лет)				21,12	21,56	59,68		1 685,00						307,60	428,80	99,60	8,26
Всего (11 лет и старше)				23,30	24,78	68,96		1 986,88						342,10	481,25	113,45	8,63

День - восьмой
 1 год - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ по порции	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№ 100	Завтрак	15		3,84	3,90	0,00		51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	135,00	88,50	0,75	0,14
№ 100		15		3,84	3,90	0,00		51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	135,00	88,50	0,75	0,14
№ 129	Оладьи из творога	150		16,80	19,05	26,25		343,50	0,09	0,30	0,17	4,05	153,00	223,50	24,00	0,90
№ 129		200		22,40	25,40	35,00		458,00	0,12	0,40	0,22	5,40	204,00	298,00	32,00	1,20
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	1,28		53,00	0,02			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
№ 111		100		1,50	0,58	1,28		53,00	0,02			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
№ 476	Конфета "Отломи"	100		8,50	26,00	53,00		480,00								
№ 476		100		8,50	26,00	53,00		480,00								
№ 476	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00		144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 476		200		3,60	3,30	25,00		144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	итого (7-11 лет)			34,24	52,83	105,53		1 071,95	0,16	1,71	0,22	4,47	415,80	435,00	54,35	2,08
	итого (11 лет и старше)			39,84	59,18	114,28		1 186,45	0,19	1,81	0,27	5,82	466,80	509,50	62,35	2,38
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10		102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 18		150		1,20	15,15	3,15		153,00	0,03	10,50	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 141	Щи из свежей капусты	250		3,44	9,13	11,10		132,81	0,21	23,91	0,02	5,38	55,63	127,19	90,31	2,50
№ 141		300		4,13	10,95	13,32		159,38	0,25	28,69	0,02	6,45	66,75	152,63	108,38	3,00
№ 342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120		11,64	6,24	3,48		116,40	0,08	1,92	0,02	3,18	37,80	173,40	11,40	0,60
№ 342		120		11,64	6,24	3,48		116,40	0,08	1,92	0,02	3,18	37,80	173,40	11,40	0,60
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	200		4,95	8,14	49,74		292,00	0,04	0,00	0,05	0,38	6,60	106,60	35,00	0,72
№ 240		200		4,95	8,14	49,74		292,00	0,04	0,00	0,05	0,38	6,60	106,60	35,00	0,72
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 109		60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 507	Компот из изюма	200		0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№ 507		200		0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	итого (7-11 лет)							843,61								
	итого (11 лет и старше)							921,18								
№ 112	Полдник	100, 100		0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 112		100, 100		0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 589	Овсяное печенье	50		2,95	2,35	37,50		183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 589		70		4,13	3,29	52,50		256,20	0,06	0,00	0,00	1,68	7,70	35,00	6,30	0,56
№ 516	Ацидолакт	200		5,46	4,62	22,80		127,34	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516		200		5,46	4,62	22,80		127,34	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)							357,34								
	итого (11 лет и старше)							430,54								
	Всего (7-11 лет)			34,24	52,83	105,53		2 272,90	0,16	1,71	0,22	4,47	415,80	435,00	54,35	2,08
	Всего (11 лет и старше)			39,84	59,18	114,28		2 538,17	0,19	1,81	0,27	5,82	466,80	509,50	62,35	2,38

День девятый

Семья: 10 лет, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ порции	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
№ 9А	Бутерброды с маслом	40		1,60	16,70	10,00		197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 9А	Бутерброды с маслом		40	1,60	16,70	10,00		197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 280	Каша манная	200		17,12	10,64	55,60		386,66	0,08	30,66	0,00	0,00	52,94	0,00	0,00	1,22
№ 280	Каша манная		250	21,40	13,30	69,50		483,33	0,10	38,33	0,00	0,00	66,18	0,00	0,00	1,53
	Шоколад	100		7,00	34,00	53,00		550,00								
	Шоколад		100	7,00	34,00	53,00		550,00								
Обед																
№ 49А	Чай с лимоном	200	200	0,10	0,00	15,20		61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 49А	Чай с лимоном	200	200	0,10	0,00	15,20		61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Итого (7-11 лет)				25,82	61,34	133,80		1 194,66	0,10	33,46	0,12	0,40	73,14	21,00	5,00	1,92
Итого (11 лет и старше)				30,10	64,00	147,70		1 291,33	0,12	41,13	0,12	0,40	86,38	21,00	5,00	2,23
Обед																
№ 76	Винегрет овощной	100		1,30	10,80	6,80		130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
№ 76	Винегрет овощной		150	1,95	16,20	10,20		195,00	0,06	12,60	0,00	6,90	34,50	60,00	27,00	1,20
№ 15А	Суп картофельный с крупой	200		1,70	4,08	11,64		90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
№ 15А	Суп картофельный с крупой		250	2,13	5,10	14,55		112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
№ 405	Курица в соусе с томатом	120		13,60	13,50	4,10		192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 405	Курица в соусе с томатом		120	13,60	13,50	4,10		192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 291	Макаронные изделия отварные	200		7,54	0,90	38,72		193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 291	Макаронные изделия отварные		200	7,54	0,90	38,72		193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 512	Компот из сушеного чернослива	200		0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
№ 512	Компот из сушеного чернослива		200	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого (7-11 лет)								790,60								
Итого (11 лет и старше)								878,10								
Полдник																
№ 112	Нектарин, черешня	100		0,60	0,60	15,40		72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 112	Нектарин, черешня		100	0,60	0,60	15,40		72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 588	Печенье Ореховая фантазия	50		1,40	1,65	38,65		175,00	0,02	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
№ 588	Печенье Ореховая фантазия		60	1,68	1,98	46,38		210,00	0,02	0,00	0,00	0,42	9,60	21,60	6,00	0,90
№ 516	Снежок жирность 2,5%	200		5,40	5,00	21,60		158,00	0,06	1,80	44,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
№ 516	Снежок жирность 2,5%		200	5,40	5,00	21,60		158,00	0,06	1,80	44,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
Итого (7-11 лет)								405,00								
Итого (11 лет и старше)								440,00								
Всего (7-11 лет)				25,82	61,34	133,80		2 390,26	0,10	33,46	0,12	0,40	73,14	21,00	5,00	1,92
Всего (11 лет и старше)				30,10	64,00	147,70		2 609,43	0,12	41,13	0,12	0,40	86,38	21,00	5,00	2,23

День двенадцатый

Седьмой день, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ по порядку	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
№ 247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200		8,56	14,12	31,52		287,40	0,18	1,42	0,08			154,60	241,60	71,00		1,70	
№ 247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"																		
№ 90	Бутерброды с сыром	45	250	10,70	17,65	39,40		359,25	0,23	1,78	0,10			193,25	302,00	88,75		2,13	
№ 90	Бутерброды с сыром			6,70	9,50	9,90		153,00	0,03	0,10	0,08			185,00	132,00	13,00		0,40	
№ 105	Масло сливочное порционное	10		0,05	8,25	0,08		74,80	0,00	0,00	0,06			185,00	132,00	13,00		0,40	
№ 105	Масло сливочное порционное			0,05	8,25	0,08		74,80	0,00	0,00	0,06			1,20	1,90	0,00		0,02	
	Конфета "Степ"	100		10,3	27,50	51,20		499,00	0,00	0,00	0,06			1,20	1,90	0,00		0,02	
	Конфета "Степ"			10,3	27,50	51,20		499,00											
№ 495	Чай с молоком	200		1,50	1,30	15,90		81,00	0,04	1,30	0,01			127,00	93,00	15,00		0,40	
№ 495	Чай с молоком			1,50	1,30	15,90		81,00	0,04	1,30	0,01			127,00	93,00	15,00		0,40	
	итого (7-11 лет)			16,81	60,67	108,60		1 095,20	0,25	2,82	0,23			467,80	468,50	99,00		2,52	
	итого (11 лет и старше)			18,95	64,20	116,48		1 167,05	0,30	3,18	0,25			506,45	528,90	116,75		2,95	
	Обед																		
№ 21	Салат из свежих помидоров,	100		1,00	10,10	3,40		109,00	0,05	42,60	0,00			23,00	22,00	15,00		0,80	
№ 21	Салат из свежих помидоров			1,50	15,15	5,10		163,50	0,08	63,90	0,00			34,50	33,00	22,50		1,20	
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	200		1,76	2,36	11,76		75,40	0,10	8,86	0,00			13,00	56,80	23,40		0,88	
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками			2,20	2,95	14,70		94,25	0,12	11,08	0,00			16,25	71,00	29,25		1,10	
№ 367	Гуляш из говядины	120		20,60	22,00	4,20		297,00	0,07	1,30	0,04			17,00	215,00	30,00		3,20	
№ 367	Гуляш из говядины			20,60	22,00	4,20		297,00	0,07	1,30	0,04			17,00	215,00	30,00		3,20	
№ 423	Капуста тушеная	150		5,55	5,40	5,85		94,50	0,06	25,50	0,05			91,50	82,50	36,00		1,50	
№ 423	Капуста тушеная			7,40	7,20	7,80		126,00	0,08	34,00	0,06			122,00	110,00	48,00		2,00	
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11					21,00	94,80	28,20		2,34	
№ 109	Хлеб ржаной			5,28	0,96	26,72		139,20	0,14					28,00	126,40	37,60		31,20	
№ 507	Компот из свежих яблок	200		0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	4,30	0,00			22,00	16,00	14,00		1,10	
№ 507	Компот из свежих яблок			0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	4,30	0,00			22,00	16,00	14,00		1,10	
	итого (7-11 лет)							776,30											
	итого (11 лет и старше)							915,95											
	Полдник																		
№ 112	Груши	100		0,80	0,30	9,60		49,00	0,06	10,00	0,00			20,00	20,00	9,00		0,50	
№ 112	Груши			0,80	0,30	9,60		49,00	0,06	10,00	0,00			20,00	20,00	9,00		0,50	
№ 570	Ватрушка	60		5,10	2,80	35,30		187,00	0,07	0,00	0,02			9,00	38,00	7,00		0,60	
№ 570	Ватрушка			6,80	3,73	47,07		249,33	0,09	0,00	0,03			12,00	50,67	9,33		0,80	
№ 516	Йогурт	200		6,00	8,00	8,20		128,80	0,08	1,40	0,04			240,00	180,00	28,00		0,20	
№ 516	Йогурт			6,00	8,00	8,20		128,80	0,08	1,40	0,04			240,00	180,00	28,00		0,20	
	итого (7-11 лет)							364,80											
	итого (11 лет и старше)							427,13											
	Всего (7-11 лет)			16,81	60,67	108,60		2 236,30	0,25	2,82	0,23			467,80	468,50	99,00		2,52	
	Всего (11 лет и старше)			18,95	64,20	116,48		2 510,13	0,30	3,18	0,25			506,45	528,90	116,75		2,95	

День - одиннадцатый

Седьмь лет, по возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ по к. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
№ 11	Бутерброд с вареной колбасой	35		5,13	6,45	0,96		109,75	0,06	0,00	0,00	4,85	53,75	6,95	2,40	
№ 11	Бутерброд с вареной колбасой		35	5,13	6,45	0,96		109,75	0,06	0,00	0,00	4,85	53,75	6,95	2,40	
№ 517	Оладьи с джемом	150		10,82	11,09	65,27		404,55	0,15	1,36	0,03	110,00	108,18	23,64	1,09	
№ 517	Оладьи с джемом		200	14,42	14,79	87,03		539,39	0,19	1,82	0,04	146,67	144,24	31,52	1,45	
Обед																
итого (7-11 лет)																
итого (11 лет и старше)																
№ 493	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,00		60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
№ 493	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,00		60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
Обед																
итого (7-11 лет)																
итого (11 лет и старше)																
№ 17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10		102,00	0,02	7,00	0,00	30,00	31,00	13,00	0,60	
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15		153,00	0,03	10,50	0,00	45,00	46,50	19,50	0,90	
№ 157	Суп с макаронными изделиями	250		2,38	5,08	16,40		120,75	0,04	0,95	0,00	9,75	29,75	9,00	0,45	
№ 157	Суп с макаронными изделиями		250	2,38	5,08	16,40		120,75	0,04	0,95	0,00	9,75	29,75	9,00	0,45	
№ 140	Плов из отварной говядины	200		15,12	14,88	39,36		352,00	0,06	0,32	0,05	18,40	181,60	42,40	2,24	
№ 140	Плов из отварной говядины		250	18,90	18,60	49,20		440,00	0,07	0,40	0,06	23,00	227,00	53,00	2,80	
Полдник																
итого (7-11 лет)																
итого (11 лет и старше)																
№ 112	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11			21,00	94,80	28,20	2,34	
№ 109	Хлеб ржаной		80	5,28	0,96	26,72		139,20	0,14			28,00	126,40	37,60	3,120	
№ 512	Компот из чернослива	200		0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
№ 512	Компот из чернослива		200	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
итого (7-11 лет)																
итого (11 лет и старше)																
№ 112	Квиц, черешня	100		0,80	0,20	7,50		38,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	
№ 112	Квиц, черешня		100	0,80	0,20	7,50		38,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	
№ 590	Печенье овсяное	40		3,00	3,92	29,76		166,80	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	
№ 590	Печенье овсяное		50	3,75	4,90	37,20		208,50	0,04	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05	
№ 516	Снежок жирность 2,5%	200		5,40	5,00	21,60		158,00	0,06	1,80	44,00	242,00	188,00	30,00	0,20	
№ 516	Снежок жирность 2,5%		200	5,40	5,00	21,60		158,00	0,06	1,80	44,00	242,00	188,00	30,00	0,20	
Шоколад																
итого (7-11 лет)																
итого (11 лет и старше)																
итого (7-11 лет)																
итого (11 лет и старше)																
Всего (7-11 лет)																
Всего (11 лет и старше)																
									0,21	1,36	0,03	4,91	125,85	164,93	31,59	3,79
									0,25	1,82	0,04	6,55	162,52	200,99	39,47	4,15
									0,25	1,82	0,04	6,55	162,52	200,99	39,47	4,15

День - двенадцатый

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
№ 106	Огурцы натуральные	100		0,80	0,10	2,50			14,00	0,03	10,00	0,00			23,00	42,00	14,00	0,60	
№ 106	Огурцы натуральные		100	0,80	0,10	2,50			14,00	0,03	10,00	0,00			23,00	42,00	14,00	0,60	
№ 125	Запеканка творожная	180		25,46	19,37	24,60			374,57	0,08	0,34	0,17			160,29	257,14	27,43	0,86	
№ 125	Запеканка творожная		200	28,29	21,52	27,33			416,19	0,09	0,38	0,19			178,10	285,71	30,48	0,95	
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	1,28			53,00	0,02					3,80	13,00	2,60	0,24	
№ 111	Батон нарезной		20	1,50	0,58	1,28			53,00	0,02					3,80	13,00	2,60	0,24	
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00			144,00	0,04	1,30	0,02			124,00	110,00	27,00	0,80	
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00			144,00	0,04	1,30	0,02			124,00	110,00	27,00	0,80	
	Конфета "Джек"	100		4,50	32,00	57,00			530,00										
	Конфета "Джек"		100	4,50	32,00	57,00			530,00										
	итого (7-11 лет)			35,86	55,35	110,38			1 115,57	0,17	11,64	0,19			311,09	422,14	71,03	2,50	
	итого (11 лет и старше)			38,69	57,50	113,11			1 157,19	0,18	11,68	0,21			328,90	450,71	74,08	2,59	
	Обед																		
№ 2	салат витаминный	60		0,66	6,06	6,36			82,80	0,02	9,24	0,00			18,00	17,40	10,80	0,54	
№ 2	салат витаминный		100	1,10	10,10	10,60			138,00	0,04	15,40	0,00			30,00	29,00	18,00	0,90	
№ 145	Суп картофельный с фасолью	200		3,92	4,28	16,12			118,60	0,12	4,66	0,00			33,20	110,20	30,60	1,44	
№ 145	Суп картофельный с фасолью		250	4,90	5,35	20,15			148,25	0,15	5,83	0,00			41,50	137,75	38,25	1,80	
№ 412	Котлеты из курицы	100		15,00	10,71	9,29			188,57	0,10	0,86	0,04			37,14	94,29	18,57	1,14	
№ 412	Котлеты из курицы		100	15,00	10,71	9,29			188,57	0,10	0,86	0,04			37,14	94,29	18,57	1,14	
№ 212	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08			253,05	0,21		0,04			14,25	202,65	135,30	4,55	
№ 212	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50			303,66	0,25	0,00	0,05			17,10	243,18	162,36	5,45	
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04			104,40	0,11					21,00	94,80	28,20	2,34	
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04			104,40	0,11					21,00	94,80	28,20	2,34	
№ 509	Компот из яблок	200		0,30	0,20	25,10			103,00	0,01	3,30	0,10			11,00	7,00	5,00	1,20	
№ 509	Компот из яблок		200	0,30	0,20	25,10			103,00	0,01	3,30	0,10			11,00	7,00	5,00	1,20	
	итого (7-11 лет)								850,42										
	итого (11 лет и старше)								985,88										
	Полдник																		
№ 583	Печенье "Ореховая фантазия"	50		2,00	9,87	26,67			203,33	0,03	0,00	0,07			12,06	27,47	6,03	0,31	
№ 583	Печенье "Ореховая фантазия"		70	2,00	9,87	26,67			203,33	0,03	0,00	0,07			12,06	27,47	6,03	0,31	
№ 112	Абрикос, нектарин	100		0,80	0,20	10,60			52,00	0,03	15,00	0,00			37,00	30,00	26,00	0,50	
№ 112	Абрикос, нектарин		100	0,80	0,20	10,60			52,00	0,03	15,00	0,00			37,00	30,00	26,00	0,50	
№ 516	Йогурт	200		10,00	3,00	7,00			102,00	0,06	1,20	0,04			238,00	182,00	28,00	0,20	
№ 516	Йогурт		200	10,00	3,00	7,00			102,00	0,06	1,20	0,04			238,00	182,00	28,00	0,20	
	итого (7-11 лет)								357,33										
	итого (11 лет и старше)								357,33										
	Всего (7-11 лет)			35,86	55,35	110,38			2 323,33	0,17	11,64	0,19			311,09	422,14	71,03	2,50	
	Всего (11 лет и старше)			38,69	57,50	113,11			2 500,41	0,18	11,68	0,21			328,90	450,71	74,08	2,59	

День - тринадцатый
 (взрослые, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше)

№ п/п № порции	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
№ 106	Помидоры натуральные	100		1,10	0,20	3,80		24,00	0,06	25,00	0,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
№ 106	Помидоры натуральные	100		1,10	0,20	3,80		24,00	0,06	25,00	0,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
№ 258	Каша пшенная на молоке	200		8,72	12,86	37,12		299,00	0,19	1,36	0,08		138,00	209,80	55,40	1,46	
№ 258	Каша пшенная на молоке	250		10,90	16,08	46,40		373,75	0,23	1,70	0,11		172,50	262,25	69,25	1,83	
№ 300	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30		63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	77,00	5,00	1,00	
№ 300	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30		63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	77,00	5,00	1,00	
№ 111	Батон нарезной	40		3,00	1,20	2,56		106,00	0,04				7,60	26,00	5,20	4,80	
№ 111	Батон нарезной	40		3,00	1,20	2,56		106,00	0,04				7,60	26,00	5,20	4,80	
Обед																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	100		2,80	12,10	7,10		148,00	0,02	5,50	0,01		89,00	82,00	19,00	1,20	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	100		2,80	12,10	7,10		148,00	0,02	5,50	0,01		89,00	82,00	19,00	1,20	
№ 141	Щи из свежей капусты	250		3,44	9,13	11,10		132,81	0,21	23,91	0,02		55,63	127,19	90,31	2,50	
№ 141	Щи из свежей капусты	300		4,13	10,95	13,32		159,38	0,25	28,69	0,02		66,75	152,63	108,38	3,00	
№ 142	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120		11,64	6,24	3,48		116,40	0,08	1,92	0,02		37,80	173,40	11,40	0,60	
№ 142	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120		11,64	6,24	3,48		116,40	0,08	1,92	0,02		37,80	173,40	11,40	0,60	
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	200		4,95	8,14	49,74		292,00	0,04	0,00	0,05		6,60	106,60	35,00	0,72	
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	200		4,95	8,14	49,74		292,00	0,04	0,00	0,05		6,60	106,60	35,00	0,72	
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34	
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04		104,40	0,11				21,00	94,80	28,20	2,34	
№ 507	Компот из изюма	200		0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	4,30	0,00		22,00	16,00	14,00	1,10	
№ 507	Компот из изюма	200		0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	4,30	0,00		22,00	16,00	14,00	1,10	
итого (7-11 лет)								889,61									
итого (11 лет и старше)								916,18									
Полдник																	
№ 112	Мандарин, персик	100, 100		0,80	0,30	9,60		49,00	0,05	10,00	0,00		20,00	20,00	9,00	0,50	
№ 112	Мандарин, персик	100, 100		0,80	0,30	9,60		49,00	0,05	10,00	0,00		20,00	20,00	9,00	0,50	
№ 559	Печенье Курабье	60		4,70	3,70	34,20		189,00	0,05	0,00	0,03		10,00	38,00	7,00	0,60	
№ 559	Печенье Курабье	80		6,26	4,93	45,60		252,00	0,08	0,00	0,04		13,33	50,67	9,33	0,80	
№ 502	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00		122,00	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	0,00	0,10	
№ 502	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00		122,00	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	0,00	0,10	
№ 502	Шоколад	100		7,00	34,00	53,00		550,00									
№ 502	Шоколад	100		7,00	34,00	53,00		550,00									
итого (7-11 лет)								360,00									
итого (11 лет и старше)								423,00									
Всего (7-11 лет)				21,12	21,56	59,68		1 820,61	0,36	27,66	0,20		307,60	428,80	99,60	8,26	
Всего (11 лет и старше)				23,30	24,78	68,96		1 984,93	0,41	28,00	0,23		342,10	481,25	113,45	8,63	

День - четырнадцатый

Семь лет, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ инв. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																				
№ 100	Сыр сычужный твердый	15		3,84	3,90	0,00				51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	135,00	88,50	0,75	0,14			
№ 100	Сыр сычужный твердый		15	3,84	3,90	0,00				51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	135,00	88,50	0,75	0,14			
№ 109	Оладьи из творога	150		16,80	19,05	26,25				343,50	0,09	0,30	0,17	4,05	153,00	223,50	24,00	0,90			
№ 109	Оладьи из творога		200	22,40	25,40	35,00				458,00	0,12	0,40	0,22	5,40	204,00	298,00	32,00	1,20			
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	1,28				53,00	0,02			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24			
№ 111	Батон нарезной		20	1,50	0,58	1,28				53,00	0,02			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24			
	Конфета "Джек"	100		4,50	32,00	57,00				530,00											
	Конфета "Джек"		100	4,50	32,00	57,00				530,00											
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00				144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00				144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
	итого (7-11 лет)			30,24	58,83	109,53				1 121,95	0,16	1,71	0,22	4,47	415,80	435,00	54,35	2,08			
	итого (11 лет и старше)			35,84	65,18	118,28				1 236,45	0,19	1,81	0,27	5,82	466,80	509,50	62,35	2,38			
	Обед																				
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10				102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60			
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15				153,00	0,03	10,50	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90			
№ 136	Солоника из птицы	250		7,48	11,08	3,05				142,25	0,05	3,18	0,06	0,63	29,50	194,50	22,75	1,08			
№ 136	Солоника из птицы		250	7,48	11,08	3,05				142,25	0,05	3,18	0,06	0,63	29,50	194,50	22,75	1,08			
№ 469	Жаркое по-домашнему	200		23,64	21,09	15,09				344,55	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09			
№ 469	Жаркое по-домашнему		250	26,36	18,86					430,68	0,18	8,64	0,05	0,91	39,77	302,27	63,64	3,86			
№ 109	Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	20,04				104,40	0,11			0,84	21,00	94,80	28,20	2,34			
№ 109	Хлеб ржаной		80	5,28	0,96	26,72				139,20	0,14			11,20	28,00	126,40	37,60	31,20			
№ 518	Сок фруктовый	200		0,20	0,10	24,10				98,00	0,02	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20			
№ 518	Сок фруктовый		200	0,20	0,10	24,10				98,00	0,02	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20			
	итого (7-11 лет)									791,20											
	итого (11 лет и старше)									963,13											
	Полдник																				
№ 112	Абрикос, нектарин	100, 100		0,40	0,40	9,80				47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
№ 112	Абрикос, нектарин		100, 100	0,40	0,40	9,80				47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
№ 589	Печенье "Ореховая фантазия"	50		2,95	2,35	37,50				183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40			
№ 589	Печенье "Ореховая фантазия"		70	4,13	3,29	52,50				256,20	0,06	0,00	0,00	1,68	7,70	35,00	6,30	0,56			
№ 516	Ацидолакт	200		5,46	4,62	22,80				127,34	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
№ 516	Ацидолакт		200	5,46	4,62	22,80				127,34	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	итого (7-11 лет)									357,34											
	итого (11 лет и старше)									430,54											
	Всего (7-11 лет)			30,24	58,83	109,53				2 270,49	0,16	1,71	0,22	4,47	415,80	435,00	54,35	2,08			
	Всего (11 лет и старше)			35,84	65,18	118,28				2 630,12	0,19	1,81	0,27	5,82	466,80	509,50	62,35	2,38			

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью

(лист.)



Директор

МКОУ «Центр образования № 14»

Н.В. Кулешова

