

Согласовано:

Начальник пришкольного лагеря

 /И.А.Рыжкова/

Утверждаю

Приказ № 86 от 15.04.2025 -

Директор МОУ «Вохомская СОШ»

 /Окуловская Е. П./



Меню для детей от 11 лет и старше в летнем оздоровительном лагере
при муниципальном общеобразовательном учреждении «ВОХОМСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВОХОМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
(составлено на основе справочника

«Сборник рецептуры на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждениях» / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-
М.:Дели принт 2011)»

Используются овощи нового урожая

Вохма 2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,88	11,00	25,99	235,66	0,12	0,95	0,06	0,87	0,10	0,22	203,64	47,50	200,14	1,00	343,13	17,83	0,01	0,00	184	2008
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1,19	0,65	11,40	59,04	0,02	7,23	0,01	0,31	0,00	0,04	26,43	15,45	23,48	1,12	238,80	2,19	0,01	0,00	43	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,42	0,00	11,69	49,20	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,02	16,51	9,68	15,66	1,51	57,22	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	13,24	13,10	74,78	474,90	0,20	8,93	0,07	1,18	0,10	0,30	256,28	79,13	271,78	4,13	685,15	20,02	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,49	9,46	19,14	207,90	0,19	4,80	0,22	2,25	0,08	0,10	38,35	36,59	126,69	2,61	586,53	6,73	0,04	0,00	99	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	4,94	4,39	69,01	0,02	14,60	0,00	2,17	0,00	0,03	37,27	12,71	27,32	0,80	163,49	2,67	0,01	0,00	45	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	22,74	25,49	11,63	366,70	0,09	0,80	0,05	4,36	0,44	0,21	39,79	37,59	250,40	3,90	447,79	12,54	0,07	0,01	271	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,83	6,31	82,11	436,97	0,15	0,00	0,03	2,65	0,09	0,05	21,13	17,28	94,87	2,17	148,50	1,80	0,02	0,03	209	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,15	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1073	60,54	47,67	211,03	1 519,20	0,77	62,16	0,31	14,61	0,61	0,54	214,75	162,13	652,57	16,70	1 930,74	29,83	0,30	0,04		
Всего за день:		73,78	60,77	285,81	1 994,10	0,97	71,09	0,38	15,79	0,71	0,84	471,03	241,26	924,35	20,83	2 615,89	49,85	0,32	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,53	9,88	42,17	296,67	0,19	0,74	0,05	1,42	0,10	0,17	164,53	53,46	207,57	1,48	313,54	15,07	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	9,15	8,31	25,70	215,70	0,06	0,16	0,08	0,07	0,00	0,08	214,28	14,64	148,85	0,73	66,48	0,00	0,01	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,28	3,49	16,79	117,06	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	132,59	28,26	109,21	0,81	233,34	11,00	0,00	0,00	382	2011
ЙОГУРТ	100	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	26,46	24,81	90,30	700,07	0,32	2,42	0,18	1,49	0,10	0,59	661,40	113,86	584,38	3,02	795,86	26,07	0,05	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	7,65	10,21	8,78	161,66	0,06	12,01	0,23	0,43	0,08	0,09	48,20	25,95	91,82	1,60	413,27	6,76	0,04	0,00	84	2008
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	2,03	6,21	8,80	99,65	0,08	7,45	0,60	3,10	0,00	0,06	29,12	24,76	59,74	0,99	263,51	3,48	0,03	0,00	39	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	23,49	7,26	6,79	194,41	0,11	1,54	0,85	1,42	0,00	0,14	172,91	53,45	320,54	1,15	535,46	166,74	0,03	0,00	244	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,66	7,86	48,88	284,95	0,04	0,00	0,04	0,50	0,14	0,03	12,44	31,00	94,52	0,68	69,53	0,95	0,03	0,01	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,69	2,10	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008
КИВИ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1073	48,00	32,61	152,87	1 109,51	0,53	21,00	1,72	8,43	0,22	0,42	301,60	174,23	688,93	8,74	1 472,47	182,02	0,14	0,01		
Всего за день:		74,46	57,42	243,17	1 809,58	0,85	23,42	1,90	9,92	0,32	1,01	963,00	288,09	1 273,31	11,76	2 268,33	208,09	0,19	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ	200	7,59	8,35	41,43	272,32	0,07	0,86	0,05	0,30	0,07	0,19	175,92	38,63	177,68	0,53	285,34	15,48	0,02	0,01	415	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,00	4,99	8,74	85,35	0,04	2,27	1,46	2,69	0,00	0,05	36,56	26,51	38,35	1,06	202,26	4,07	0,04	0,00	71	1997	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	18,53	110,24	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	15,75	17,22	94,40	598,91	0,21	3,65	1,53	2,99	0,07	0,37	334,06	92,02	339,59	2,55	707,47	28,55	0,06	0,01			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1,63	5,70	10,07	103,33	0,06	5,96	0,30	0,31	0,08	0,05	28,94	20,28	43,97	0,77	373,46	4,48	0,02	0,00	78	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,96	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00		2008	
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	33,39	33,18	3,65	446,43	0,09	1,65	0,00	3,21	0,00	0,21	35,17	37,93	299,64	4,27	673,03	15,10	0,10	0,00	266	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	6,29	25,64	174,80	0,15	12,45	0,04	0,29	0,09	0,12	42,03	34,88	100,73	1,42	914,52	10,13	0,04	0,00	128	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1073	52,27	47,04	149,12	1 235,18	0,63	44,03	0,36	6,89	0,17	0,59	180,31	194,02	650,52	15,18	2 879,17	38,79	0,19	0,00			
Всего за день:		68,02	64,26	243,52	1 834,09	0,84	47,68	1,91	9,88	0,24	0,96	514,37	286,04	990,11	17,73	3 586,64	67,34	0,25	0,01			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,39	27,65	5,90	354,57	0,10	0,54	0,43	3,06	3,28	0,65	177,31	26,92	320,86	3,28	351,53	37,63	0,07	0,04	210	2011
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	80	8,55	11,69	26,44	245,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	18,46	12,26	91,70	1,14	134,32	0,00	0,00	0,00	6	211
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,94	4,01	2,99	53,14	0,03	7,84	0,11	2,02	0,00	0,04	24,09	14,99	27,34	0,86	219,63	2,01	0,01	0,00	24	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,20	2,43	16,22	100,15	0,03	0,60	0,02	0,00	0,00	0,12	121,10	21,34	86,83	1,56	196,67	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	580	33,08	45,78	51,55	753,16	0,22	8,78	0,56	5,10	3,28	0,83	340,96	75,51	526,73	6,84	902,15	48,64	0,08	0,04		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,65	11,68	16,71	214,42	0,10	6,71	0,23	0,67	0,08	0,11	34,30	32,50	129,01	1,87	624,40	7,96	0,05	0,00	91	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,20	8,10	10,10	130,05	0,03	0,00	0,02	3,70	0,00	0,00	45,02	27,01	56,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	28,27	29,88	17,40	451,37	0,12	1,57	0,10	1,90	0,00	0,22	57,40	38,35	275,52	3,02	378,97	11,08	0,17	0,03	294	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,87	8,43	16,61	155,18	0,09	13,32	0,63	1,52	0,11	0,08	46,67	32,56	69,43	1,42	533,36	6,41	0,04	0,00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,76	1,89	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1073	54,85	59,65	145,28	1 343,86	0,62	26,60	0,98	11,30	0,19	0,56	236,89	171,48	670,39	15,83	1 887,26	34,46	0,27	0,03		
Всего за день:		87,93	105,43	196,83	2 097,02	0,84	35,38	1,54	16,40	3,47	1,39	577,85	246,99	1 197,12	22,67	2 789,41	83,10	0,35	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	20,39	16,45	58,20	484,76	0,11	0,74	0,19	1,32	1,17	0,42	215,61	52,43	326,51	2,13	364,11	22,12	0,06	0,03	188	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	5,15	3,62	66,79	0,05	58,25	0,20	2,57	0,00	0,05	20,14	15,40	21,76	0,81	235,40	1,22	0,01	0,00	25	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	25,20	23,05	115,73	775,38	0,22	58,99	0,39	3,89	1,17	0,49	256,80	76,26	385,09	3,44	646,38	23,34	0,07	0,03		
Обед																					
СУП-ЛАПША С КУРОЙ	250	9,18	11,54	12,25	189,62	0,05	0,54	0,13	0,58	0,08	0,06	12,44	11,00	79,02	0,98	116,21	3,04	0,05	0,01	113	2011
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,13	5,11	3,33	64,81	0,04	24,15	0,05	2,25	0,00	0,04	26,91	15,02	31,22	0,92	181,05	2,51	0,01	0,00	29	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	15,74	13,14	5,08	219,02	0,18	10,82	5,03	3,63	0,06	1,29	60,17	17,82	241,14	4,59	300,07	9,60	0,15	0,03	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	56,40	34,80	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008
ПЕРСИК	100	0,90	0,10	9,49	44,96	0,04	9,99	0,10	1,50	0,00	0,08	19,98	15,98	33,97	1,00	362,64	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1073	41,13	37,83	135,32	1 065,27	0,76	55,50	5,36	11,35	0,14	1,61	215,64	129,79	625,76	17,33	1 394,45	27,16	0,23	0,04		
Всего за день:		66,33	60,88	251,05	1 840,65	0,98	114,49	5,75	15,24	1,31	2,10	472,44	206,05	1 010,85	20,77	2 040,83	50,50	0,30	0,07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	8,01	7,76	40,07	262,92	0,12	0,71	0,04	0,11	0,07	0,18	174,59	35,52	231,03	0,89	287,63	12,23	0,03	0,01	418	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,80	9,70	25,78	205,80	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,70	6,50	34,40	0,52	47,50	0,00	0,00	0,00	1	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	18,53	110,24	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	560	18,02	22,39	88,89	635,47	0,25	1,93	0,16	0,33	0,22	0,49	417,37	76,40	451,49	1,87	655,00	21,23	0,05	0,01			
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12,45	3,55	16,39	147,74	0,09	6,24	0,34	0,30	0,06	0,11	24,74	25,02	55,99	0,90	449,80	4,61	0,03	0,00	87	2011	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,25	6,51	9,06	108,12	0,07	5,94	0,37	2,79	0,28	0,10	31,87	21,27	67,41	1,11	338,54	5,81	0,03	0,00		2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	27,64	26,81	11,62	398,13	0,10	1,76	0,10	0,32	0,00	0,21	51,13	29,96	249,00	2,40	356,06	11,12	0,17	0,03	297	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	10,31	10,12	47,23	321,38	0,27	1,37	0,46	5,65	0,14	0,16	31,49	152,75	236,62	5,41	385,92	4,38	0,03	0,00	166	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1073	64,51	48,85	174,91	1 400,03	0,84	29,31	1,28	12,84	0,48	0,74	194,97	272,17	758,43	20,54	2 242,80	37,93	0,27	0,03			
Всего за день:		82,53	71,24	263,80	2 035,50	1,09	31,24	1,44	13,17	0,70	1,23	612,34	348,57	1 209,92	22,41	2 897,80	59,16	0,32	0,04			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	40,03	26,57	52,89	614,41	0,11	5,11	0,20	3,42	1,00	0,55	319,07	54,12	453,80	2,45	389,83	11,80	0,07	0,06	224		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17	0,03	1,15	1,15	0,36	0,00	0,03	26,49	19,70	28,51	0,52	115,29	2,88	0,03	0,00	41	2008	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,94	18,99	56,97	434,43	0,11	0,16	0,05	4,98	0,18	0,08	49,60	14,96	90,47	0,82	147,12	4,59	0,02	0,02	464	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	560	50,70	45,82	136,82	1 166,01	0,27	10,42	1,40	8,76	1,18	0,68	409,16	96,78	586,78	6,59	892,24	21,27	0,12	0,08			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,87	8,01	20,19	184,62	0,10	6,60	0,22	0,62	0,06	0,09	26,09	28,30	100,02	1,65	568,58	6,72	0,04	0,00	100	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,32	5,99	8,19	92,72	0,04	4,10	0,30	2,70	0,00	0,04	24,12	18,68	40,47	0,86	284,05	3,85	0,02	0,00	67	2011	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	32,74	13,87	10,32	345,27	0,37	23,35	11,09	2,37	0,08	2,73	38,84	29,77	467,04	10,09	532,66	13,41	0,33	0,06	261	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	6,29	25,64	174,80	0,15	12,45	0,04	0,29	0,09	0,12	42,03	34,88	100,73	1,42	914,52	10,13	0,04	0,00	128	2011	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1073	62,07	37,62	141,45	1 212,07	1,00	107,50	11,66	9,35	0,23	3,13	438,82	179,80	1 039,67	20,04	2 691,29	44,12	0,45	0,06		2008	
Всего за день:		112,77	83,44	278,27	2 378,08	1,27	117,92	13,06	18,11	1,41	3,81	847,98	276,58	1 626,45	26,63	3 583,53	65,39	0,57	0,14			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	0,10	2,00	0,08	0,20	0,00	0,00	182,00	34,00	172,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,78	3,09	2,43	40,55	0,03	9,70	0,01	1,36	0,00	0,04	22,31	13,58	40,80	0,97	136,77	2,91	0,02	0,00	19	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,06	4,16	17,99	131,24	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	161,80	31,56	129,22	0,83	273,98	13,50	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	15,79	18,70	72,92	526,79	0,23	12,48	0,11	1,56	0,00	0,22	375,61	85,64	374,52	2,30	456,75	16,41	0,02	0,00		2008	
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,36	11,66	17,53	208,86	0,11	8,70	0,24	0,55	0,11	0,11	27,61	33,23	115,59	1,84	721,59	8,31	0,05	0,00	104	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,59	6,10	4,57	80,09	0,05	47,00	0,46	3,07	0,00	0,05	35,08	16,80	33,52	0,72	146,42	1,50	0,02	0,00	49	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	28,29	11,08	3,28	225,45	0,13	0,68	0,12	2,15	0,69	0,21	59,71	46,94	353,01	1,34	591,63	218,68	1,01	0,04	249	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,66	7,86	48,88	284,95	0,04	0,00	0,04	0,50	0,14	0,03	12,44	31,00	94,52	0,68	69,53	0,95	0,03	0,01	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ИЗЮМА	200	0,67	0,15	34,64	143,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	31,32	13,44	34,83	0,81	250,18	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,15	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1073	53,83	38,31	177,00	1 272,67	0,68	94,34	0,87	9,62	0,94	0,57	226,87	179,57	772,86	11,21	2 128,68	237,45	1,26	0,05		2008	
Всего за день:		69,62	57,01	249,92	1 799,46	0,91	106,82	0,98	11,18	0,94	0,79	602,48	265,21	1 147,38	13,51	2 585,43	253,86	1,28	0,05			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,00	10,65	38,03	279,63	0,08	0,76	0,06	1,16	0,13	0,17	164,08	23,59	136,88	0,50	265,71	13,19	0,01	0,00	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,50	14,83	0,00	181,67	0,02	0,00	0,15	0,33	0,00	0,00	440,00	18,33	250,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	23,25	26,93	91,94	705,13	0,16	0,76	0,21	1,49	0,13	0,19	625,13	50,35	423,70	1,50	312,58	13,19	0,01	0,00			
Обед																						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	7,61	9,99	12,66	174,41	0,05	7,95	0,24	0,46	0,08	0,09	47,37	28,74	94,89	1,81	441,04	8,32	0,04	0,00	76	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.	100	1,71	5,12	5,02	73,87	0,03	16,21	0,00	2,19	0,00	0,04	42,81	16,00	37,32	1,03	198,65	3,41	0,01	0,00	35	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100	11,42	6,42	13,93	159,47	0,07	1,65	0,12	0,25	0,11	0,09	20,62	25,04	115,03	0,79	259,87	83,62	0,09	0,02	245	2008	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,88	10,02	29,54	226,00	0,16	13,60	0,22	0,47	0,17	0,11	26,43	38,60	99,49	1,88	971,91	9,20	0,05	0,00	134	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1073	36,55	33,50	162,35	1 104,83	0,63	51,01	0,61	6,55	0,36	0,52	183,57	184,75	511,74	14,15	2 653,95	114,56	0,19	0,02			
Всего за день:		58,80	60,43	254,29	1 809,96	0,79	51,77	0,82	8,04	0,49	0,71	808,70	235,10	935,44	15,65	2 966,53	127,75	0,20	0,02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	38,31	32,06	40,95	613,21	0,09	0,40	0,12	4,41	0,19	0,41	293,06	41,50	383,45	1,05	264,51	1,44	0,06	0,06	219	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	70	3,79	1,43	42,96	197,32	0,04	4,08	0,00	0,00	0,00	0,01	13,60	9,06	32,92	0,56	81,70	0,00	0,00	0,00	2	2011
ЙОГУРТ	100	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	15,81	97,75	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,65	17,38	79,42	0,82	171,87	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	570	50,71	40,92	108,74	1 021,30	0,22	6,44	0,19	4,41	0,19	0,87	663,31	95,94	685,79	2,43	810,08	10,44	0,10	0,06		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	14,43	6,77	17,33	188,21	0,15	8,83	0,24	0,35	0,11	0,17	37,38	49,97	181,85	1,55	826,30	115,38	0,14	0,02	106	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,94	5,95	2,99	70,58	0,03	7,64	0,11	2,86	0,00	0,04	24,09	14,99	27,38	0,88	219,63	2,01	0,01	0,00	24	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	16,62	16,21	16,84	279,73	0,08	0,67	0,00	2,04	0,00	0,12	38,28	27,59	173,39	2,55	343,04	7,64	0,04	0,00	289	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	12,83	5,83	82,10	432,61	0,15	0,00	0,02	2,64	0,08	0,04	31,82	18,27	96,54	2,24	148,80	1,80	0,02	0,03	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	18,00	73,96	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,00	11,06	3,45	2,61	0,52	74,39	0,53	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,13	0,00	0,00	1,61	0,00	0,06	13,14	13,87	63,51	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1073	54,78	36,52	207,67	1 383,75	0,71	28,20	0,38	11,84	0,19	0,51	184,37	149,44	617,18	15,64	2 084,64	137,37	0,22	0,05		
Всего за день:		105,49	77,44	316,41	2 405,05	0,93	34,64	0,57	16,25	0,38	1,38	847,68	245,38	1 302,97	18,07	2 894,72	147,81	0,32	0,11		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	800,73	698,32	2 583,07	20 003,49	9,47	634,45	28,35	133,98	9,97	14,22	6 717,87	2 639,27	11 617,90	190,03	28 229,11	1 112,85	4,10	0,56
Среднее значение за период	80,07	69,83	258,31	2 000,35	0,95	63,45	2,84	13,40	1,00	1,42	671,79	263,93	1 161,79	19,00	2 822,91	111,29	0,41	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	31.4	52.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	559	1073