

Начальник лагеря с дневным
пребыванием детей МКОУ ЦО № 4

_____ / Фомина В.В. /

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 28.05.2024 № 86-д
И.О. директора МКОУ ЦО № 4

_____ / Васина О.В. /

**Примерное 14-дневное меню
лагеря с дневным пребыванием детей
в 2024 году**

День первый

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP	
Завтрак																							
	сыр Российский	30		7	8,9		4,4	107,5	0,01	0,09	0,21	78			264	150	10,5	0,3		243	26,4		
	пудинг творожный	150		20,7	19,7	31,7		387	0,1		0,3	0,1		0,7	229	281	33	1,4					
	кофейный напиток на сгу	200		2,9	2	20,9		113	0,02	0,08	0,04				129			0,8					
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,34		47	0,02					0,22	4	13	2,8	0,22					
обед																							
	салат из свежих огурцов	100		0,97	5,15	3,08	0,4	62,5	0,04	0,04	20	107,3			28	30	17		15,6	134	219	0,47	
	суп картофельный с бобо	250		2,3	4,25	15,13		108	0,2		8,68	0,38		0,23	18,75	65,75	25,5	0,93					
	плов с курицей	220		30	8,9	36,5	30,3	346,1	0,1	0,09		161,7			82,96	256,86	119,16	2,21	43,8	319,95	421,58		
	курица тушёная с морков	90		11,3	6,7	2,2		114		15,8		40	41								13,7	35,4	
	компот из кураги	200		1	0,1	15,6		66,9	0,01	0,03	0,32	69,96			90,5	25,4	18,27	0,58		2,64	285,2		
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					0,56	14	63,2	18,8	1,56					
полдник																							
	яблоко	100		0,4	0,4	9,8	0,3	44,4	0,03	0,02	10	5			16	11	9	2,2	2	26	278	0,35	
	сок	500		2,5	0,5	0,5		230	0,05		10				35			7					
	шоколад	100		5,4	35,3	56,5		544	0,08	0,45			0,02	0,012	0,8	352	309	68	1,5		136	462	2,6

День второй

сезон- лето, возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	В-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	бутерброд с маслом	40		1,6	16,7	10		197	0,02			0,12		0,4	6	17	3	0,3				
	яйцо	1 шт.		5,1	4,6	0,3		63	0,03			0,1		0,2	22	77	5	1				
	каша молочная пшённая	200		7,4	7,48	36,5		243	0,19		1,46	0,05		0,16	144,6	193	43	1,2				
	чай с лимоном	200		0,2		6,6		27,2		0,01	1,14	0,23			64,83	4,93	2,64	0,41		0,95	19,94	
обед																						
	салат из молодой капусты	60		1,51	6,09	6,24	0,2	85,7	0,02	0,03	35	122,25			41	29	15		10,7	88	248	0,61
	рассольник Ленинградски	250		5,9	7,2	17	0,9	156,9	0,08	0,06	6,93	129,92			26,35	64,24	24,64	0,89	20,8	245,99	418,69	
	каша гречневая рассыпч	150		57	52,3	247,2		1687	1,38	0,75				95			30,3					
	печеночное суфле	100		16,94	8,02	9,15		181,59	0,29	1,68	15,19			8,2			5,79					
	компот из с/ф	200		0,5		19,8		81				15		108,08	4,31	2,11	0,08	0,02	0,05	0,17		
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					0,34	6	19,5	4,2	0,34				
полдник																						
	виноград	100		0,6	0,6	15,4		72	0,05	0,02	6			0,4	30	22	17	0,6				
	узловский круассан	70		6,6	24	43,9		414														
	ацидолак	500		13,65	11,5	57,1		318,35	0,2		3,5	0,1		600	450	70	0,5					

День третий

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	закрытый бутерброд с сы	60		7,4	13,7	14,8		212	0,04	0,09	0,1				187			0,5				
	каша "дружба"	200		5,5	6,5	26,4	4,5	185,8	0,08	0,15	0,58	29,88			151,02	136,07	29,79	0,57	54,9	369,33	172,38	
	какао с молоком	200		4,7	3,5	12,5	2,3	100,4	0,04	0,16	0,68	17,25			167,68	130,28	34,32	1,09	11,7	49,95	220,33	
обед																						
	салат из свежих огурцов	100		0,7	10,1	2		102	0,03	0,03	5			18			0,5					
	суп лапша домашняя	250		10,2	22,3	55,6		444	0,13	0,11	1,5			36			1,6					
	макароны отварные	150		5,66	5,56	29,04		145						50,16		20,93						
	гуляш из говядины	90		15,3	14,9	3,5	0,3	208,9	0,05	0,11	1,27	22,92			149,96		2,21	15,4	108,88	290,19		
	компот из чернослива	200		0,5		19,8		81			0,02	15			108,08	4,31	2,11	0,08		0,05	0,17	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,6	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																						
	груша	100		0,4	0,3	10,3	0,1	45,5	0,02	0,03	5	2		19	16	12	2,3	1	14	155		
	сок	500		2,5	0,5	0,5		230	0,05		10			35			7					
	лепёшка сметанная	100		8	3,2	55,8		285	0,1			0,02		1,5	60	11,6	0,84					
	шоколад	100		5,4	35,3	56,5		544	0,08	0,45		0,02	0,012	0,8	352	309	68	1,5		136	462	2,6

День четвёртый

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP	
Завтрак																							
	бутерброд с маслом	50		2	20,8	12,5		245	0,03			0,15			0,5	8,3	21,6	3,3	0,3				
	сырники творожные	200		16,1	9	21,1	25,1	229,2	0,05	0,2		38,1				138	190	21		17	121	127	0,4
	кофейный напиток с мол	200		3,9	2,9	11,2	1,8	86	0,03	0,13	0,52	13,29				148,32	106,79	30,67	1,06	9	38,55	183,98	
обед																							
	салат из свежих помидор	100		1	10,16	3,49		109,56	0,04			16,5			5	13	24	18	0,8				
	суп картофельный с фри	250		43,7	16,8	82,5	3,4	655,7	0,5	0,4	37	100				100	468	127	6	129	1121	2836	6
	рис отварной	150		3,6	4,82	36,44	7,3	203,5	0,03	0,03		18,36				107	72,57	23		20,8	153	47	
	суфле рыбное	100		16	4,8	2,6		118	0,07	0,12	0,4					57			0,7				
	компот из с/ф	200		0,5		19,8		81				15				108,08	4,31	2,11	0,08	0,02	0,05	0,17	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07						5,5	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																							
	черешня	100		0,8	0,2	10,6		52	0,03	0,03	15				0,3	37	30	26	0,5				
	плюшка московская	100		7,6	8,7	57,2		330	0,16	0,06					2,9	21	86	32	2			132	3
	йогурт	500		10	6,4	17		174	0,15		3	0,1				595	18,2	70	0,5				

День пятый

сезон- лето, возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	бутерброд с джемом	60		1,7	4,3	32,6		176	0,02		0,2	0,03		0,3	10	17	5	0,7				
	омлет натуральный	150		12,68	17,98	3,25	26	225,5	0,07	0,4		182			109	202	17	2	41,7	249	180	3,05
	чай с сахаром	200		0,1		15		60							5			0,4				
обед																						
	салат из огурцов с зелёны	100		0,8	10,1	2,1		102	0,02	0,04	7				30			0,6				
	борщ с капустой и картоф	250		4,7	5,7	10,1	0,4	110,4	0,03	0,04	6,77	134,66			33,68	42,64	19,22	0,87	17,2	107,03	264,63	
	каша гречневая	180		57	52,3	247,2		1687	1,38	0,75					95			30,3				
	биточки из мяса птицы	100		10,5	7,5	6,5		132	0,07	0,11	0,6				26			0,8				
	компот из изюма	200		0,4	7,5	18,3	0,1	75,9	0,02	0,01		0,72			76,42	22,45	7,31	0,54	0,2	17,84	137,95	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,6	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																						
	киви	100		0,8	0,4	8,1		47	0,02	0,04	180				40			0,8				
	ватрушка творожная	100		9,9	8,5	33		248	0,094	0,174	0,13	49,4	0,4	0,9	91,75	161,1	19,58	0,97		351		
	сок	500		2,5	0,5	0,5		230	0,05		10				35							
	шоколад	100		5,4	35,3	56,5		544	0,08	0,45		0,02	0,012	0,8	352	309	68	1,5				

День первый

сезон- лето, возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K
Завтрак																					
	бутерброд с сыром	45		6,7	9,5	9,9		153	0,03		0,1	0,08		0,4	185	132	13	0,4			
	пудинг творожный	150		20,7	19,7	31,7		387	0,1		0,3	0,1		0,7	229	281	33	1,4			
	какао на сгущённом молс	200		3,7	3,8	24,5		147	0,03	0,15	0,4			122			1				
обед																					
	салат из свежих помидор	100		1	10,16	3,49		109,56	0,04		16,5			5	13	24	18	0,8			
	рассольник Ленинградски	250		5,9	7,2	17	0,9	156,9	0,08	0,06		129,92		26,35	64,24	24,64	0,89	20,8	245,99	418,69	
	рагу из овощей с кабачка	200		3,7	10,7	16,8		178	0,09	0,09	14,2			51			1,1				
	рыба запечённая в омлет	100		15,9	7,8	3,2		147	0,09	0,14	0,5			40			1				
	компот из кураги	200		1	0,1	15,6		66,9	0,01	0,03	0,32	69,96		90,5	25,4	18,27	0,58		2,64	285,2	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,6	14	63,2	18,8	15,6			
полдник																					
	нектарин	100		0,9	0,1	9		44	0,03	0,06	10			28			0,7				
	сдоба слоённая	100		6,5	8,3	58		324													
	сок	500		2,5	0,5	0,5		230	0,05		10			35			7				
	шоколад	100		5,4	35,3	56,5		544	0,08	0,45		0,02	0,012	0,8	352	309	68	1,5			

День второй

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	В-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	бутерброд с маслом	40		1,6	16,юл	10		197	0,02			0,12		0,4	6	17	3	0,3				
	каша молочная рисовая	200		5,3	5,4	28,7	6,2	184,5	0,05	0,16	0,61	26,38		148,78	134,28	27,96	0,41	51,1	342,32	169,7		
	чай с лимоном и сахаром	200		0,2		6,6		27,2		0,01	1,14	0,23		64,83	4,93	2,64	0,41		0,95	19,94		
обед																						
	салат витаминный	100		10,1	1,1	10,6		138	0,04	0,04	15,4			30			0,9					
	солянка сборная мясная	250		30,7	48,9	11,9		610	0,37	0,5	9,5			120			7,7					
	картофельное пюре	150		3,15	6,6	16,35		138														
	печёночное суфле	100		16,94	8,02	9,15		181,59	0,29	1,68	15,19			8,2			5,79					
	компот из с/ф	200		0,5		19,8		81			0,02	15		108,08	4,31	2,11	0,08		0,05	0,17		
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,6	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																						
	яблоко	100		0,4	0,4	9,8	0,3	44,4	0,03	0,02	10	5		16	11	9	2,2	2	26	278	0,35	
	ватрушка творожная	100		9,9	8,5	33		248	0,094	0,174	0,13	49,4	0,4	0,9	91,75	161,1	19,58	0,97		351	3,73	
	напиток кисломолочный	500		14,6	12,6	20		250	2	85	3,5			600			0,5					

День третий вторая неделя

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	закрытый бутерброд с сы	60		7,4	13,7	14,8		212	0,04	0,09	0,1				187			0,5				
	сырники творожные	200		16,1	9	21,1	25,1	229,2	0,05	0,2		38,1			138	190	21		17	121	127	0,4
	кофейный напиток на сгу	200		2,9	2	20,9		113	0,02	0,08	0,4				129			0,8				
обед																						
	салат из огурцов с зелёнь	100		0,8	10,1	2,1		102	0,02	0,04	7				30			0,6				
	суп с макаронными издел	250		2,6	2,8	18,6		109,8														
	капуста тушёная	150		3,7	3,6	3,9		63	0,04	0,03	17				61			1				
	мясо отварное	100		27,2	19,4			283	0,05	0,14					13			3,5				
	компот из чернослива	200		0,5		19,8		81			0,02	15			108,08	4,31	2,11	0,08		0,05		
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,6	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																						
	черешня	100		0,8	0,2	10,6		52	0,03	0,03	15				37			0,5				
	лепёшка сметанная	100		8	3,2	55,8		285	0,1			0,02		1,5	15	60	11,66	0,84				
	сок	500		2,5	0,5	0,5		230	0,05		10				35							
	шоколад	100		5,4	35,3	56,5		544	0,08	0,45		0,02	0,012	0,8	352	309	68	1,5		136	462	2,6

День четвёртый

сезон- лето, возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	бутерброд с джемом	60		1,7	4,3	32,6		176	0,02		0,2	0,03		0,3	10	17	5	0,7				
	каша манная	200		38,7	59,1	177,7		1397	0,42	0,76	7,1			703			2,8					
	какао с молоком	200		4,7	3,5	12,5	2,3	100,4	0,04	0,16	0,68	17,25			167,68	130,28	34,32	1,09	11,7	49,95	220,33	
обед																						
	помидор порционный	60		0,7	0,1	2,3	0,2	12,8	0,04	0,02	15	79,8			8,4	15,6	12	0,54	1,2	1,8	174	
	суп гречневый	250		4,7	4,63	19,32		134,29	0,171	0,118	14,87			17,95			1,925					
	макароны отварные	150		5,66	5,56	29,04		145														
	котлета из курицы	90		17,2	3,9	12	16,6	151,8	0,06	0,07		5,67			29,68	129,35	57,64	1,23	15,4	189,88	205,96	
	компот из с/ф	200		0,5		19,8		81			0,02	15			108,08	4,31	2,11	0,08		0,05	0,17	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,6	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																						
	груша	100		0,4	0,3	10,3	0,1	45,5	0,02	0,03	5	2			19	16	12	2,3	1	14	155	
	рожки обсыпные	100		7,6	8,7	57,2		330	0,16	0,06				2,9	21	86	32	2			132	
	ряженка	500		15	20	20,5		322	0,2		3,5	0,1			600	450	70	0,5				

День пятый

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	сыр Российский	30		7	8,9		4,4	107,5	0,01	0,09		78			264	150	10,5	0,3		243	26,4	
	омлет натуральный	150		12,68	17,98	3,25	26	225,5	0,07	0,4		182,8			109	202	17	2	41,7	249	180	3,05
	чай с лимоном и сахаром	200		0,2		6,6		27,2		0,01	1,14	0,23			64,83	4,93	2,64	0,41		0,95	19,94	
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84		47	0,02					0,22	4	13	2,8	0,22				
обед																						
	салат из капусты	60		1,51	6,09	6,24	0,2	85,7	0,02	0,03	35	122,25			41	29	15		10,7	88	248	0,61
	суп картофельный с клёц	250		4,6	3,3	11,4	0,9	93,6	0,05	0,04	3,69	101,43			13,28	35,97	12,74	0,54	10,3	58,01	222,12	
	рис отварной	150		3,6	4,82	36,44	7,3	203,5	0,03	0,03		18,36			107	72,57	23		20,8	153	47	
	бестроганов из отварной	100		15,2	13,1	2,5	0,2	188,4	0,04	0,12		36			31	158	19	2	14,3	136	307	2
	компот из изюма	200		0,4	0,1	18,3	0,1	75,9	0,02	0,01		0,72			76,42	22,45	7,31	0,54	0,2	17,84	137,95	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,6	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																						
	слива	100		0,8	0,3	9,6		49	0,06		10			0,6	20	20	9	0,5				
	лепешка сметанная	200		7,05	4,75	57,65		320,5														
	сок	500		2,5	0,5	0,5		230	0,05		10				35			7				
	шоколад	100		5,4	35,3	56,5		544	0,08	0,45		0,02	0,012	0,08	352	309	68	1,5		136	462	2,6

День первый

сезон- лето, возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	сыр Российский	30		7	8,9		4,4	107,5	0,01	0,09	0,21	78			264	150	10,5	0,3		243	26,4	
	пудинг творожный	150		20,7	19,7	31,7		387	0,1		0,3	0,1		0,7	229	281	33	1,4				
	кофейный напиток на сгу	200		2,9	2	20,9		113	0,02	0,08	0,04				129			0,8				
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,34		47	0,02					0,22	4	13	2,8	0,22				
обед																						
	салат из свежих огурцов	100		0,97	5,15	3,08	0,4	62,5	0,04	0,04	20	107,3			28	30	17		15,6	134	219	0,47
	суп картофельный с бобо	250		2,3	4,25	15,13		108	0,2		8,68	0,38		0,23	18,75	65,75	25,5	0,93				
	плов с курицей	220		30	8,9	36,5	30,3	346,1	0,1	0,09		161,7			82,96	256,86	119,16	2,21	43,8	319,95	421,58	
	курица тушёная с морков	90		11,3	6,7	2,2		114		15,8		40	41								13,7	35,4
	компот из кураги	200		1	0,1	15,6		66,9	0,01	0,03	0,32	69,96			90,5	25,4	18,27	0,58		2,64	285,2	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					0,56	14	63,2	18,8	1,56				
полдник																						
	яблоко	100		0,4	0,4	9,8	0,3	44,4	0,03	0,02	10	5			16	11	9	2,2	2	26	278	0,35
	сок	500		2,5	0,5	0,5		230	0,05		10				35			7				
	шоколад	100		5,4	35,3	56,5		544	0,08	0,45		0,02	0,012	0,8	352	309	68	1,5		136	462	2,6

День второй

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K
Завтрак																					
	бутерброд с маслом	40		1,6	16,7	10		197	0,02			0,12		0,4	6	17	3	0,3			
	яйцо	1 шт.		5,1	4,6	0,3		63	0,03			0,1		0,2	22	77	5	1			
	каша молочная пшённая	200		7,4	7,48	36,5		243	0,19		1,46	0,05		0,16	144,6	193	43	1,2			
	чай с лимоном	200		0,2		6,6		27,2		0,01	1,14	0,23			64,83	4,93	2,64	0,41		0,95	19,94
обед																					
	салат из молодой капусты	60		1,51	6,09	6,24	0,2	85,7	0,02	0,03	35	122,25			41	29	15		10,7	88	248
	рассольник Ленинградский	250		5,9	7,2	17	0,9	156,9	0,08	0,06	6,93	129,92			26,35	64,24	24,64	0,89	20,8	245,99	418,69
	каша гречневая рассыпчатая	150		57	52,3	247,2		1687	1,38	0,75				95			30,3				
	печеночное суфле	100		16,94	8,02	9,15		181,59	0,29	1,68	15,19			8,2			5,79				
	компот из с/ф	200		0,5		19,8		81			15			108,08	4,31	2,11	0,08	0,02	0,05	0,17	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					0,34	6	19,5	4,2	0,34			
полдник																					
	виноград	100		0,6	0,6	15,4		72	0,05	0,02	6			0,4	30	22	17	0,6			
	узловский круассан	70		6,6	24	43,9		414													
	ацидолак	500		13,65	11,5	57,1		318,35	0,2		3,5	0,1			600	450	70	0,5			

День третий

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	закрытый бутерброд с сы	60		7,4	13,7	14,8		212	0,04	0,09	0,1				187			0,5				
	каша "дружба"	200		5,5	6,5	26,4	4,5	185,8	0,08	0,15	0,58	29,88			151,02	136,07	29,79	0,57	54,9	369,33	172,38	
	какао с молоком	200		4,7	3,5	12,5	2,3	100,4	0,04	0,16	0,68	17,25			167,68	130,28	34,32	1,09	11,7	49,95	220,33	
обед																						
	салат из свежих огурцов	100		0,7	10,1	2		102	0,03	0,03	5			18			0,5					
	суп лапша домашняя	250		10,2	22,3	55,6		444	0,13	0,11	1,5			36			1,6					
	макароны отварные	150		5,66	5,56	29,04		145						50,16		20,93						
	гуляш из говядины	90		15,3	14,9	3,5	0,3	208,9	0,05	0,11	1,27	22,92			149,96		2,21	15,4	108,88	290,19		
	компот из чернослива	200		0,5		19,8		81			0,02	15			108,08	4,31	2,11	0,08		0,05	0,17	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,6	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																						
	груша	100		0,4	0,3	10,3	0,1	45,5	0,02	0,03	5	2		19	16	12	2,3	1	14	155		
	сок	500		2,5	0,5	0,5		230	0,05		10			35			7					
	лепёшка сметанная	100		8	3,2	55,8		285	0,1		0,02		1,5	15	60	11,6	0,84					
	шоколад	100		5,4	35,3	56,5		544	0,08	0,45		0,02	0,012	0,8	352	309	68	1,5		136	462	2,6

День четвёртый

сезон- лето,возрастная категория с 7 до 10 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	Se		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Na	K	PP
Завтрак																						
	бутерброд с маслом	50		2	20,8	12,5		245	0,03			0,15		0,5	8,3	21,6	3,3	0,3				
	сырники творожные	200		16,1	9	21,1	25,1	229,2	0,05	0,2		38,1			138	190	21		17	121	127	0,4
	кофейный напиток с мол	200		3,9	2,9	11,2	1,8	86	0,03	0,13	0,52	13,29			148,32	106,79	30,67	1,06	9	38,55	183,98	
обед																						
	салат из свежих помидор	100		1	10,16	3,49		109,56	0,04		16,5			5	13	24	18	0,8				
	суп картофельный с фри	250		43,7	16,8	82,5	3,4	655,7	0,5	0,4	37	100			100	468	127	6	129	1121	2836	6
	рис отварной	150		3,6	4,82	36,44	7,3	203,5	0,03	0,03		18,36			107	72,57	23		20,8	153	47	
	суфле рыбное	100		16	4,8	2,6		118	0,07	0,12	0,4				57			0,7				
	компот из с/ф	200		0,5		19,8		81				15			108,08	4,31	2,11	0,08	0,02	0,05	0,17	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36		69,6	0,07					5,5	14	63,2	18,8	15,6				
полдник																						
	черешня	100		0,8	0,2	10,6		52	0,03	0,03	15			0,3	37	30	26	0,5				
	плюшка московская	100		7,6	8,7	57,2		330	0,16	0,06				2,9	21	86	32	2			132	3
	йогурт	500		10	6,4	17		174	0,15		3	0,1			595	18,2	70	0,5				