

"СОГЛАСОВАНО"

И.О. Директора МБОУ "СШ № 11

им. Евграфа Рыжова" -

Чуб В.В.



"УТВЕРЖДАЮ"

И.О. Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е.



МЕНЮ

завтрака и обеда

обучающихся 1-4 классов

лагеря дневного пребывания «Солнышко»

МБОУ «СШ №11 им. Евграфа Рыжова»

(за родительские средства)

2026 г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая молочная рисовая	250/7	10,5	19,27	75,25	511	0,1	1,68	96,75	3,5	310,3	412,4	124,8	3,25
378	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,62	22,13	11,73	2,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		19,66	24,12	106,73	719,2	0,08	1,95	196,75	4,08	356,27	550,48	156,18	7,34

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/75	10,4	5,28	4,0	112	0,05	3,98	6,2	-	41,67	173	51,76	0,9
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		11,39	13,61	82,92	546,2	0,31	20,94	6,2	1,17	127,01	458,43	106,66	5,32

№ 2 - вторник
 день первый
 сезон весна-лето
 возрастная категория: 7 - 10 лет

отраж

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290	Птица тушеная в соусе	100/50	22,13	18,0	4,84	270	0,07	0,58	50,16	0	49,2	128,3	23,44	1,08
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,4
ГР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
378	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,62	22,13	11,73	2,6
	ИТОГО:		21,55	16,25	52,21	441,03	0,82	0,62	30,1	0,52	60,79	242,70	111,02	5,52

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
274	Зразы мясные рубленые	140	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	7,34	45,96	166,6	26,04	16,36
204	Масарошние изделия отпарные	150/5	11,5	13,5	2	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
386	Простокваша	200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ГР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		14,6	30,71	53,24	724,73	0,175	12,49	22,29	5,68	110,08	380,55	106,07	11,16

День 3 - среда
 Неделя первая
 Сезон весна-лето
 Возрастная категория: 7 – 10 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Котлеты из говядины	80	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ГР	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
386	Зефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
ГР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		25,08	24,9	61,7	669,1	0,33	12,3	56,16	0,58	294,6	383,3	82,0	3,6

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
96	Рассольник Ленинградский с крупной пшеничной	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
260	Гуляш из говядины	50/50	61,66	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	3,51	21,18	154,15	22,03	3,06
303	Каша гречневая вязкая	150/5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ГР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		74,32	33,28	89,46	769,42	0,56	68,02	0	9,03	113,51	154,15	160,91	10,32

Дневник питания
 Период: первая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
107	Рыба, припущенная	100	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
103	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,24
109	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
110	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		21,62	8,07	69,57	437,48	0,34	12,55	7,83	0,72	51,83	276,28	80,04	4,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
73	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
103	Плов из говядины	50\150	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
106	Простокваша	200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
110	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	Итого:		18,92	17,75	80,03	555,0	0,49	24,29	37,8	3,12	312,61	368,42	98,05	3,23

Дети 6 - 12 лет
 Дети 13 - 17 лет
 Женщины 18 - 29 лет
 Женщины 30 - 49 лет
 Мужчины 18 - 29 лет
 Мужчины 30 - 49 лет
 Мужчины 50 - 64 лет
 Мужчины 65 лет и старше

Возрастная категория: 7 - 10 лет

Витамин

№ рецепта	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Шницель из говядины	80	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
101	Каша пшеничная молочная	150	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	15,65	100,95	21,6		1,2
102	Кисель из сока фруктового	200	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	6,42	0,96		0,28
103	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	34,8	13,2		0,44
	Итого:		20,28	19,46	93,4	632,63	0,18	80,64	16,16	0,70	286,67	64,94		4,24

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
104	Суп куриный	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	7		0,3
105	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
106	Жаркое по-домашнему из говядины	50\150	19,44	21,7	19,89	354	0,14	8,11	0	0	36,6	246,9	50,9	4,6
107	Пюре картофельное	200	5,48	4,72	7,56	4,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
108	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	Итого:		30,70	31,82	61,78	572,4	0,31	21,48	37,8	2,98	329,5	485,08	122,95	6,76

Данная таблица предназначена для определения энергетической ценности и содержания витаминов и минеральных веществ в продуктах питания. Расчеты выполнены на основе данных о пищевой ценности и составе продуктов, приведенных в таблице.

Таблица 1

№ п/п	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Мясо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
100	Каша молочная вязкая из овсяных хлопьев	200/5	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
100	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
100	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,62	22,13	11,73	2,6
100	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		16,95	18,52	67,03	503,93	0,24	10,96	154,8	1,58	187,62	357,58	84,62	5,37

Таблица 2

№ п/п	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	3,04	5,61	51,95	0,01	3,22	-	-	14,64	15,91	8,41	0,74
100	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
100	Бифидогарни из говядины	50/50	15,2	23,10	5,12	290	0,5	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
100	Квасовые изделия старинные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
100	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
100	Каша из свежих фруктов	200	0,36	0,04	27,26	113,4	0,012	1,8	-	-	18,56	10,4	18,56	0,35
	Итого:		27,44	33,47	97,26	804,03	0,24	49,16	32,8	5,04	142,12	454,41	99,27	5,56

Выход готовых блюд: 7 - 10 лет

Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат, винегретная	100	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
Каша рисовая	50	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
Каша из сока пшеничного	200	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Суп овощной	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого:		22,81	12,62	90,07	565,31	0,29	101,8	7,8	1,31	94,8	259,8	78,6	3,55

Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп свежий	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
Суп из говядины	50\150	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
Пюре картофельное	200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
Суп овощной	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
Итого:		18,92	17,75	80,03	555,0	0,49	24,29	37,8	3,12	312,61	368,42	98,05	3,23

Адрес: И - среда
 Название: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Витаминизация

№ рецепта	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Оливки	50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
200	Грибы тушеная в соусе	100/50	22,13	18,0	4,84	270	0,07	0,58	50,16	0	49,2	128,3	23,44	1,08
100	Каша гречневая вязкая	150/5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
100	Кефир (простокваша)	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
100	Каша овсяноблинная	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		36,5	30,4	56,6	645,3	0,32	12,24	90,16	0,58	321,8	468,9	146,3	4,42

Витаминизация

№ рецепта	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Салат из свеклы с морковью и чесноком	100	46,71	93,87	71,9	1319	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,98	1,31
100	Суп картофельный с морковью	250	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
200	Каша, гречневая в соусе с овощами	80/75	10,4	5,28	4,0	112	0,05	3,98	6,2	-	41,67	173	51,76	0,9
100	Картофельное пюре с мясом	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
100	Суп картофельный с морковью	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
100	Каша овсяноблинная	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	Итого:		71,14	107,29	156,29	688,01	0,78	78,45	44,76	26,59	262,14	458,74	126,04	7,37

Дети: 9 - четверг
 Дети: 10 - вторг
 Дети: 11 - вторг
 Дети: 12 - вторг
 Дети: 13 - вторг
 Дети: 14 - вторг
 Дети: 15 - вторг
 Дети: 16 - вторг
 Дети: 17 - вторг
 Дети: 18 - вторг
 Дети: 19 - вторг
 Дети: 20 - вторг
 Дети: 21 - вторг
 Дети: 22 - вторг
 Дети: 23 - вторг
 Дети: 24 - вторг
 Дети: 25 - вторг
 Дети: 26 - вторг
 Дети: 27 - вторг
 Дети: 28 - вторг
 Дети: 29 - вторг
 Дети: 30 - вторг
 Дети: 31 - вторг
 Дети: 32 - вторг
 Дети: 33 - вторг
 Дети: 34 - вторг
 Дети: 35 - вторг
 Дети: 36 - вторг
 Дети: 37 - вторг
 Дети: 38 - вторг
 Дети: 39 - вторг
 Дети: 40 - вторг
 Дети: 41 - вторг
 Дети: 42 - вторг
 Дети: 43 - вторг
 Дети: 44 - вторг
 Дети: 45 - вторг
 Дети: 46 - вторг
 Дети: 47 - вторг
 Дети: 48 - вторг
 Дети: 49 - вторг
 Дети: 50 - вторг
 Дети: 51 - вторг
 Дети: 52 - вторг
 Дети: 53 - вторг
 Дети: 54 - вторг
 Дети: 55 - вторг
 Дети: 56 - вторг
 Дети: 57 - вторг
 Дети: 58 - вторг
 Дети: 59 - вторг
 Дети: 60 - вторг
 Дети: 61 - вторг
 Дети: 62 - вторг
 Дети: 63 - вторг
 Дети: 64 - вторг
 Дети: 65 - вторг
 Дети: 66 - вторг
 Дети: 67 - вторг
 Дети: 68 - вторг
 Дети: 69 - вторг
 Дети: 70 - вторг
 Дети: 71 - вторг
 Дети: 72 - вторг
 Дети: 73 - вторг
 Дети: 74 - вторг
 Дети: 75 - вторг
 Дети: 76 - вторг
 Дети: 77 - вторг
 Дети: 78 - вторг
 Дети: 79 - вторг
 Дети: 80 - вторг
 Дети: 81 - вторг
 Дети: 82 - вторг
 Дети: 83 - вторг
 Дети: 84 - вторг
 Дети: 85 - вторг
 Дети: 86 - вторг
 Дети: 87 - вторг
 Дети: 88 - вторг
 Дети: 89 - вторг
 Дети: 90 - вторг
 Дети: 91 - вторг
 Дети: 92 - вторг
 Дети: 93 - вторг
 Дети: 94 - вторг
 Дети: 95 - вторг
 Дети: 96 - вторг
 Дети: 97 - вторг
 Дети: 98 - вторг
 Дети: 99 - вторг
 Дети: 100 - вторг

Дети: 9 - четверг

Дети: 10 - вторг

Дети: 11 - вторг

Дети: 12 - вторг

Дети: 13 - вторг

Дети: 14 - вторг

Дети: 15 - вторг

Дети: 16 - вторг

Дети: 17 - вторг

Дети: 18 - вторг

Дети: 19 - вторг

Дети: 20 - вторг

Дети: 21 - вторг

Дети: 22 - вторг

Дети: 23 - вторг

Дети: 24 - вторг

Дети: 25 - вторг

Дети: 26 - вторг

Дети: 27 - вторг

Дети: 28 - вторг

Дети: 29 - вторг

Дети: 30 - вторг

Дети: 31 - вторг

Дети: 32 - вторг

Дети: 33 - вторг

Дети: 34 - вторг

Дети: 35 - вторг

Дети: 36 - вторг

Дети: 37 - вторг

Дети: 38 - вторг

Дети: 39 - вторг

Дети: 40 - вторг

Дети: 41 - вторг

Дети: 42 - вторг

Дети: 43 - вторг

Дети: 44 - вторг

Дети: 45 - вторг

Дети: 46 - вторг

Дети: 47 - вторг

Дети: 48 - вторг

Дети: 49 - вторг

Дети: 50 - вторг

Дети: 51 - вторг

Дети: 52 - вторг

Дети: 53 - вторг

Дети: 54 - вторг

Дети: 55 - вторг

Дети: 56 - вторг

Дети: 57 - вторг

Дети: 58 - вторг

Дети: 59 - вторг

Дети: 60 - вторг

Дети: 61 - вторг

Дети: 62 - вторг

Дети: 63 - вторг

Дети: 64 - вторг

Дети: 65 - вторг

Дети: 66 - вторг

Дети: 67 - вторг

Дети: 68 - вторг

Дети: 69 - вторг

Дети: 70 - вторг

Дети: 71 - вторг

Дети: 72 - вторг

Дети: 73 - вторг

Дети: 74 - вторг

Дети: 75 - вторг

Дети: 76 - вторг

Дети: 77 - вторг

Дети: 78 - вторг

Дети: 79 - вторг

Дети: 80 - вторг

Дети: 81 - вторг

Дети: 82 - вторг

Дети: 83 - вторг

Дети: 84 - вторг

Дети: 85 - вторг

Дети: 86 - вторг

Дети: 87 - вторг

Дети: 88 - вторг

Дети: 89 - вторг

Дети: 90 - вторг

Дети: 91 - вторг

Дети: 92 - вторг

Дети: 93 - вторг

Дети: 94 - вторг

Дети: 95 - вторг

Дети: 96 - вторг

Дети: 97 - вторг

Дети: 98 - вторг

Дети: 99 - вторг

Дети: 100 - вторг

№ п/п	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Пудинг из творога со ступленным молоком	150/20	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,7	0	342,28	376,53	46,48	1,13
102	Каша с молоком	150	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,3
103	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ИТОГО:			30,3	23,3	76,4	635,5	0,19	12,42	138,1	0,2	358,2	512,13	76,8	3,33

№ п/п	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
105	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
106	Фрикадельки из говядины в соусе	55/50	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1	20,0	1,2	14,74	219,3	26,9	3,34
107	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,0	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
108	Напиток к/м	200	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
109	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ИТОГО:			37,55	29,5	82,27	622,10	0,22	38,13	62,0	4,09	373,47	753,85	131,65	5,71

День: 10 - пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7 - 10 лет

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
268	Биточки в сметанном соусе	80/30	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
303	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
289	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		21,04	19,54	77,84	574,3	0,38	4,64	16,16	0,74	61,22	397,22	71,98	7,26

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
72	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	-	-	11,5	12	7	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
289	Рагу из курицы	80\100	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	11,33	14,6	0	36,8	102,8	38,7	1,92
372	Компот из свежих фруктов	200	0,36	0,04	27,26	113,4	0,012	1,8	-	-	18,56	10,4	18,56	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:		18,67	17,24	73,47	525,08	0,21	33,36	14,16	2,96	111,19	211,78	101,31	3,89

Завтрак

	Б	Ж	У	Э.п.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1	19,66	24,12	106,73	719,2	0,08	1,95	196,75	4,08	356,27	550,48	156,18	7,34
День 2	21,55	16,25	52,21	441,03	0,82	0,62	30,1	0,52	60,79	242,70	111,02	5,52
День 3	25,08	24,9	61,7	669,1	0,33	12,3	56,16	0,58	294,6	383,3	82,0	3,6
День 4	21,62	8,07	69,57	437,48	0,34	12,55	7,83	0,72	51,83	276,28	80,04	4,3
День 5	20,28	19,46	93,4	632,63	0,18	80,64	16,16	0,70	55,42	286,67	64,94	4,24
День 6	16,95	18,52	67,03	503,93	0,24	10,96	154,8	1,58	187,62	357,58	84,62	5,37
День 7	22,81	12,62	90,07	565,31	0,29	101,8	7,8	1,31	94,8	259,8	78,6	3,55
День 8	36,5	30,4	56,6	645,3	0,32	12,24	90,16	0,58	321,8	468,9	146,3	4,42
День 9	30,3	23,3	76,4	635,5	0,19	12,42	138,1	0,2	358,2	512,13	76,8	3,33
День 10	21,04	19,54	77,84	574,3	0,38	4,64	16,16	0,74	61,22	397,22	71,98	7,26
Итого:	235,79	197,18	751,55	5823,78	3,17	250,12	714,02	11,01	1842,55	3735,06	952,48	48,93

Обед

	Б	Ж	У	Э.п.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1	11,39	13,61	82,92	546,2	0,31	20,94	6,2	1,17	127,01	458,43	106,66	5,32
День 2	14,6	30,71	53,24	724,73	0,175	12,49	22,29	5,68	110,08	380,55	106,07	11,16
День 3	74,32	33,28	89,46	769,42	0,56	68,02	0	9,03	113,51	154,15	160,91	10,32
День 4	18,92	17,75	80,03	555,0	0,49	24,29	37,8	3,12	312,61	368,42	98,05	3,23
День 5	30,70	31,82	61,78	572,4	0,31	21,48	37,8	2,98	329,5	485,08	122,95	6,76
День 6	27,44	33,47	97,26	804,03	0,24	49,16	32,8	5,04	142,12	454,41	99,27	5,56
День 7	18,92	17,75	80,03	555,0	0,49	24,29	37,8	3,12	312,61	368,42	98,05	3,23
День 8	71,14	107,29	156,29	688,01	0,78	78,45	44,76	26,59	262,14	458,74	126,04	7,37
День 9	37,55	29,5	82,27	622,10	0,22	38,13	62,0	4,09	373,47	753,85	131,65	5,71
День 10	18,67	17,24	73,47	525,08	0,21	33,36	14,16	2,96	111,19	211,78	101,31	3,89
Итого:	323,65	332,42	856,75	6361,97	3,785	370,61	295,61	63,78	2194,24	4093,83	1150,96	62,55

Наименование сборника рецептур: **Исследовательский центр по разработке рецептур на производство продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Либриш, 2011г.-544с.**

ИП Запорожан М.Б.



Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью



..... листов

Запорожан М.Е.