

УТВЕЖДАЮ

Директор школы: _____ О.Б.Ловчева

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
для детей в возрасте 7-11 лет
2025год

День 1																			
Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет													
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно /яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
74,14	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,2	1,30	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за завтрак			18,32	18,54	93,3	579,3	0,38	0,47	14,6	0,1	0,16	322,78	272,4	0,1	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,6
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
331,39	Крокеты с кабачком, запечённые под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,08	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04
Итого за обед (замена)			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3
Итого за 2 приёма пищи			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7
Итого за 2 приёма пищи (замена)			48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

День 2

Неделя: 1			Возраст: 7-11 лет																
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Завтрак																			
3,03	Гастрономия /сыр порционно	15	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
71,14	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,2	0,04	410,5	309,53	0,29	0,28	362,5	0,29	26,42	1,58
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,8	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
239,43	Горбуша тушёная в соусе	90	21,12	27,11	35,22	329,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,8	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,2	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87
Итого за обед (замена)			29,5	43	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0	139,8	0,1	166,4	6,4
Итого за 2 приёма пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,3	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приёма пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

День 3

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно /яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
223,23	Пудинг творожно-пшеничный с стуженым молоком	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
0,09	Батон пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294	0	43,7	2,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
151,54	Суп с макаронами на курином бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Кисель	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,02	0	17,1	0	32,9	1,33
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,1	708,46	0,42	0,32	34,1	0,38	0	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75
Итого за обед (замена)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1
Итого за 2 приёма пищи			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6
Итого за 2 приёма пищи (замена)			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День 4																			
Неделя: 1						Возраст:						7-11 лет							
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
210	Яйцо отварное	30	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,1	0,04	9,20	0,002	21,21	0,44
3,01	Сыр тёртый	10	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75
332,02	Макароны с маслом сливочным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,079	42,83	0,8
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
0,09	Батон пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,002	0	0,66
Итого за завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0	246,4	0,1	51,1	2,1
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
6626,09	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
267,89	Котлета Куриная	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0	18,62	77,46	0	0,06	25,5	0,13	49,48	1,7
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3	0,2
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79
Итого за 2 приёма пищи			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9
Итого за 2 приёма пищи (замена)			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День 5																			
Неделя: 1						Возраст:					7-11 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно /яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10,0	0	0,002	16	11	0	0	1,70	0	5	0,12
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	10,7	36	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,03	527,6	0,21	25,6	2,33
375,01	Чай чёрный с вит. С	200	5,4	5	21,6	158	0	0	1,8	0,04	0,1	242	188	0,03	0,0	204	0	30	0,20
0,09	Батон пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за завтрак			21,01	41,86	76,93	683,8	0,23	0,4	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,9	0,229	60,6	3,31
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат «Зайчик»	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из птицы по- домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,2	0,033	61,6	2,93
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			31,3	26,81	109,2	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,9	0,21	0,27	326,1	0,102	137,46	5,84
Итого за обед (замена)			31,6	28,3	109,5	750,5	1	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
Итого за 2 приёма пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138	0,3	198,1	9,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День 6																			
Неделя: 2						Возраст:						7-11 лет							
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Завтрак																			
28,02	Фрукт порционно/мандарин	100-120	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,60	0,75
223,52	Сырники со сгущенным молоком	230	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с сахаром	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
0,09	Батон пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,4	164,57	0,27	0,27	650,53	0,1	60,02	2,88
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
6626,09	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
267,71	Шницель «Тотоша», запечённый с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0	0,06	20	0,13	25,23	1,68
332	Макароны с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0	93,86	0,08	8,47	0,09
349,1	Кампот из с/ф	200	0,2	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5
Итого за обед (замена)			28,3	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8
Итого за 2 приёма пищи			64,1	60,4	244,7	1529	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7	162,3	12,3
Итого за 2 приёма пищи (замена)			63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489	590,6	0,5	1	1132,7	0,3	167,8	7,7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

День 7

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия /сыр порционно	10	2,3	3	0	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0	88	50	0	0,01	8,8	0	3,5	0,1
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,6	1,24
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0	0	149,63	0,19	21,3	0,4
0,09	Батон пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0,002	0	0,66
Итого за завтрак			18,99	17,23	99	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,2	394,87	0,1	0,03	465,68	0,34	72,40	2,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,8
102,16	Суп картофельный с горохом с мясом кур	200/10	5,8	5,6	33,6	205,3	0,02	0,02	9,2	0,04	0	36,74	24,2	0,07	0,57	30,95	0,2	12,4	0,4
273,07	Горбуша тушёная в соусе	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0	0	58,00	0,02	32,9	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			26,1	28,9	140	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,4	93,8	4,62
Итого за 2 приёма пищи			45,1	46,1	239	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День 8																			
Неделя: 2						Возраст:					7-11 лет								
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
2,35	Гастрономия /масло сливочное порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,01	0	88	50	0	0,01	8,8	0	3,50	0,10
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0	0	8,04	0	0,85	0,08
5	Батон пшеничный	30	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12	39,0	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			20,72	20,9	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свёклы, заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,3	0,02	13,94	0,83
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
288,38	Птица порционная запечённая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42	0,98
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0
Итого за 2 приёма пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

День 9

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо отварное	30	21,5	0,40	10	42,7	0	0,02	10,0	0	0	16,00	11	0	0	1,7	0	5	0,12
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
303,16	Кофейный напиток с сахаром	200	0,20	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39	0	0	78,6	0,002	0	0,66
Итого за завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0	0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10,1	0	22,6	0,6
151,54	Суп с макаронами на курином бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушонный с мясными изделиями / жаркое по-домашнему	230	11,74	13,6	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
351,01	Кисель	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0,0	1,7	0,15
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8
Итого за обед (замена)			20,5	24,2	93,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8
Итого за 2 приёма пищи			39	45,1	164,7	1225,1	1	0,8	52,5	0,3	0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,2	8,2
Итого за 2 приёма пищи (замена)			40,3	44,5	170,3	1247,5	1	0,7	61,9	0,3	0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День 10																			
Неделя: 2						Возраст:					7-11 лет								
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,02	Фрукт порционно /апельсин	100-120	0,90	0,2	8,1	40	0,04	0,03	6	0,05	0	34	23	0,02	0,05	18,1	0	13	0,3
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,1	Суп овощной Летний на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная, запечённая с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,4	36,26	0,89
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,14	6,22	12,10	100,9	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0	0	0	0	39,08	1,45
349	Кампот из с	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,2
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1
Итого за 2 приёма пищи			45,8	39,2	179	1235,4	0,6	0,9	120	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1