

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӨЗӨС ВЕЛОДОМОН ВЕСЬКӨДЛАНН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЫБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНН
«ВЕЛОДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӨР ШКОЛА» ЩЕЛЫБОЖ СИКТ



О. П. Вокуева

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 12 дней
в пришкольном детском
оздоровительном лагере**

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор ци	Пищевые вещества (г)			Энер гети ческ. ценн ость (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
19/168-1	Каша молочная рисовая	200	2,6	3,6	33	182	0,02	0	20,0		4,70	16,4 0	50,6 0	0,36
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132, 0	75	5,25	0,15
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,5 7	161,3 0	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
24/209 - 1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22,0	4,80	76,8	1,00
41/376 - 1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,00 2			6			0,4
	<i>итого</i>	495	14,5	20,2	67	489	0,1	1,1	118, 1	2	175	106	122	2,3
2	Обед :													
18/102-1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,0 6	107,8	0,12	0,18	4,65	0		28,2 4	69,7 4	1,62
20/309-1	Макароны отварные	150	9	10	58,12	336,5	0,17			5,31	1,55	13,7	73,4	1,55
29/1	Сосиски отварные	80	8,3	16	17	179,2	0,125	0,03	-	-	19,2	16,0	127, 20	1,44
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40		3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2.31	6.48	15.9	79.32	0,04	-	-	-	7.5	34.8	11.2	0.5
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7.5	34.8	11.2	0.5
	<i>итого</i>	770	25	37,2	141	877	0,3	2,2	5,7	7,3	42	127, 5	296	5,8
	Итого за день	1265	40	57,4	208	1366	0,4	3,3	124	9,3	217	233,5	418	8,1

День 2: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор - ции	Пищевые вещества (г)			Энер гетич еская цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
44/136 - 3	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	28,7	7,5	45	340,4	0,1	0,62			190			1,6
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122, 0	14,0 0	90,0 0	0,56
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,3 0	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7.5	34.8	11.2	0.5
	<i>итого</i>	<i>540</i>	<i>35,8</i>	<i>19,3</i>	<i>102</i>	<i>727</i>	<i>0,2</i>	<i>2,9</i>	<i>60,2</i>	<i>4</i>	<i>330</i>	<i>51</i>	<i>101,2</i>	<i>3</i>
2	Обед :													
15/82 - 1	Борщ	200	1,45	3,93	100,2 0	82,00	0,04	8,23	0		35,5 0	21,0 0	42,5 8	0,95
23А/69 4 - 1	Картофельное поре	150	3	4,8	20,5	137,3	0,1 4	18,1 7	25,5 0		36, 98	27,7 5	86, 60	1,0 1
33/290 - 1	Птица тушеная (курица)	80	17,6	14,6	4,7	221	0,05	0,02	43,0		54,5	20,3	133	1,62
41/376 - 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00					6,00			0,40
	Хлеб пшеничный	40	1.5	0.45	10.5	52	0,04	-	-	-	7.5	34.8	11.2	0.5
	<i>итого</i>	<i>670</i>	<i>23,7</i>	<i>23,8</i>	<i>149</i>	<i>519,3</i>	<i>0,2</i>	<i>26,4</i>	<i>68,5</i>		<i>140, 4</i>	<i>104</i>	<i>273, 4</i>	<i>4,5</i>
	Итого за день		59,6	43	252	1246	0,4	29	128,5	4	470,4	155	374,6	7,5

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
25/210-1	Омлет натуральный	150	14,2	21,24	2,63	259	0,13	0,33	452,90		151,72	25,97	346,49	3,91
50-1	Зеленый горошек (консервированный)	60	0,2	0,12	3,9	24	0,06	0,42			12	12	37	0,42
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,002			6			0,4
	<i>итого</i>	<i>550</i>	<i>18,2</i>	<i>29,4</i>	<i>52</i>	<i>552,3</i>	<i>0,3</i>	<i>1,8</i>	<i>513,2</i>	<i>4</i>	<i>182</i>	<i>74,7</i>	<i>394,7</i>	<i>5,6</i>
2	Обед :													
13/101-1	Суп крестьянский с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60			19,20	21,32	53,36	0,77
21/302-1	Рис отварной	100	2,4	2,9	25	135,7	0,4		0,1	1	3,54	16,97	51,94	0,74
31/268-1	Котлета мясная	80	12,6	9,3	13	183,3	0,08	0,12	23,00		35,0	25,70	133,10	1,20
5/23-1	Салат из свежих овощей	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	10,67	19,73	0,50
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40		3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	6,72	4,6	62	73,3	0,16	-	-	-	32	180	73	2,4
	<i>итого</i>	<i>680</i>	<i>24,2</i>	<i>22,8</i>	<i>77,2</i>	<i>607</i>	<i>0,8</i>	<i>20</i>	<i>23,1</i>	<i>1</i>	<i>106,6</i>	<i>154,5</i>	<i>334,7</i>	<i>5,8</i>
	Итого за день		42,4	52,2	129,2	1159,3	1,1	21,8	536,3	4	188,6	229,2	729,4	11,4

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества (г)			Эне ргет ичес кая ценн о- сть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
19/168 - 1	Каша молочная гречневая	200	4,67	4,86	25,83	166,0 0	0,11	0,00	20,0 0	0,18	9,40	73,5 0	111, 1	2,49
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122, 0	14,0 0	90,0 0	0,56
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132, 0	75	5,25	0,15
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,3 0	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>555</i>	<i>15,3</i>	<i>21</i>	<i>82</i>	<i>607,1</i>	<i>0,2</i>	<i>2,4</i>	<i>119,2</i>	<i>4,2</i>	<i>281</i>	<i>199,3</i>	<i>217,5</i>	<i>4</i>
2	Обед :													
17А/10 6,107- 1	Суп с рыбными фрикадельками	200	8	3,42	20	161	0,09	11,6	0,007	0,7	18,6	42	14,35	0,7
29-1	Сосиски (колбаса) отварные	80	8,3	16	17	179,2	0,125	0,03	-	-	19,2 0	16,0 0	127, 20	1,44
20/309-1	Макароны отварные	150	9	10	58,12	336,5	0,17			5,31	1,55	13,7	73,4	1,55
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40		3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,45	10,5	52	0,04	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>670</i>	<i>26,8</i>	<i>29,9</i>	<i>130,6</i>	<i>822,7</i>	<i>0,4</i>	<i>12,4</i>		<i>6</i>	<i>53,3</i>	<i>106,5</i>	<i>229,8</i>	<i>4</i>
	Итого за день		42,1	50,9	212,6	1430	0,6	14,8	119,2	10,2	334,3	305,8	447,3	8

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энер гети ческ ая цен- ност ь (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
21/302 -1	Рис отварной	100	2,4	2,9	25	135,7	0,4		0,1	1	3,54	16,9 7	51,9 4	0,74
31/268 -1	Биточки мясные	80	12,6	9,3	13	183,3	0,08	0,12	23,0 0		35,0	25,7 0	133, 10	1,20
71-1	Овощи нарезные (свежие)	60	1	0,4	2,3	21		5	0,02		11,5		7	0,3
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,3 0	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
41/376 -1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,00 2			6			0,4
	<i>итого</i>	<i>480</i>	<i>19,3</i>	<i>20,2</i>	<i>73,8</i>	<i>529,3</i>	<i>0,88</i>	<i>6,1</i>	<i>82</i>	<i>3</i>	<i>66,4</i>	<i>44,6</i>	<i>192</i>	<i>2,3</i>
2	Обед :													
16/88- 1	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	6,8	67,8	0,05	14,7 7			34,6 6	17,8	38,1	0,64
43/401 -1	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,8	13,1	76	474	0,01	1			186	58,2		2,02
42/349 -1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40		3,6	0,18
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,04	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>710</i>	<i>17</i>	<i>21</i>	<i>135,7</i>	<i>795,1</i>	<i>0,15</i>	<i>16,8</i>	<i>1,2</i>		<i>242</i>	<i>140,8</i>	<i>64</i>	<i>3,7</i>
	Итого за день		36,3	41,2	209,5	1324,4	1	22,9	83,2	5	308,4	185	256	6

День 6: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
19/168-1	Каша молочная манная	200	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03		20,00	3,19	8,60	5,90	29,40	0,36
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,00		132,00	75	5,25	0,15
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,002			6			0,4
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>555</i>	<i>10,7</i>	<i>16,3</i>	<i>93,2</i>	<i>485</i>	<i>0,12</i>	<i>1,1</i>	<i>119</i>	<i>7,2</i>	<i>169,5</i>	<i>117</i>	<i>45,7</i>	<i>1,8</i>
2	Обед :													
13/101-1	Суп крестьянский с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60			19,20	21,32	53,36	0,77
23А/694-1	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,5	137,3	0,14	18,17	25,50		36,98	27,75	86,60	1,01
33/290-1	Птица тушеная (курица)	80	17,6	14,6	4,7	221	0,05	0,02	43,0		54,5	20,3	133	1,62
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>670</i>	<i>24,6</i>	<i>28,2</i>	<i>77,5</i>	<i>604</i>	<i>0,3</i>	<i>25,8</i>	<i>68</i>		<i>124,6</i>	<i>104,2</i>	<i>276,5</i>	<i>4</i>
	Итого за день		35	44,5	170,7	1089	0,3	27	187	7,2	294,1	221,2	322	5,8

День 7: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
19/16 8 - 1	Каша молочная гречневая	200	4,67	4,86	25,8	166,00	0,11	0	20,0	0,18	9,40	73,5 0	111, 1	2,49
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,6	19,6	161,3	0,04	1	59,0	2	10,40	2		0,46
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132, 0	75	5,25	0,15
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122, 0	14,0 0	90,0 0	0,56
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	<i>итого</i>	555	15,2	21	82,9	607,1	0,24	1,4	119,2	4,2	281,3	198,5	217,4	4
2	Обед :													
17/104 - 1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,29	5,7	17	148,5	0,06	18,8	1,75	0,32	32,4	79,2	22,8	1,68
23А/6 94 - 1	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,5	137,3	0,3	13,2	0,45	2,67	153	315	136,8	1,5
70 - 1	Овощи в нарезке	60	2	0,8	4,6	42	0,3	-	-	-	8,4	164,4	18	2,28
31/268-1	Котлета мясная	80	12,6	9,3	13	183,3	0,08	0,12	23,0 0		35,0	25,7 0	133, 10	1,20
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	6,72	4,6	62	73,3	0,16	-	-	-	32	180	73	2,4
	<i>итого</i>	720	31,6	25	142,1	678,4	0,9	33,2	25,2	3	267,2	764	387	9,2
	Итого за день		46,8	46	225	1285,5	1,1	34,6	144,4	7	548,5	962,5	604	13

День 8: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
19/168-1	Каша молочная рисовая	200	2,32	3,96	28,9 7	161,00	0,02	0	20,0 0	20	4,70	16,4 0	50,6 0	0,36
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,6	19,6	161,3	0,01	0,11	39,0 0		132, 0	75	5,25	0,15
26/223 -1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27,8	18	32,40	279,6	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
41/376 -1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,00 2			6			0,4
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>690</i>	<i>33,9</i>	<i>30</i>	<i>109</i>	<i>709,9</i>	<i>0,1</i>	<i>1,1</i>	<i>119,2</i>	<i>24</i>	<i>160,6</i>	<i>127,4</i>	<i>66,8</i>	<i>1,9</i>
2	Обед :													
18/102 -1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13	107,8	0,12	8,75	1,48	0,77	26,01	94,5	28	1,4
20/309 -1	Макаронные изделия отварные	150	9	10	58,12	336,51	0,2	-	-	1,125	52,5	59	247,5	5,25
31/268 -1	Биточки мясные	80	12,6	9,3	13	183,3	0,25	21	0,72	0,69	55,2	187,2	33,6	2,76
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>670</i>	<i>28,3</i>	<i>29,9</i>	<i>125</i>	<i>800,9</i>	<i>0,6</i>	<i>30,7</i>	<i>2,1</i>	<i>2,4</i>	<i>147,6</i>	<i>375,5</i>	<i>323,9</i>	<i>10</i>
	Итого за день		62,2	60	234	1510,8	0,7	31,8	121,3	26,4	308,2	502,9	390,7	11,9

День 9: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
19А/168-3	Каша молочная пшеничная	200	6	7,27	34,3	227,16	0,17	0,54	0,17	0,48	192	97	19,3	1,18
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
5/23-1	Салат из свежих овощей	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	10,67	19,73	0,50
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,002			6			0,4
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>600</i>	<i>10,5</i>	<i>19</i>	<i>82,7</i>	<i>544</i>	<i>0,28</i>	<i>13,7</i>	<i>60,3</i>	<i>4,5</i>	<i>226,4</i>	<i>143,6</i>	<i>50</i>	<i>3</i>
2	Обед :													
16/88-1	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	6,8	67,8	0,05	14,77			34,66	17,8	38,1	0,64
23А/694-1	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,5	137,3	0,3	13,2	0,45	2,67	153	315	136,8	1,5
29-1	Сосиски (колбаса) отварные	80	8,3	16	17	179,2	0,125	0,03	-	-	19,20	16,00	127,20	1,44
70-1	Овощи в нарезке	100	2	0,8	4,6	42	0,3	-	-	-	8,4	164,4	18	2,28
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>		<i>17</i>	<i>32</i>	<i>89,8</i>	<i>599,6</i>	<i>0,8</i>	<i>29</i>	<i>0,45</i>	<i>2,7</i>	<i>229,1</i>	<i>548</i>	<i>284,9</i>	<i>6,5</i>
	Итого за день		27,5	51	172,5	1143,6	1	42,7	60,7	7,2	455,5	691,6	334,9	9,5

День 10: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
18А/45 - 3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,15	19,7	156	0,015	7,5	0,015	0,18	95	75	55,5	12
24/209 - 1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	24	5,6		45			10,9
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	14,00	90,00	0,56
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>580</i>	<i>17,8</i>	<i>22,4</i>	<i>77</i>	<i>605,5</i>	<i>0,2</i>	<i>33,8</i>	<i>65,8</i>	<i>4,2</i>	<i>279,9</i>	<i>125,8</i>	<i>156,7</i>	<i>24,3</i>
2	Обед :													
17А/106, 107 - 1	Суп с рыбными фрикадельками	200	10	3,5	12,8	138	0,12	8,75	1,48	0,77	26,0	94,5	28	1,4
43/404 - 1	Блины со сгущенным молоком	170	12,8	13,1	76	474	0,01	1			186	58,2		2,02
42/349 - 1	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	0,157	-	0,052	2,62	30	120	-	-
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>610</i>	<i>25,1</i>	<i>23</i>	<i>129,7</i>	<i>785,5</i>	<i>0,3</i>	<i>9,7</i>	<i>1,5</i>	<i>3,3</i>	<i>249,5</i>	<i>181,7</i>	<i>39,2</i>	<i>3,9</i>
	Итого за день		42,9	45,4	206,7	1391	0,5	43,5	67,3	7,5	529,4	307,5	195,9	28

День 11: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерг тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
19А/1 68-3	Каша молочная пшеничная	200	6	7,27	34,3	227,16	0,17	0,54	0,17	0,48	192	97	19,3	1,18
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0 0		132 ,0	75	5,2 5	0,1 5
41/376 - 1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,00 2			6			0,4
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>555</i>	<i>13,3</i>	<i>19,7</i>	<i>80</i>	<i>551</i>	<i>0,2</i>	<i>1,6</i>	<i>99,4</i>	<i>4,5</i>	<i>347,9</i>	<i>208,8</i>	<i>35,6</i>	<i>2,7</i>
2	Обед :													
36	Борщ	200	1,45	4	100,2	82,0	0,06	18,8	1,75	0,32	32,4	79,2	22,8	1,6
181	Греча отварная	150	8	6	38	243,3	0,12	6,6	-	0,8	46,6	20,0	31,2	2,8
196	Соус красный основной	60	0,8	2,24	6,09	47,34			0,8	1,7	91,1	14,7	1	0,8
31/268 - 1	Биточки мясные	80	12,6	9,3	13	183,3	0,25	21	0,72	0,69	55,2	187,2	33,6	2,76
42/ 349 - 1	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	0,157	-	0,052	2,62	30	120	-	-
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>720</i>	<i>25,2</i>	<i>28</i>	<i>198</i>	<i>729,5</i>	<i>0,6</i>	<i>46,4</i>	<i>3,3</i>	<i>6</i>	<i>262,8</i>	<i>455,9</i>	<i>99,7</i>	<i>5,8</i>
	Итого за день		38,5	47,7	278	1280,5	0,8	48	102,7	10,5	610,7	664,7	135,3	8,5

День 12: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
19/16 8-1	Каша молочная манная	200	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03		20,0 0	3,19	8,6 0	5,9 0	29, 40	0,3 6
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
24/20 9-1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	24	5,6		45			10,9
39/382 -1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122 ,0	14, 00	90, 00	0,5 6
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>580</i>	<i>15,6</i>	<i>20,2</i>	<i>85,1</i>	<i>610,5</i>	<i>0,2</i>	<i>26,3</i>	<i>85,8</i>	<i>5,4</i>	<i>193,5</i>	<i>56,7</i>	<i>130,6</i>	<i>12,8</i>
2	Обед :													
50	Суп крестьянский (с крупой)	200	1,74	2,3	11,43	73,2	0,105	7,5	1,27	0,66	22,3	81	24	1,2
201	Рис отварной	100	2,4	2,9	25	135,7	0,2	-	-	1,125	52,5	59,0	24,7	5,2
33/ 290 -1	Птица тушеная (курица)	80	17,6	14,6	4,7	221	0,05	0,02	43,0		54, 5	20, 3	133	1,6 2
42/34 9-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,4 0	0	3,6	0,1 8
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>620</i>	<i>24</i>	<i>26,3</i>	<i>82</i>	<i>603,2</i>	<i>0,4</i>	<i>8,6</i>	<i>44,2</i>	<i>1,8</i>	<i>143,2</i>	<i>195,1</i>	<i>196,5</i>	<i>8,6</i>
	Итого за день		39,6	46,5	167,1	1213,7	0,6	24,9	130	7,2	336,7	251,8	327,1	21,4

Литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 319
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Составители: доц. Коровка Л.С., , доц. Доброседова И.И., доц. Мошенцова Л.П., проф. , академик РАЕН Перевалов А.Я., проф. Новоселов В.Г. (кафедра гигиены питания и ГДиП Пермской государственной медицинской академии) и др. (I и II части), 2001 г.