

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

МОУ «Малореченская школа» г.Алушты
Директор
Э.Ш. Караметов



ИП «Запорожченко В.В.»
Директор
В.В.Запорожченко



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10/10	9,09	12,99	35,18	295,0	0,21	1,64	65,2	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87
184	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,001	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,15
177	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
185	Кондитерское изделие	50	3	7,2	26,8	76,8								
186	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
187	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		19,94	24	116,26	655,1	0,291	4,57	104,2	1,36	348,18	402,35	130,08	5,06
ОБЕД														
71	Овощи свежие - помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,14	95,25	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
200	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	90/5	21,7	12,9	0,2	164,0	0,02		10	0,17	20,0	71,6	10,0	1
110	Макаронные изделия отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75		0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
111	Салат из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
112	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
113	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
119	Фрукты свежие	100	0,8	0,4	22,5	101	0,03	60		0,5	41	23	18	1,2
	Итого за обед:		32,7	19,95	134,54	820,75	0,396	103,68	10	4,49	150,29	485,25	150,1	7,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,64	43,95	250,8	1475,83	0,687	108,25	114,2	5,85	498,47	887,6	280,18	12,25

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

2 день

№ рек.	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
ЗАВТРАК														
71	Овощи свежие - помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
204	Макаронны отварные с сыром	150/20/5	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,19	100,8	0,94	258,3	176,82	17,8	1,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	0,0	0	158,67	132,0	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Джем фруктовый	20			12	48,00								
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		21,06	17,56	99,15	639,9	0,216	12,16	100,8	2,24	443,77	401,62	82,33	5,7
ОБЕД														
71	Овощи свежие - огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,3
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
300	Птица, тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
102	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,0	0,12	0	0,0	1,04	24,04	159,9	34,21	2,69
142	Смузи из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
138	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за обед:		24,74	25,62	123,79	834,8	0,424	29,14	22	4,68	118,32	371,1	112,5	15,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,80	43,18	222,94	1474,70	0,64	41,30	122,80	6,92	562,09	772,67	194,81	20,89

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

3 день

№	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
ЗАВТРАК														
302	Каша гречневая	150	8,9	6,29	39,92	251,88	0,2		0	0	14,6	210	140	5,01
300	Кура тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,03	0,92	0,0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
311	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
317	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
318	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		25,5	18,41	97,71	659,4	0,31	3,75	0	3,5	69,01	445,75	187,63	10,11
ОБЕД														
71	Овощи свежие - помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
83	Ворш из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
104	Вотлета мясная с маслом сливочным	90/5	8,72	8,38	8,14	143,0	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,81
109	Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,66	27,3	174,06	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
149	Каша из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
317	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
318	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
318	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого за обед:		21,89	19,02	125,33	769,1	0,326	22,05	26,9	39,79	104,38	248,9	106,4	6,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,4	37,4	223,0	1428,5	0,6	25,8	26,9	43,3	173,4	694,7	294,0	16,8

день четверг
неделя первая

возрастная категория 7-11 лет

4 день

№	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
ЗАВТРАК														
333	Запеканка из творога с молоком и тушенным	100/10	11,13	7,58	35,11	253,8	0,042	0,33	45,5	0,29	136,91	150,61	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,27	0	13,6	13,6	22,13	11,73	2,13
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		11,2	7,6	50,11	313,8	0,042	0,6	45,5	13,89	150,51	172,74	30,32	2,58
ОБЕД														
71	Овощи свежие - огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,3
10	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,22	26,7	55,9	22,7	0,87
329	Салат тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
112	Салат картофельное	150	3,2	9,46	18,58	178,6	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
180	Салат фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
110	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
110	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
130	Фрукты свежие	100	0,8	0,4	22,5	101	0,03	60		0,5	41	23	18	1,2
	Итого за обед:		20,96	18,42	107,75	702,9	1,434	82,67	38,97	5,27	183,02	409,8	148,9	8,34
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		32,16	26,02	157,86	1016,67	1,476	83,27	84,47	19,16	333,53	582,58	179,25	10,92

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

5 день

№ п/п	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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
401	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5	5,55	188,98	231	55,96	2,14
119	Йогурт кисломолочный 1,5% жирности	200	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
119	Фрукты свежие	100	0,8	0,4	22,5	101	0,03	60		0,5	41	23	18	1,2
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		18,89	14,76	102,46	621,88	0,31	61,5	45	6,05	384,98	372,75	92,71	3,47
ОБЕД														
	Овощи свежие - помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Салат из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	Суп	150/50	21,9	22,52	34,69	429,3	0,08	1,7	14,6	3,6	18,97	266,8	52,4	3,5
	Салат из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:		28,34	28,39	102,17	785,57	0,266	32,48	14,6	7,02	81,55	394,03	106,8	6,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,23	43,15	204,63	1407,45	0,576	93,98	59,6	13,07	466,53	766,78	199,51	9,98

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

6 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10/10	9,09	12,99	35,18	295,0	0,21	1,64	65,2	0,39	183,58	245,75	99,23	2,8
185	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,001	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,1
177	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,3
111	Кондитерское изделие	50	3	7,2	26,8	76,8								
111	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,4
111	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		19,94	24	116,26	655,1	0,291	4,57	104,2	1,36	348,18	402,35	130,08	5,0
ОБЕД														
71	Овощи свежие - помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,5
99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,14	95,25	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	27,5	0,8
288	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	90/5	21,7	12,9	0,2	164,0	0,02		10	0,17	20,0	71,6	10,0	1
110	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75		0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
149	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,9
111	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
111	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
119	Фрукты свежие	100	0,8	0,4	22,5	101	0,03	60		0,5	41	23	18	1,2
	Итого за обед:		32,7	19,95	134,54	820,75	0,396	103,68	10	4,49	150,29	485,25	150,1	7,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,64	43,95	250,8	1475,83	0,687	108,25	114,2	5,85	498,47	887,6	280,18	12,25

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

7 день

№ рек.	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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10/10	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	0	0	133,8	118,2	20,3	0,4
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	32,86			20	0,05	1,2	1,5		
13	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,001	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,1
177	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,3
119	Кондитерское изделие	50	3	7,2	26,8	76,8								
119	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,4
119	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		17,01	25,33	123,51	683,94	0,161	4,1	59	1,02	299,6	276,3	51,15	2,66
ОБЕД														
71	Овощи свежие - огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,
119	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,2
260	Уляш	120	14,55	16,79	2,89	221	0,1	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,0
102	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,62	8,9	38,01	258,65	0,17	0	0	0,22	16,6	134,43	47,3	1,5
149	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,9
119	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2
119	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,
	Итого за обед:		32,46	32,36	145,06	1017,2	0,554	15,66	0	4,91	166,75	750,88	183,83	11,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,47	57,69	268,57	1701,14	0,715	19,76	59	5,93	466,35	1027,18	234,98	14,44

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

8 день

№	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
ЗАВТРАК														
263	Шоколад	150/50	21,9	22,52	34,69	429,3	0,08	1,7	14,6	3,6	18,97	266,8	52,4	3,0
110	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
177	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,3
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		27,43	23,38	88,97	676,8	0,16	4,53	14,6	4,49	51,57	348,4	78	5,5
ОБЕД														
71	Овощи свежие - помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,5
82	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,1
261/332	Печень по - строгоновски	120	2,71	8,76	3,81	159	0,2	28,86	5541	2,98	27,53	227,87	16,82	4,8
109	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	0,9	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,7
142	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,1
110	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,
	Итого за обед:		14,68	22,48	85,84	772,82	0,446	61,46	5541	8,57	118,58	406,2	91,72	11,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,11	45,86	174,81	1449,6	0,606	65,99	5555,6	13,06	170,15	754,6	169,72	16,6

Дни: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория 7-11 лет

9 день

№	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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/10/10	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
183	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,001	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,15
182	Кавио с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	0,0	0	133,33	111,1	25,6	2
178	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
111	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
111	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
111	Кондитерское изделие	50	3	7,2	26,8	76,8								
	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		24,14	28,27	130,37	767,98	0,331	9,89	93,8	1,84	454,38	536,42	132,81	7,57
ОБЕД														
71	Овощи свежие - огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,3
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
279/311	Тефтели мясные в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142	0,06	0,78	35,75	0,06	40,24	97,8	19,8	0,88
102	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,0	0,12	0	0,0	1,04	24,04	159,9	34,21	2,69
111	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
111	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
189	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
119	Фрукты свежие	100	0,8	0,4	22,5	101	0,03	60		0,5	41	23	18	1,2
	Итого за обед:		22,35	22,69	134,74	842,82	0,464	82,02	35,75	4,91	159,83	407,45	133,01	10,36
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,49	50,96	265,11	1610,8	0,795	91,91	129,55	6,75	614,21	943,87	265,82	17,93

день: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

10 день

№	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
ЗАВТРАК														
333	Пудинг из творога с повидлом	100/20	12,94	10,12	33,15	275,7	0,052	0,31	41,7	0,31	127,01	140,57	18,89	0,5
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,3
377	Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
	Итого за завтрак:		13,07	10,14	48,35	337,7	0,052	3,14	41,7	0,32	141,21	144,97	21,29	0,9
ОБЕД														
71	Овощи свежие - помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,04	0,95	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,1
235	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90	6,92	7,67	4,57	115	0,07	4,06	54,8	5,82	62,4	214,1	37,74	3,0
305	Рис припущенный	150	3,76	4,44	37,89	206,6	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,5
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2
11P	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2
11P	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
11H	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,0
	Итого за обед:		19,15	16,21	118,57	711,67	0,276	27,01	81,8	9,24	142,41	440,83	127,38	11,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		32,22	26,35	166,92	1049,37	0,328	30,15	123,5	9,56	283,62	585,8	148,67	12,

161 нянница
 162 вторая
 163 возрастная категория 7-11лет

11 дней

Принем 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
210 Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
14 Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	65,72			40	0,1	2,4	3		
111 Икра кабачковая промышленная	30	1,36	3,59	7,27	66,9	0,01	0,001	0	0	5	41	15	0,3
111 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
111 Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
177 Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
Итого за завтрак:		17,77	30,85	63,73	604,1	0,17	3,031	291	1,57	119,72	300,2	53,08	4,38
ОБЕД													
71 Овощи свежие - огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,3
101 Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,22	26,7	55,9	22,7	0,87
259 Жаркое по – домашнему	150/50	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	0	0	30,5	205,8	42,5	3,86
342 Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
111 Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
111 Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
118 Фрукты свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого за обед:		22,87	21,96	94,48	674,57	0,324	27,25	0	2,05	99,6	352,15	100,55	8,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,64	52,81	158,21	1278,67	0,494	30,281	291	3,62	219,32	652,35	153,63	12,7

суббота
вторая

растительная категория 7-11 лет

12 дней

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
181 Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10/10	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	0	0	133,8	118,2	20,3	0,47
14 Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	32,86			20	0,05	1,2	1,5		
15 Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,001	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,15
177 Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
119 Кондитерское изделие	50	3	7,2	26,8	76,8								
119 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
119 Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Вода питьевая не газ (бутилирован.)	500												
Итого за завтрак:		17,01	25,33	123,51	683,94	0,161	4,1	59	1,02	299,6	276,3	51,15	2,66
ОБЕД													
71 Овощи свежие - огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,3
119 Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
260 Гуляш	120	14,55	16,79	2,89	221	0,1	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302 Каша пшенная рассыпчатая	150	6,62	8,9	38,01	258,65	0,17	0	0	0,22	16,6	134,43	47,3	1,55
349 Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
119 Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
119 Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
338 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за обед:		32,46	32,36	145,06	1017,2	0,554	15,66	0	4,91	166,75	750,88	183,83	11,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,47	57,69	268,57	1701,14	0,715	19,76	59	5,93	466,35	1027,18	234,98	14,44

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.:
А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий», 2006; - 680 с.:ил
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.
4. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белюсова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.