

Согласовано:

Директор МБОУ Верхнепозимской СОШ


Н.Ю. Копинова

16.05.2025



Утверждаю:

Начальник лагеря


Н.Ю. Копинова

16.05.2025

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МБОУ ВЕРХНЕПОЗИМСКОЙ СОШ

ИЮНЬ 2025

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет.

1 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I				
ЗАВТРАК																					
27/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	180		6,30	8,28	30,06	219,96	0,14	0,02	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80		0,01				
6/2013г	Сыр твердыми российский	20		4,64	5,92	-	72	0	0,08	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4						
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14						
	Коктейль молочный со вкусом карамели	200		5,20	5,0	20,80	152,00	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
140	Фрукт свежий (груша)	100		0,40	0,30	10,30	45,50	0,02		5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	0,01					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540		19,58	19,86	81,04	579,86	0,16	0,11	5,32	10,45	2,28	277,40	258,80	73,20	0,01	0,01				
ОБЕД																					
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	80		1,04	6,08	10,96	85,6	0,048	0,02	8,84	0,73	0,03	14,48	33,07	14,60		0,01				
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200		10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	0,04	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,03	0,07				
20/2013	Пюре из бобовых с маслом	180		18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,01	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60		0,01				
91/2013	Голубцы "Уралочка"	90		7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,01	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	0,10	0,02				
41/2008	Соус томатный	30		0,78	2,88	2,82	40,32	0,0		0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0						
	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25						
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60						
130	Сок фруктовый (яблочный)	200		0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	0,06	1,6	0,0	0,20	21,60	14,00	10,80	0,02					
ИТОГО ЗА ОБЕД:		845		44,36	25,14	119,67	849,05	0,66	0,14	16,23	9,88	3,42	191,86	524,22	165,65	0,15	0,11				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1385		63,94	45,00	200,71	1428,91	0,82	0,25	21,55	20,33	5,70	469,26	783,02	238,85	0,16	0,12		

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет.

2 День

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I		
ЗАВТРАК																			
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250		7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,03	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00		0,01		
130/2013г	Яйцо вареное	40		5	4,6	0,3	62,8	0,03	0,05	92	0,1	0,18	92	118,98	17,4	0,01	0,02		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14		0		
53/2008г	Компот из смеси сухофрукт	200		0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46		0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530		15,84	11,49	75,13	462,93	0,13	0,10	93,53	10,53	1,63	305,68	300,62	68,86	0,01	0,03		
ОБЕД																			
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100		1,10	7,15	4,50	89,0	0	0	17,64	0,00	0,00	16,16	0,00	18,24	0,00	0,01		
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200		4,96	4,48	17,84	135,52	0,1		3,68	0,01	0,0	46,59	95,76	26,90		0,00		
87/2013г	Рагу из овощей	180		3,42	8,10	19,08	172,90	0,09	0,06	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	0,01	0,01		
171	Суфле из рыбы	100		15,76	9,15	4,11	161,85	0,08	0,8	0,3	0,2	59	169	35	1,1				
	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25				
	Хлеб ржано-пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43				
48/2008г	Кофейный напиток с молотом	200		2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	0,02	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00		0,01		
	Фрукт свежий (апельсин)	100		0,90	0,20	9,50	43,40	0,04		60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00		0		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950		33,38	32,4	106,96	847,85	0,56	0,88	97,32	9,33	62,05	494,43	406,16	137,52	0,01	0,03		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1445		49,22	43,89	182,09	1310,78	0,69	0,23	190,85	19,86	63,68	800,11	706,78	206,38	0,13	0,08

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет.

3 День

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Se	I
ЗАВТРАК																	
	Бутерброд с маслом	40		2,45	7,55	14,62	136,23	0,08	0,01		0,05		14,7	81,8	23,14		
112/2008	Омлет натуральный	150		15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,02	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	0,03	
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14		
261/2013	Чай с сахаром	200,00		0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	4,00	6,00		
	Фрукт свежий (апельсин)	100,00		0,90	0,20	9,50	43,40	0,04		60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530,00		21,59	33,16	60,85	623,68	0,20	0,04	60,00	10,77	1,15	174,90	431,50	72,64	0,03	
ОБЕД																	
25/2008	Салат картоф с зел гор, морков и яблоками	80,00		1,68	11,92	9,28	143,44	0,08	0,02	6,65	0,00	0,05	16,24	0,88	18,96	0,01	
37,00	Суп крестьянский с мясом, с	200,00		4,80	5,20	10,26	107,20	0,04	0,01	6,40	0,01	0,00	27,80	38,40	17,38		
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180,00		6,30	7,38	42,30	260,82	0,07	0,02	0,00	0,00	2,70	43,20	190,80	30,60		
64/2008	Печень по-строгановски	90		12,96	5,20	3,20	109,40	0,09	0,04	0,46	5,2	0,90	25,30	220,50	16,24	0,04	
	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60		
150/2008г	Кисель	200		0,0	0,0	38,40	153,60	0,0		0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		815		29,88	30,26	130,64	889,02	0,312	0,09	13,51	14,328	4,348	159,21	524,47	106,03	0,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345		51,47	63,42	191,49	1512,70	0,51	0,14	73,51	25,09	5,49	334,11	955,97	178,67	0,07	

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет.

4 день

№ р-ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Se	I	Fe	
ЗАВТРАК																		
130/2008	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,32	6,3	46,44	259,74	0,04	0,02	0	0	1,8	18	91,8	32,4	0,01	0,01	0,72	
5/2013г	Масло сливочным порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,02	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0			0,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64	
130	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,02	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80		0,01	1,00	
	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,01	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,01		0,60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	13,92	26,16	121,48	767,74	0,14	0,07	10,5	10,6	3,04	233,40	331,40	117,20	0,02	0,02	2,96	
ОБЕД																		
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00			0,50	
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,80	0,06	0,04	6,60	0,0	1,8	23,32	45,40	19,20		0,01	0,60	
176/2013г	Жаркое по - домашнему	230	20,47	11,27	24,84	282,67	0,18	0,02	10,58	0,00	0,69	36,80	216,20	50,60		0,01	3,22	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8	
149/2008г	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	0,01	1,6	0	0,20	21,60	14,00	10,80			2,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	28,69	27,07	91,97	709,63	0,32	0,10	25,78	10,40	3,54	139,79	374,35	119,20	0,00	0,02	8,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1340	42,61	53,23	213,45	1477,37	0,46	0,15	36,32	21,04	6,58	373,19	705,75	236,40	0,03	0,04	11,42

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет.

5 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции и	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Se	I		
ЗАВТРАК																			
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180		5,58	8,64	23,94	195,84	0,13	0,02	0,00	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20		0,01		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0,00	10,4	0,44	33,2	33,2	14				
	Йогурт	180		7,50	2,25	12,75	102	0,04		0,75	0,01	0,0	92	118,75	17,40				
	Фрукт свежий (банан)	100		0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00		1,60		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500		16,52	11,65	66,37	432,64	0,20	0,05	10,75	10,4	2,62	175,40	288,95	92,60	0,00	1,61		
ОБЕД																			
37/2013г	Салат из свежих с сыром и чесноком	80		4,08	6,24	5,68	95,2	0,024	0,05	5,28	0,03	3,68	149,60	123,20	22,40	0,02	0,01		
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,32	2,00	16,80	94,48	0,0	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,01			
84/2013г	Капуста тушеная	180		3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	0,01	30,6	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00		0,02		
197/2013г	Птица отварная	90		20,34	15,3		219,06	0,04	0,02	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	0,05	0,02		
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43				
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60				
146/2008г	Чай с лимоном	200		0,30	0,0	15,20	62,00	0,00	0,01	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00				
ИТОГО ЗА ОБЕД:		815		34,00	29,92	76,17	680,78	0,17	0,12	39,56	0,97	6,44	383,97	394,65	102,15	0,08	0,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																			
		1325		50,52	41,57	142,54	1113,42	0,37	0,22	50,31	11,38	9,06	559,37	683,60	194,75	0,09	1,68		

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет.

6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I				
ЗАВТРАК																					
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	250		7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,03	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00		0,0				
6/2013	Сыр порциями российский	20		4,64	5,92	-	72	0	0,08	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4						
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14						
	Коктейль молочный со вкусом карамели	200		5,20	5,0	20,80	152,00	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00						
	Фрукт свежий (банан)	100		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,01	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	1,00					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		610		21,58	18,31	85,23	590,63	0,12	0,13	11,12	10,48	1,34	389,20	295,00	85,40	1,00					
ОБЕД																					
11/2008	Салат из моркови с сыром и яйцом	80		4,48	7,28	4,08	99,76	0,04	0,04	3,44	0,01	0,32	25,60	42,40	27,20						
45/2008	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		1,60	1,92	11,84	71,04	0,10	0,01	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	0,03	0,01				
84/2008	Рыба тушеная в томате с овощами	90		22,32	14,94	5,49	245,7	0,03	0,01	0,0	0,0	10,35	40,50	252,00	45,00	0,06	0,01				
	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25						
	Хлеб ржано-пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43						
251/2013	Компот из свежих плодов (я)	200		0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14						
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820		39,23	33,10	104,88	849,68	0,35	0,08	6,50	9,75	13,60	192,90	496,28	152,02	0,10	0,03				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1325		60,81	51,41	190,11	1440,31	0,47	0,16	17,62	20,23	14,94	582,10	791,28	237,42	1,12	0,03		

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет.

7 День

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I				
ЗАВТРАК																					
118/2008	Каша боярская (пшенная с изюмом) вязкая	180		7,54	26,24	32,63	392,4	0,12		1,38	0,2	0,18	135,33	147,24	32,15						
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14						
	Йогурт	180		7,50	2,25	12,75	102	0,04		0,75	0,01	0,0	92	118,75	17,40						
	Фрукт свежий (апельсин)	100		0,90	0,20	9,50	43,40	0,04		60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500		18,98	29,05	74,76	628,2	0,2	0	62,13	10,61	0,82	294,53	322,19	76,55		0,00				
ОБЕД																					
41/2013	Салат "Удмуртский"	100		7,25	9,8	6,7	53,36	0,24	0,04	44,00	0,28	0,44	88,00	261,60	88,80	0,01					
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200		2,24	5,76	11,12	105,28	0,04	0,04	8,64	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00		0,01				
200/2013г	Плов из курицы	210		21,40	19,60	35,60	404,40	0,11	0,04	6,328	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	0,01	0,02				
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14						
	Хлеб ржано-пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43						
150/2008г	Кисель	200		0,0	0,0	38,40	153,60	0,0		0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0						
ИТОГО ЗА ОБЕД:		785		35,81	35,72	123,83	847,52	0,42	0,12	119,35	10,70	2,34	230,56	663,64	186,97	0,02	0,03				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1275		54,79	64,77	198,59	1475,72	0,62	0,14	122,03	21,31	3,16	525,09	985,83	263,52	0,02	0,04		

Возрастная категория: 7-11 лет. 8 день

Возрастная категория: 7-11 лет.

8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe	
ЗАВТРАК:																			
222	Пудинг из творога запеченный	180		22,24	15,36	32,16	216,90	0,12	0,32	96,00	1,3	208,0	300,80	35,20	1,44				
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0	0,01	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14		0,64		
153/08	Компот из смеси су	200		0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,03	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46		0,70		
	Фрукт свежий (груш	100		0,40	0,30	10,30	45,50	0,02		5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00		2,30		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520		26,28	16,02	93,74	480,80	0,16	0,36	101,73	11,7	209,4	385,48	107,84	44,90	0,00	0,00	3,64	
ОБЕД																			
30/08	Винегрет	80		1,04	7,92	6,72	102,32	0,08	0,02	10,40	0,0	2,36	32,32	39,04	18,72		0,80		
039/4	Суп овощной с мяс	200		4,30	4,80	7,48	90,00	0,05	0,06	6,12			21,72				0,84		
104/13	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180		4,32	6,30	46,44	259,74	0,04		0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40		0,72		
88/08	Котлета рыбная "Не	90		11,52	12,24	8,91	191,88	0,07	0,06	0,72	0,03	0,18	53,10	152,10	31,50	0,06	0,08	0,99	
141/08	Соус польский	30		0,75	6,16	0,83	59,33	0,0		0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0		0,10		
	Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43		0,27		
	Хлеб ржано-пшенич	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60		0,8		
261/13	Чай с сахаром	200		0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00		0,80		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		845		25,49	37,86	106,31	836,01	0,30	0,15	18,35	0,21	5,85	157,22	320,39	93,65	0,06	0,08	5,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385		51,77	53,88	200,05	1316,81	0,46	0,27	120,08	11,89	215,20	542,70	428,23	138,55	0,08	0,10	8,96	

Сезон: Лето

Возрастная категория: 7-11 лет.

9 день

9 день		№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I
ЗАВТРАК																		
29/2008	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180		5,58	8,64	23,94	195,84	0,13	0,02	0,0	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20	0,01		
5/2013г	Мяслом сливочным порции	20		0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,02	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0	0,01	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			
	Йогурт	180		7,50	2,25	12,75	102	0,04		0,75	0,01	0,0	92	118,75	17,40			
140	Фрукт свежий (груша)	100		0,40	0,30	10,30	45,50	0,02		5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520		16,68	26,05	67,13	565,74	0,19	0,05	5,8	10,6	2,82	180,40	293,95	99,60	0,02		
ОБЕД																		
14	Салат из свежих овощей	100		1,20	4,90	4,50	67,00	0,04		15,90	0,1	0,40	46,00	55,00	15,00			
60/2013г	Рассольник ленинградский	200		2,34	8,10	13,88	137,80	0,06	0,04	6,60	0,0	1,8	23,32	45,40	19,20	0,01		
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180		6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,02	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60			
81/2013г	Шницель из говядины	90		15,75	22,41	8,10	297,09	0,06	0,02	0,0	0,01	1,00	16,20	135,90	25,20	0,02		
	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25			
	Хлеб ржано-пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			
67/2013г	Напиток из плодов шиповника	200		0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	0,02	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67			
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840		30,53	43,58	115,51	955,12	0,27	0,10	46,50	9,17	6,59	176,42	474,63	108,35	0,02		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355		47,21	69,63	182,64	1520,86	0,46	0,18	52,25	19,78	9,41	356,82	768,58	207,95	0,02		

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

10 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I		
ЗАВТРАК																			
110	Сырники из творога запеченные	150		27,9	20,4	27,3	296,4	0,12	0,45	0,45	0,015	105	198	297	45	0,01	0,01		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0	0		
149/2008	Какао с молоком	200		4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,02	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	0,00	0,01		
140/1	Яблоки свежие	100		35,84	25,76	79,68	581,4	0,18	0,	0,54	10,46	105,84	403,40	508,60	83,80	0,00	0,01		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		490		71,68	51,52	159,36	1162,8	0,18	0,47	1,08	20,91	211,68	806,8	1017,2	167,60	0,00	0,02		
ОБЕД																			
41/2013	Салат "Удмуртский"	80		7,25	9,8	6,7	53,36	0,24	0,01	44,00	0,28	0,44	88,00	261,60	88,80	0,01	0,01		
67/2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200		4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	0,03	8,90	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,01	0,01		
103/2013	Каша гречневая рассыпчатая	180		18,00	11,27	75,00	482,00	0,08	0,02	0,0	0,0	1,62	23,87	26,59	1,77	0,01	0,01		
75/2008	Котлета "Детская"	90		12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0,03	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	0,04	0,01		
141/2008	Соус томатный	30		0,78	2,88	2,82	40,32	0,0		0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0				
	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25				
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60				
130	Сок фруктовый (яблочный)	200		0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	0,06	1,6	0,0	0,20	21,60	14,00	10,80	0,02			
ИТОГО ЗА ОБЕД:		845		48,28	36,38	156,62	1048,79	0,522	0,15	54,91	9,42	4,28	207,35	566,94	164,22	0,09	0,03		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1335		119,96	87,90	315,98	2211,59	0,70	0,15	55,99	30,33	215,96	1014,15	1584,14	331,82	0,07	0,04