****

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Баженовская СШ» Заведующая лагерем дневного пребывания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Т. Савельева \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Замякина

**примерное 10 – дневное меню**

для обучающихся лагеря дневного пребывания

МБОУ «Баженовская СШ»

2025 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |
| Наименование блюда | Выход (Г) | Б | Ж | У | Эн/ц, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В. | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка | 200 | 39,83 | 17,72 | 43,72 | 492,21 | 314,37 | 94,22 | 521,4 | 3,4 | 0,142 | 0,03 | 0,7 | 0,36 | 124 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 2,47 | 11,14 | 14,2 | 168,45 | 401,1 | 83,2 | 165,2 | 24,85 | 125 | 0,91 | 0,05 | 0,086 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 59,8 | 10,2 | 8,8 | 16,5 | 1,69 | 0,001 | 0 | 0,34 | 0,08 | 685 |
| Апельсин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,2 | 60 | 19,5 | 295,5 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,45 | 0,07 | 0,06 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **550/10** | **44,09** | **29,26** | **85,02** | **780,46** | **504,9** | **129,3** | **673,7** | **6,1** | **0,2** | **0,2** | **1,28** | **0,57** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 13,59 | 40,57 | 26,7 | 537,79 | 52,7 | 904,9 | 39,2 | 106,9 | 122,2 | 1,9 | 2,152 | 0,19 | 138 |
| Рагу овощное с курицей | 200 | 22,32 | 5,52 | 18,03 | 218,9 | 264,2 | 608,2 | 107 | 48,48 | 212,1 | 4,02 | 0,08 | 0,19 | 752 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,18 | 558,9 | 178,2 | 22,05 | 15 | 120,7 | 0,05 | 0 | 0 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **700** | **43,28** | **46,81** | **117,45** | **1087,07** | **213,0** | **136,3** | **525,3** | **11,8** | **0,5** | **5,1** | **64,2** | **0,1** |  |
| **Итого за день** | **1250** | **87,37** | **76,07** | **202,47** | **1867,53** | **747,74** | **391,54** | **1451,7** | **24,15** | **1,459** | **7,845** | **107,25** | **0,774** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (mi ) | | | |  |
| Наименование блюда | Выход (Г) | Б | Ж | У | Эн/ц, ккал | Са | Mg | P | Fe | B, | E | С | A | №  рецептуры по TK |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая с маслом | 200/10 | 5,12 | 6,62 | 32,31 | 210,13 | 69,57 | 173,2 | 126,1 | 24,11 | 136,6 | 0,98 | 0,04 | 0,07 | 170 |
| Хлеб с сыром | 50/15 | 7,36 | 4,98 | 24,3 | 175,55 | 394 | 80,9 | 163 | 24,55 | 123,1 | 0,89 | 0,02 | 0,086 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 17,2 | 17,6 | 104,97 | 625,85 | 104,15 | 0,56 | 253,64 | 6,19 | 0,001 | 0 | 0,4 | 0,04 | 22 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 39 | 372 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0,04 | 0,02 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **550** | **30,08** | **29,6** | **171,38** | **1055,93** | **245,9** | **46,2** | **466,8** | **8,3** | **0,2** | **0** | **1,4** | **0,11** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из квашеной капусты с картофелем | 250/10 | 1,36 | 6,28 | 9,26 | 99,20 | 229,9 | 564,2 | 82,41 | 33,73 | 104,5 | 1,82 | 3,24 | 0,07 | 53 |
| Макароны отварные | 150 | 6,8 | 9,32 | 40,12 | 271,56 | 195,7 | 63,22 | 12,52 | 8,63 | 44,4 | 0,66 | 0,015 | 0,08 | 111 |
| Котлета из курицы | 100 | 16,04 | 3,56 | 14,93 | 153,16 | 73,2 | 72 | 70 | 136 | 0,5 | 5,4 | 30 | 17,4 | 54-5-2020 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,03 | 0,05 | 1,2 | 5,55 | 3,9 | 37,2 | 2,4 | 1,35 | 1,65 | 0,33 | 0,004 | 0,002 | 254 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| Итого | 800 | **28,5** | **19,61** | **104,3** | **716,98** | **161,3** | **184,0** | **502,6** | **8,9** | **0,6** | **1,7** | **26,0** | **0,1** |  |
| Итого за день | 1350 | **58,58** | **49,21** | **275,68** | **1772,91** | **407,15** | **230,23** | **969,44** | **17,19** | **0,722** | **1,975** | **27,42** | **0,19** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |
| Наименование блюда | Выход (г) | Б | Ж | У | Эн/ц, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В, | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 150 | 8,31 | 14,02 | 2,17 | 16,48 | 89,1 | 34,15 | 138,9 | 1,41 | 0,05 | 4 | 0,5 | 0,2 | 117 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 4,05 | 6,55 | 24,3 | 175,6 | 15,2 | 17,8 | 43,4 | 0,82 | 0 | 0,133 | 0 | 0,05 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 59,8 | 10,2 | 8,8 | 16,5 | 1,69 | 0,001 | 0 | 0,34 | 0,08 | 685 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апельсин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,2 | 60 | 19,5 | 295,5 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,45 | 0,07 | 0,06 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **500** | **14,71** | **20,97** | **53,57** | **311,88** | **118,5** | **61,8** | **215,3** | **3,9** | **0,1** | **4,1** | **0,84** | **0,33** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский | 250/10 | 2,18 | 4,59 | 16,9 | 120,4 | 33,6 | 27,73 | 74,7 | 2,43 | 0,21 | 0,36 | 1,97 | 0,014 | 34 |
| Картофельное пюре | 200/10 | 2,13 | 4,04 | 15,63 | 106,97 | 67,7 | 1039 | 54,9 | 44,6 | 129,7 | 1,61 | 0,048 | 0,219 | 216 |
| Рыба припущенная в молоке | 90 | 15,67 | 8,45 | 2,79 | 153,55 | 723,5 | 61,27 | 45 | 6,9 | 31 | 0,24 | 0,05 | 0,04 | 519 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,18 | 558,9 | 178,2 | 22,05 | 15 | 120,7 | 0,05 | 0 | 0 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **790** | **27,35** | **17,8** | **108,04** | **711,3** | **242,9** | **262,2** | **778,0** | **18,1** | **1,2** | **7,6** | **106,0** | **0,2** |  |
| **Итого за день** | **1290** | **17,06** | **38,77** | **238** | **1023,18** | **331,45** | **198** | **740,6** | **15,715** | **0,594** | **9,277** | **65,04** | **0,39** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |
| Наименование блюда | Выход (Г) | Б | Ж | У | Эн/ц, ккал | Са | Mg | Р | Fe | в, | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшениая вязкая | 250/10 | 8,07 | 9,3. | 27,86 | 308,5 | 137,1 | 64,8 | 209,4 | 3,68 | 0,34 | 0,11 | 1 | 0,07 | 4 |
| Хлеб с сыром | 50/10 | 4,05 | 6,55 | 24,3 | 175,6 | 15,2 | 17,8 | 43,4 | 0,82 | 0 | 0,133 | 0 | 0,05 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 59,8 | 10,2 | 8,8 | 16,5 | 1,69 | 0,001 | 0 | 0,34 | 0,08 | 685 |
| Йогурт | 125 | 6,25 | 1,88 | 10,63 | 87,5 | 62,5 | 190 | 155 | 18,75 | 118,8 | 0,12 | 0,001 | 0,04 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **625** | **18,77** | **17,83** | **77,69** | **631,4** | **339,8** | **120,8** | **581,3** | **5,9** | **0,1** | **0,3** | **1,04** | **0,49** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 13,59 | 40,57 | 26,7 | 537,79 | 52,7 | 904,9 | 39,2 | 106,9 | 122,2 | 1,9 | 2,152 | 0,19 | 138 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,24 | 7,6 | 45,39 | 291,9 | 107,2 | 147,3 | 448,9 | 12,09 | 0,79 | 6,65 | 0 | 0,05 | 164.1 |
| Котлета мясная | 100 | 15,8 | 18,08 | 13,26 | 255,6 | 130 | 461,1 | 47,98 | 46,12 | 336,4 | 3,02 | 1,65 | 0,207 | 5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,18 | 558,9 | 178,2 | 22,05 | 15 | 120,7 | 0,05 | 0 | 0 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **780** | **45,44** | **66,97** | **161,95** | **1430,39** | **191,4** | **305,3** | **781,5** | **18,3** | **7,3** | **7,7** | **48,2** | **0,1** |  |
| **Итого за день** | **1405** | **64,21** | **84,80** | **239,64** | **2061,79** | **531,14** | **426,12** | **1362,8** | **24,24** | **1,433** | **8** | **49,24** | **0,58** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |
| Наименование блюда | Выход (Г) | Б | Ж | У | Эн/ц, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В. | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка | 200 | 39,83 | 17,72 | 43,72 | 492,21 | 314,37 | 94,22 | 521,4 | 3,4 | 0,142 | 0,03 | 0,7 | 0,36 | 124 |
| Хлеб с маслом | 50/15 | 7,36 | 4,98 | 24,3 | 175,55 | 163 | 24,5 | 123,1 | 0,89 | 0,86 | 0,031 | 0,24 | 0,03 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 17,2 | 17,6 | 104,97 | 514,85 | 104,15 | 0,56 | 253,64 | 6,19 | 0,001 | 0 | 0,04 | 0,04 | 689 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 39 | 372 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0,04 | 0,02 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **550** | **64,79** | **40,7** | **182.79** | **1227,01** | **273,0** | **88,3** | **550,5** | **11,1** | **0,4** | **0,15** | **1,04** | **0,16** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,66 | 22,29 | 128,88 | 221,2 | 681,3 | 33,12 | 27,29 | 100,1 | 2,58 | 0,911 | 0,186 | 39 |
| Плов с курицей | 200 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 72,96 | 388,4 | 22,31 | 23,36 | 179 | 4,52 | 0,24 | 0,2 | 492 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,03 | 0,05 | 1,2 | 5,55 | 3,9 | 37,2 | 2,4 | 1,35 | 1,65 | 0,33 | 0,004 | 0,002 | 254 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **700** | **31,32** | **27,59** | **105,63** | **805,81** | **306,8** | **151,6** | **753,2** | **7,8** | **0,7** | **1,5** | **54,1** | **0,1** |  |
| **Итого за день** | **1250** | **96,11** | **68,29** | **288,42** | **2032,52** | **472,27** | **219,92** | **1057,6** | **19,77** | **1,153** | **3,032** | **131,84** | **0,254** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |
| Наименование блюда | Выход (Г) | Б | Ж | У | Эн/ц, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В, | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная с маслом | 200/10 | 5,8 | 8,80 | 41,00 | 255,6 | 68,16 | 206,5 | 133,2 | 28,7 | 133,2 | 4,21 | 2,14 | 0,03 | 220 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 4,05 | 6,55 | 24,3 | 175,6 | 15,2 | 17,8 | 43,4 | 0,82 | 0 | 0,133 | 0 | 0,05 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 59,8 | 10,2 | 8,8 | 16,5 | 1,69 | 0,001 | 0 | 0,34 | 0,08 | 685 |
| Банан | 200 | 1,35 | 0,3 | 12,2 | 60 | 19,5 | 295,5 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,45 | 0,07 | 0,06 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **650** | **11,6** | **15,75** | **92,40** | **551** | **320,9** | **69,6** | **479,9** | **4,7** | **0,3** | **3** | **1,58** | **0,23** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250/10 | 1,9 | 6,65 | 10,81 | 111,11 | 256,1 | 542,1 | 55,15 | 34,56 | 84,33 | 2,79 | 1,316 | 0,184 | 110 |
| Макароны отварные | 200 | 5,43 | 3,79 | 35,5 | 201,35 | 12,52 | 8,63 | 44,4 | 0.66 | 0,08 | 1.46 | 0 | 0.02 | 332 |
| Котлета мясная | 100 | 15,8 | 18,08 | 13,26 | 255,6 | 130 | 461,1 | 47,98 | 46,12 | 336,4 | 3,02 | 1,65 | 0,207 | 5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,18 | 558,9 | 178,2 | 22,05 | 15 | 120,7 | 0,05 | 0 | 0 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **840** | **30,5** | **29,24** | **132,29** | **898,84** | **271,3** | **135,4** | **488,4** | **7,5** | **0,5** | **2,5** | **80,8** | **0,1** |  |
| **Итого за день** | **1450** | **42,1** | **44,99** | **224,69** | **1449,44** | **592,17** | **204,93** | **928,33** | **12,13** | **0,768** | **5,87** | **82,36** | **0,313** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7**  Возраст: 7-15 лет |  | | | | Пищевые вещества (г) | | |  | | Минеральные вещеетва(мг) | | | | | Витамины (мг) | | | |  |
| Наименование блюда | Выход (Г) | | | | Б | Ж ' | У | Эн/ц, ккал | | Са | Mg | Р | Fe | | В, | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная с маслом | 200/10 | | | | 8,82 | 10,3 | 47,96 | 320,5 | | 137,1 | 64,8 | 209,4 | 3,68 | | 0,34 | 0,13 | 1 | 0,07 | 4 |
| Хлеб с сыром | 50/15 | | | | 7,36 | 4,98 | 24,3 | 175,55 | | 163 | 24,5 | 123,1 | 0,89 | | 0,86 | 0,031 | 0,24 | 0,03 | *3* |
| Какао с молоком | 200 | | | | 15,96 | 13,48 | 48,6 | 386,75 | | 104,15 | 0,56 | 253,6 | 6,19 | | 0,001 | 0 | 0,04 | 0,04 | 693 |
| Йогурт | 125 | | | | 6,25 | 1,88 | 10,63 | 87,5 | | 62,5 | 190 | 155 | 18,75 | | 118,8 | 0,12 | 0,001 | 0,04 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **575** | | | | **38,39** | **30,64** | **131,49** | **970,3** | | **415,5** | **55,2** | **520,8** | **11,4** | | **0,9** | **3** | **1,28** | **0,19** |  |
| **Обед** |  | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 250 | | | | 82,7 | 82,13 | 173,35 | 189 | | 28,2 | 34,5 | 84,5 | 2,81 | | 0 25 | 0 138 | 18 9 | о | 206 |
|  |
| Картофельное пюре | 200/10 | | | | 2,13 | 4,04 | 15,63 | 106,97 | | 67,7 | 1039 | 54,9 | 44,6 | | 129,7 | 1,61 | 0,048 | 0,219 | 216 |
| Рыба припущенная в молоке | 90 | | | | 15,67 | 8,45 | 2,79 | 153,55 | | 723,5 | 61,27 | 45 | 6,9 | | 31 | 0,24 | 0,05 | 0,04 | 519 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | | | 0,03 | 0 | 21,06 | 80,6 | | 14,15 | 4,8 | 3,85 | 0,75 | | 0,001 | 0 | 0,1 | 0 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **790** | | | | **106,54** | **95.34** | **256.53** | **744,32** | | **199,3** | **131,6** | **507,1** | **8,7** | | **0,7** | **2,9** | **130,8** | **0,1** |  |
| **Итого за день** | |  | **1365** | **144,93** | | **125,98** | **388,02** | **1714,62** | **722,25** | | **206,82** | **1274** | **19,17** | **1,563** | | **4,09** | **55,42** | **0,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |
| Наименование блюда | Выход (Г) | Б | Ж | У | Эн/ц, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В. | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 150 | 8,31 | 14,02 | 2,17 | 16,48 | 89,1 | 34,15 | 138,9 | 1,41 | 0,05 | 4 | 0,5 | 0,2 | 117 |
| Хлеб с маслом | 50/15 | 7,36 | 4,98 | 24,3 | 175,55 | 163 | 24,5 | 123,1 | 0,89 | 0,86 | 0,031 | 0,24 | 0,03 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 59,8 | 10,2 | 8,8 | 16,5 | 1,69 | 0,001 | 0 | 0,34 | 0,08 | 685 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 39 | 372 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0,04 | 0,02 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **500** | **16,47** | **19,5** | **51,17** | **296,23** | **419,4** | **91,3** | **596,9** | **10,8** | **1,2** | **0,2** | **1,28** | **0,19** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250/10 | 1,9 | 6,65 | 10,81 | 111,11 | 256,1 | 542,1 | 55,15 | 34,56 | 84,33 | 2,79 | 1,316 | 0,184 | 110 |
| Запеканка картофельная | 200 | 17,3 | 11,16 | 35,35 | 320,3 | 106,2 | 1000,85 | 29,34 | 51,01 | 277,58 | 3,97 | 0,032 | 0,21 | 167 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,03 | 0 | 21,06 | 80,6 | 14,15 | 4,8 | 3,85 | 0,75 | 0,001 | 0 | 0,1 | 0 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **700** | **25,24** | **18,53** | **110,92** | **726,21** | **235,9** | **141,0** | **532,0** | **13,6** | **0,6** | **4,7** | **64,3** | **0,0** |  |
| **Итого за день** | **1200** | **41,71** | **38,03** | **162,09** | **1022,44** | **655,27** | **232,33** | **1128,9** | **24,39** | **1,764** | **4,806** | **65,53** | **0,188** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 9**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (мг) | | | | - |
| Наименование блюда | Выход (Г) | Б | Ж | У | Эн/ц, ккал | Са | Mg | Р | Те | В. | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная с маслом | 200/10 | 5,8 | 8,80 | 41,00 | 255,6 | 68,16 | 206,5 | 133,2 | 28,7 | 133,2 | 4,21 | 2,14 | 0,03 | 220 |
| Хлеб с сыром | 50/15 | 7,36 | 4,98 | 24,3 | 175,55 | 163 | 24,5 | 123,1 | 0,89 | 0,86 | 0,031 | 0,24 | 0,03 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 59,8 | 10,2 | 8,8 | 16,5 | 1,69 | 0,001 | 0 | 0,34 | 0,08 | 685 |
| Банан | 200 | 1,35 | 0,3 | 12,2 | 60 | 19,5 | 295,5 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,45 | 0,07 | 0,06 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **650** | **14,91** | **14,18** | **92,40** | **550,95** | **332,3** | **119,7** | **423,0** | **7,3** | **1,2** | **2,1** | **1,58** | **0,18** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский | 250/10 | 2,18 | 4,59 | 16,9 | 120,4 | 33,6 | 27,73 | 74,7 | 2,43 | 0,21 | 0,36 | 1,97 | 0,014 | 34 |
| Макароны отварные | 150 | 6,8 | 9,32 | 40,12 | 271,56 | 195,7 | 63,22 | 12,52 | 8,63 | 44,4 | 0,66 | 0,015 | 0,08 | 111 |
| Котлета мясная | 100 | 15,8 | 18,08 | 13,26 | 255,6 | 130 | 461,1 | 47,98 | 46,12 | 336,4 | 3,02 | 1,65 | 0,207 | 5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,03 | 0 | 21,16 | 80,6 | 14,15 | 4,8 | 3,85 | 0,75 | 0,001 | 0 | 0,1 | 0 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 23,4 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| Итого | 750 | **30,82** | **32,71** | **135,14** | **942.36** | **180,1** | **105,0** | **609,2** | **15,4** | **0,7** | **1,8** | **53,1** | **3,9** |  |
| Итого за день | 1400 | **45,73** | **46,89** | **227,54** | **1493,31** | **512,4** | **224,73** | **1032,2** | **22,69** | **1,973** | **3,93** | **54,63** | **4,103** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 10**  Возраст: 7-15 лет |  | Пищевые вещества (г) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | | Витамины (мг) | | | | - |
| Наименование блюда | Выход (Г) | Б | Ж | у | Эн/ц, ккал | Na | Mg | Р | Fe | В. | Е | С | А | №  рецептуры по ТК |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая с маслом | 200/10 | 5,12 | 6,62 | 32,31 | 210,13 | 69,57 | 173,2 | 126,1 | 24,11 | 136,6 | 0,98 | 0,04 | 0,07 | 170 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 4,05 | 6,55 | 24,3 | 175,6 | 15,2 | 17,8 | 43,4 | 0,82 | 0 | 0,133 | 0 | 0,05 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 59,8 | 10,2 | 8,8 | 16,5 | 1,69 | 0,001 | 0 | 0,34 | 0,08 | 685 |
| Апельсин | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,2 | 60 | 19,5 | 295,5 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,45 | 0,07 | 0,06 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **550** | **10,92** | **13,57** | **83,71** | **505,53** | **610,7** | **113,6** | **834,9** | **10,4** | **0,2** | **3** | **0,74** | **0,29** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 1,36 | 6,28 | 9,26 | 99,20 | 229,9 | 564,2 | 82,41 | 33,73 | 104,5 | 1,82 | 3,24 | 0,07 | 53 |
|  |  |
| Картофельное пюре | 200 | 2,13 | 4,04 | 15,63 | 106,97 | 67,7 | 1039 | 54,9 | 44,6 | 129,7 | 1,61 | 0,048 | 0,219 | 216 |
| Котлета из курицы | 100 | 16,04 | 3,56 | 14,93 | 153,16 | 73,2 | 72 | 70 | 136 | 0,5 | 5,4 | 30 | 17,4 | 54-5-2020 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,03 | 0,05 | 1,2 | 5,55 | 3,9 | 37,2 | 2,4 | 1,35 | 1,65 | 0,33 | 0,004 | 0,002 | 254 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,01 | 0,72 | 43,7 | 214,2 | 439,2 | 31,5 | 74,7 | 1,44 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | Товар пром. производства |
| **Итого** | **775** | **23,83** | **14,33** | **79,81** | **552,39** | **1170,8** | **189,2** | **867,0** | **7,9** | **0,7** | **0,8** | **80,4** | **0,1** |  |
| **Итого за день** | **1325** | **34,75** | **27,9** | **163,52** | **1057,92** | **1781,4** | **302,75** | **1702** | **18,315** | **1,452** | **3,357** | **81,17** | **0,36** |  |