

Утверждаю  
Директор МБОУ Рождественской СОШ

В.В.Иванова

Приказ от 25.06.2023 №84/1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Рождественская средняя общеобразовательная школа

**Десятидневное меню  
по обеспечению горячим питанием обучающихся  
МБОУ Рождественской СОШ  
в летнем лагере дневного пребывания детей и в лагере  
труда и отдыха с дневным пребыванием**

с. Рождество

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Омлет	140,00	140,00	14,01	14,01	23,84	23,84	1,86	1,86	207,48	207,48	0,26	0,26	216
	Бутерброд со сливочным маслом	30 / 10	30 / 10	2,9	2,9	8,6	8,6	12,90	12,90	129,8	129,8	0,00	0,00	1
	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	392
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>16,97</b>	<b>16,97</b>	<b>32,46</b>	<b>32,46</b>	<b>24,75</b>	<b>24,75</b>	<b>377,28</b>	<b>377,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	
Обед	Салат из моркови	60,00	100,00	0,60	1,08	3,545	5,90	4,845	8,07	52,96	88,27	1,63	2,72	17
	Свекольник с мясом и сметаной	200,00	250,00	7,12	8,9	16,10	20,12	45,44	56,8	114,52	143,15	10,29	12,86	58
	Греча отварная	150,00	200,00	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,00	0,00	679
	Гуляш мясной из свинины	80,00	100,00	14,14	17,97	11,4	14,25	3,63	4,53	173,25	216,56	0,55	0,69	277
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200,00	200,00	0,20	0,20	0,20	0,20	22,3	22,3	110,0	110,0	0,00	0,00	850
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	6/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>37,94</b>	<b>46,51</b>	<b>38,165</b>	<b>49,26</b>	<b>164,105</b>	<b>192,23</b>	<b>860,94</b>	<b>1045</b>	<b>12,47</b>	<b>16,27</b>	
Полдник	Раженка (4%)	200,00	200,00	5,6	5,6	8,0	8,0	8,4	8,4	134	134	0,00	0,00	6/н
	Печенье	30,00	30,00	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,00	0,00	95
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>230,00</b>	<b>230,00</b>	<b>7,90</b>	<b>7,90</b>	<b>10,90</b>	<b>10,90</b>	<b>30,70</b>	<b>30,70</b>	<b>259,10</b>	<b>259,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	-
<b>Итого за день</b>				<b>62,81</b>	<b>71,38</b>	<b>81,525</b>	<b>92,62</b>	<b>220,255</b>	<b>247,68</b>	<b>1497,32</b>	<b>1681,38</b>	<b>12,76</b>	<b>16,56</b>	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Оладьи с повидлом	130,00	160,00	7,09	9,20	7,73	10,04	33,01	42,91	230,16	292,54	0,480	0,620	400
	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	392
	Яблоко	100,00	100,00	0,60	0,60	0,00	0,00	14,7	14,7	70,3	70,3	15,0	15,0	368
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>7,75</b>	<b>9,86</b>	<b>7,75</b>	<b>10,06</b>	<b>24,69</b>	<b>24,69</b>	<b>340,46</b>	<b>340,46</b>	<b>15,03</b>	<b>15,03</b>	
Обед	Салат из свежей капусты (с 01.03 до 01.10)	60,00	100,00	0,85	1,41	3,05	5,08	5,41	9,02	52,44	87,40	19,47	32,45	43
	Салат из квашенной капусты	60,00	100,00	0,95	1,58	2,99	4,60	14,99	17,66	49,92	83,20	15,0	25,0	81
	Суп с картошкой и макаронными изделиями (куриный)	200,00	250,00	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75	6,60	8,25	208
	Жаркое по-домашнему из курицы	230,00	280,00	2,81	3,43	7,21	8,78	25,02	30,46	277,35	337,64	9,82	11,96	276
	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,40	0,40	0,02	0,02	24,99	24,99	101,71	101,71	0,360	0,360	376
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	б/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	б/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>15,58</b>	<b>17,93</b>	<b>16,85</b>	<b>22,63</b>	<b>136,87</b>	<b>152,02</b>	<b>744,98</b>	<b>894,46</b>			
Полдник	Кисель	200,00	200,00	2,50	2,50	0,00	0,00	28,00	28,00	113,2	113,2	0,00	0,00	378
	Печенье	30,00	30,00	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,00	0,00	95
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>50,3</b>	<b>50,3</b>	<b>238,3</b>	<b>238,3</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>28,13</b>	<b>32,59</b>	<b>27,5</b>	<b>35,59</b>	<b>211,86</b>	<b>227,01</b>	<b>1323,74</b>	<b>1473,22</b>			

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах												Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше							
Завтрак	Каша гречневая молочная	170,00	200,00	8,55	10,06	9,64	11,34	35,07	41,26	260,9	307,0	1,03	1,220	177					
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 / 15 / 10	30 / 15 / 10	5,06	5,06	7,0	7,0	14,62	14,62	145,0	145,0	0,9	0,9	3					
	Какао	200,00	200,00	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,0	107,0	1,430	1,430	397					
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>17,28</b>	<b>18,79</b>	<b>10,19</b>	<b>21,53</b>	<b>65,51</b>	<b>71,7</b>	<b>512,9</b>	<b>559</b>	<b>3,36</b>	<b>3,55</b>						
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60,00	100,00	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	10,06	16,76	15					
	Салат из моркови с яблоком	60,00	100,00	0,42	0,7	0,18	0,3	42,9	71,5	35,57	59,28	6,07	10,11	40					
	Суп-пюре с зеленым горошком	200,00	250,00	3,54	4,42	4,4	5,5	13,99	17,49	109,4	136,75	1,99	2,49	101					
	Рис отварной	150,00	180,00	3,55	4,27	9,47	11,36	36,93	44,32	246,72	296,06	0,00	0,00	168					
	Тфтели мясные	60/60	80/80	16,24	18,56	5,22	5,98	16,94	19,36	180,24	206,0	0,440	0,500	239					
	Соус томатный	20,00	20,00	0,23	0,23	0,84	0,84	1,60	1,60	14,90	14,90	0,46	0,46	348					
	Лимонный напиток	200,00	200,00	0,45	0,45	0,05	0,05	31,44	31,44	130,00	130,00	20,00	20,00	282					
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	6/н					
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	6/н					
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>33,44</b>	<b>38,03</b>	<b>25,16</b>	<b>31,49</b>	<b>198,79</b>	<b>242,19</b>	<b>941,11</b>	<b>1096,95</b>	<b>39,02</b>	<b>50,32</b>						
Полдник	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	392					
	Пряник	30,00	30,00	1,77	1,77	1,41	1,41	22,5	22,5	109,8	109,8	0,00	0,00	94					
	Яблоко	100,00	100,00	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	70,30	70,30	15,00	15,00	368					
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>2,43</b>	<b>2,43</b>	<b>2,03</b>	<b>2,03</b>	<b>47,19</b>	<b>47,19</b>	<b>220,01</b>	<b>220,1</b>	<b>15,03</b>	<b>15,03</b>						
<b>Итого за день</b>				<b>53,15</b>	<b>59,25</b>	<b>37,38</b>	<b>55,05</b>	<b>311,49</b>	<b>361,08</b>	<b>1674,11</b>	<b>1876,05</b>	<b>57,41</b>	<b>68,9</b>						

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Запеканка творожная	150,00	200,00	17,54	23,38	12,05	16,06	17,15	22,87	247,00	329,33	0,24	0,32	237
	Стушенка	20,00	20,00	1,6	1,6	1,7	1,7	11,2	11,2	66,00	66,00	0,00	0,00	6/н
	Бутерброд со сливочным маслом	30 / 10	30 / 10	2,9	2,9	8,6	8,6	12,90	12,90	129,8	129,8	0,00	0,00	1
	Кофейный напиток	200,00	200,00	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91,00	91,00	1,17	1,17	395
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>24,89</b>	<b>30,73</b>	<b>24,76</b>	<b>28,77</b>	<b>55,61</b>	<b>61,33</b>	<b>533,8</b>	<b>616,13</b>	<b>1,41</b>	<b>1,49</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов (с 01.03 до 01.10)	60,00	100,00	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,3	5,7	10,02	13
	Салат из соленых огурцов	60,00	100,00	0,48	0,8	0,06	0,1	1,5	2,5	35,88	59,8	6	10	70
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200,00	250,00	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,8	84,75	14,77	18,46	187
	Проре картофельное	150,00	180,00	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70	18,17	21,8	694
	Мясная котлета	80,00	100,00	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183,00	228,75	0,08	0,12	608
	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,40	0,40	0,02	0,02	24,99	24,99	101,71	101,71	0,360	0,360	376
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	6/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>26,66</b>	<b>31,35</b>	<b>22,99</b>	<b>29,72</b>	<b>120,47</b>	<b>131,34</b>	<b>745,78</b>	<b>886,77</b>	<b>45,08</b>	<b>60,76</b>	
Полдник	Сок	200,00	200,00	1,00	1,00	0,00	0,00	20,2	20,2	84,44	84,44	4,00	4,00	79
	Сухарик	30,00	30,00	2,58	2,58	3,42	3,42	20,01	20,01	121,8	121,8	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>3,58</b>	<b>3,58</b>	<b>3,42</b>	<b>3,42</b>	<b>40,21</b>	<b>40,21</b>	<b>206,24</b>	<b>206,24</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>55,13</b>	<b>65,66</b>	<b>51,17</b>	<b>61,91</b>	<b>216,29</b>	<b>232,88</b>	<b>1485,82</b>	<b>1709,14</b>	<b>50,49</b>	<b>66,25</b>	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Каша рисовая молочная	170,00	200,00	8,55	10,06	9,64	11,34	35,07	41,26	260,95	307,00	1,037	1,220	177
	Бутерброд с сыром	30 / 15	30 / 15	2,34	2,34	5,6	5,6	16,92	16,92	131,9	131,9	0,00	0,00	2
	Кисель	200,00	200,00	2,50	2,50	0,00	0,00	28,00	28,00	113,2	113,2	0,00	0,00	378
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>13,39</b>	<b>14,9</b>	<b>15,24</b>	<b>16,94</b>	<b>79,99</b>	<b>86,18</b>	<b>506,05</b>	<b>506,05</b>	<b>1,037</b>	<b>1,220</b>	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	60,00	100,00	1,72	2,87	3,71	6,18	4,92	8,2	59,8	99,3	4,2	7,00	12
	Суп картофельный с горохом	200,00	250,00	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75	4,65	5,81	206
	Макаронны отварные	150,00	200,00	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,26	168,45	224,6	0,00	0,00	688
	Тефтели мясные	60 / 60	80 / 80	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,4	171,00	223,00	0,85	1,13	286
	Соус томатный	20,00	20,00	0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,90	14,90	0,46	0,46	348
	Компот из свежих яблок	200,00	200,00	0,20	0,20	0,20	0,20	22,3	22,3	110,0	110,0	0,00	0,00	850
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	6/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>29,35</b>	<b>36,35</b>	<b>24,63</b>	<b>32,74</b>	<b>132,79</b>	<b>150,84</b>	<b>811,71</b>	<b>986,31</b>	<b>5,96</b>	<b>7,4</b>	
Полдник	Йогурт	200,00	200,00	5,8	5,8	5,00	5,00	8,00	8,00	100,00	100,00	1,4	1,4	401
	Гренка	25,00	25,00	5,07	5,07	5,12	5,12	23,97	23,97	143,17	143,17	0,057	0,057	117
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>10,87</b>	<b>10,87</b>	<b>10,12</b>	<b>10,12</b>	<b>31,97</b>	<b>31,97</b>	<b>243,17</b>	<b>243,17</b>	<b>1,457</b>	<b>1,457</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>53,61</b>	<b>62,12</b>	<b>49,99</b>	<b>59,8</b>	<b>244,75</b>	<b>268,99</b>	<b>1560,93</b>	<b>1735,53</b>	<b>8,454</b>	<b>10,077</b>	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	170,00	200,00	3,73	4,39	3,57	4,20	24,05	28,3	135,15	159,00	0,00	0,00	172
	Бутерброд со сливочным маслом	30 / 10	30 / 10	2,9	2,9	8,6	8,6	12,90	12,90	129,8	129,8	0,00	0,00	1
	Какао	200,00	200,00	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,0	107,0	1,430	1,430	397
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>10,3</b>	<b>10,960</b>	<b>15,36</b>	<b>15,99</b>	<b>52,77</b>	<b>57,02</b>	<b>371,95</b>	<b>395,8</b>	<b>1,430</b>	<b>1,430</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	100,00	1,35	2,25	3,33	5,55	7,29	12,15	72,9	121,5	6,86	11,43	53
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200,00	250,00	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,8	84,75	14,77	18,46	187
	Рис отварной	150,00	180,00	3,55	4,27	9,47	11,36	36,93	44,32	246,72	296,06	0,00	0,00	168
	Рыба с овощами	80,00	100,00	14,03	17,54	1,9	2,38	0,25	0,31	74,00	92,5	0,28	0,35	245
	Кисель	200,00	200,00	2,50	2,50	0,00	0,00	28	28	113,2	113,2	0,00	0,00	378
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	6/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>31,25</b>	<b>36,73</b>	<b>19,92</b>	<b>25,49</b>	<b>132,01</b>	<b>146,02</b>	<b>754,38</b>	<b>887,77</b>	<b>21,91</b>	<b>30,24</b>	
Полдник	Чай с лимоном	200,00	200,00	0,2	0,2	0,00	0,00	13,0	13,0	50,4	50,4	6,00	6,00	78
	Печенье	30,00	30,00	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,00	0,00	95
	Банан	100,00	100,00	2,26	2,26	0,76	0,76	22,5	22,5	141,76	141,76	15,00	15,00	368
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>4,76</b>	<b>4,76</b>	<b>3,66</b>	<b>3,66</b>	<b>57,8</b>	<b>57,8</b>	<b>317,26</b>	<b>317,26</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>46,31</b>	<b>2,45</b>	<b>38,94</b>	<b>45,14</b>	<b>242,58</b>	<b>260,84</b>	<b>1443,59</b>	<b>1600,83</b>	<b>44,34</b>	<b>52,67</b>	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	170,00	200,00	4,56	5,37	4,82	5,67	36,70	43,18	207,4	244,00	0,38	0,45	178
	Бутерброд с колбасой	30 / 20	30 / 20	4,8	4,8	6,5	6,5	22,1	22,1	139,00	139,00	0,00	0,00	б/н
	Кофейный напиток	200,00	200,00	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91,00	91,00	1,17	1,17	395
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>12,21</b>	<b>13,02</b>	<b>13,73</b>	<b>14,58</b>	<b>73,16</b>	<b>79,64</b>	<b>437,4</b>	<b>437,4</b>	<b>1,55</b>	<b>1,62</b>	
Обед	Салат зимний	60,00	100,00	1,20	2,00	4,12	6,87	7,63	12,72	71,48	119,13	9,23	15,38	25
	Рассольник по-Ленинградски со сметаной	200,00	250,00	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	97,40	121,75	6,03	7,54	197
	Капустя тушеная	150,00	180,00	2,78	3,33	6,48	7,77	34,52	41,42	213,53	256,23	31,5	37,8	336
	Сосиска	70,00	70,00	7,7	7,7	16,73	16,73	0,28	0,28	182,00	182,00	0,00	0,00	57
	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,2	94,2	1,08	1,08	868
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	б/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	б/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>21,82</b>	<b>23,59</b>	<b>32,73</b>	<b>37,79</b>	<b>133,21</b>	<b>148,52</b>	<b>838,37</b>	<b>1072,2</b>	<b>47,84</b>	<b>61,8</b>	
Полдник	Кисель	200,00	200,00	2,50	2,50	0,00	0,00	28,00	28,00	113,2	113,2	0,00	0,00	378
	Печенье	30,00	30,00	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,00	0,00	95
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>50,3</b>	<b>50,3</b>	<b>238,3</b>	<b>238,3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>38,83</b>	<b>41,41</b>	<b>49,36</b>	<b>55,27</b>	<b>256,67</b>	<b>278,46</b>	<b>1514,07</b>	<b>1747,9</b>	<b>49,39</b>	<b>63,42</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Запеканка рисовая со сгущенкой	170,00	170,00	2,89	2,89	3,62	3,62	42,17	42,17	202,3	202,3	0,00	0,00	1
	Бутерброд со сливочным маслом	30 / 10	30 / 10	2,9	2,9	8,6	8,6	12,90	12,90	129,8	129,8	0,00	0,00	
	Кисель	200,00	200,00	2,50	2,50	0,00	0,00	28,00	28,00	113,2	113,2	0,00	0,00	378
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>8,29</b>	<b>8,29</b>	<b>12,22</b>	<b>12,22</b>	<b>83,07</b>	<b>83,07</b>	<b>445,3</b>	<b>445,3</b>	-	-	
Обед	Салат из свежкы	60,00	100,00	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9	5,70	9,50	33
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200,00	250,00	8,26	10,32	9,60	12,00	20,00	25,00	197,52	246,9	0,210	0,262	52
	Греча отварная	150,00	200,00	6,83	9,10	8,63	11,51	34,07	45,43	241,34	321,78	0,00	0,00	168
	Суфле из мяса кур	80,00	100,00	15,58	19,48	8,1	10,12	5,95	7,44	159,00	198,7	0,15	0,18	52
	Чай с лимоном	200,00	200,00											
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	6/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>39,95</b>	<b>48,75</b>	<b>31,29</b>	<b>41,03</b>	<b>117,79</b>	<b>138,98</b>	<b>833,96</b>	<b>1041,04</b>	<b>6,06</b>	<b>9,945</b>	
Полдник	Кефир	200,00	200,00	6,00	6,00	2,00	2,00	8,00	8,00	80,00	80,00	0,00	0,00	6/н
	Печенье	30,00	30,00	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,00	0,00	95
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>8,3</b>	<b>8,3</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>30,3</b>	<b>30,3</b>	<b>205,10</b>	<b>205,10</b>	-	-	
<b>Итого за день</b>				<b>56,54</b>	<b>65,34</b>	<b>48,41</b>	<b>58,15</b>	<b>231,16</b>	<b>252,35</b>	<b>1484,36</b>	<b>1691,44</b>	<b>6,06</b>	<b>9,945</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Каша манная	170,00	200,00	5,31	6,24	5,185	6,10	16,74	19,7	134,84	158,64	0,92	1,09	390
	Бутерброд со сливочным маслом	30 / 10	30 / 10	2,9	2,9	8,6	8,6	12,90	12,90	129,8	129,8	0,00	0,00	1
	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	392
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>8,27</b>	<b>9,2</b>	<b>13,805</b>	<b>14,720</b>	<b>39,63</b>	<b>42,59</b>	<b>304,64</b>	<b>328,44</b>	<b>0,95</b>	<b>1,120</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	60,00	100,00	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	10,06	16,76	15
	Салат из зеленого горошка	60,00	100,00	1,78	2,97	3,10	5,17	3,74	6,23	50,16	83,6	6,6	11,00	10
	Суп с мясными фрикадельками и крупой	200,00	250,00	7,18	8,98	2,94	3,30	11,76	14,65	102,26	113,00	6,70	8,33	204
	Плов с курой	130 / 80	160 / 100	20,3	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25	1,01	1,26	304
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200,00	200,00	0,20	0,20	0,20	0,20	22,3	22,3	110,0	110,0	0,00	0,00	850
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	6/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>38,47</b>	<b>46,93</b>	<b>28,24</b>	<b>37,38</b>	<b>128,48</b>	<b>144,27</b>	<b>863,7</b>	<b>956,81</b>	<b>24,37</b>	<b>37,35</b>	
Подник	Сок	200,00	200,00	1,00	1,00	0,00	0,00	20,2	20,2	84,44	84,44	4,00	4,00	79
	Печенье	30,00	30,00	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,00	0,00	95
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>3,3</b>	<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>42,5</b>	<b>42,5</b>	<b>209,54</b>	<b>209,54</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>50,04</b>	<b>59,43</b>	<b>44,945</b>	<b>55</b>	<b>210,61</b>	<b>229,36</b>	<b>1377,88</b>	<b>1494,79</b>	<b>29,32</b>	<b>42,47</b>	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		
Завтрак	Сырники творожные	200,00	200,00	36,73	36,73	34,47	34,47	59,23	59,23	694,82	694,82	0,00	0,00	211
	Сгущенное молоко	20,00	20,00	1,6	1,6	1,7	1,7	11,2	11,2	66,0	66,0	0,00	0,00	6/н
	Бутерброд со сливочным маслом	30 / 10	30 / 10	2,9	2,9	8,6	8,6	12,90	12,90	129,8	129,8	0,00	0,00	1
	Какао	200,00	200,00	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,00	107,00	1,430	1,430	397
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>44,9</b>	<b>44,9</b>	<b>47,96</b>	<b>47,96</b>	<b>99,15</b>	<b>99,15</b>	<b>997,62</b>	<b>997,62</b>	<b>1,430</b>	<b>1,430</b>	
Обед	Огурец в нарезке	60,00	60,00	0,33	0,33	0,06	0,06	1,14	1,14	6,7	6,7	0,00	0,00	6/н
	Винегрет	100,00	100,00	1,36	1,36	6,16	6,16	7,69	7,69	91,6	91,6	13,21	13,21	45
	Суп картофельный рыбный с крупой	200,00	250,00	4,84	6,05	2,84	3,55	9,75	12,19	95,2	119,00	8,96	11,2	84
	Макароньы отварные	150,00	200,00	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,26	168,45	224,6	0,00	0,00	688
	Подлива куриная	80,00	100,00	19,72	23,8	17,89	19,52	4,76	5,74	168,2	203,00	1,28	1,54	591
	Лимонный напиток	200,00	200,00	0,45	0,45	0,05	0,05	31,44	31,44	130,00	130,00	20,00	20,00	282
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,41	2,41	0,34	0,34	14,74	14,74	71,25	71,25	0,00	0,00	6/н
	Хлеб ржаной	60,00	60,00	6,01	6,01	0,97	0,97	38,01	38,01	108,51	108,51	0,00	0,00	6/н
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>40,64</b>	<b>47,77</b>	<b>32,83</b>	<b>36,67</b>	<b>133,98</b>	<b>146,21</b>	<b>1659,91</b>	<b>954,66</b>	<b>43,45</b>	<b>45,95</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00	0,03	0,03	392
	Печенье	30,00	30,00	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,00	0,00	95
	Яблоко	10,00	100,00	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	70,30	70,30	15,00	15,00	368
<b>Итого по приему пищи</b>				<b>2,96</b>	<b>2,96</b>	<b>3,52</b>	<b>3,52</b>	<b>46,99</b>	<b>46,99</b>	<b>235,4</b>	<b>235,4</b>	<b>15,03</b>	<b>15,03</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>88,5</b>	<b>95,63</b>	<b>84,31</b>	<b>88,15</b>	<b>280,12</b>	<b>292,35</b>	<b>2892,93</b>	<b>2187,68</b>	<b>59,910</b>	<b>62,410</b>	