

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №11 (МКОУ СОШ №11)
301633, Тульская область, Узловский район, п. Майский, ул. Шахтеров, д.8а
Тел. (48731)7-97-36
e-mail: school11.uzl@tularegion.org



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 11
Т.Н.Лоцманов

**Примерное 14 - дневное меню питания учащихся в лагере
дневного пребывания с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше
(лето, 2024 год)**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 л	11 лет и старше					В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
313	Запеканка из творога	150		24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
313	Запеканка из творога		200	32	33,6	31,8	566	0,09	0,7	0,28	0,75	310	462,6	50,66	1,33
497	Какао с молоком	200	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	15	3,84	3,9	0	51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	13,5	88,5	0,75	0,14
III	Хлеб пшеничный	20		1,50	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
111	Хлеб пшеничный		30	1,50	0,58	1,28	79,5	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			34,34	36,08	56,88	715,45	0,16	2,44	0,26	1,12	593,8 0	648,5 0	80,35	2,68
	11 лет и старше			43,60	43,38	64,85	882,45	0,20	2,72	0,41	1,40	710,8 0	829,7 7	105,68	4,64
Обед															
2	Салат витаминный	100		1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0,00	4,6	30	29	18	0,9
2	Салат витаминный		150	1,65	15,5	15,9	207	0,06	23,1	0,00	6,9	45	43,5	27	1,35
158	Суп с мясными изделиями и картофелем	250		2,57	2,77	18,55	109,50	0,08	6,08	0,00	1,43	13,5	53	19,75	0,83
158	Суп с мясными изделиями и картофелем		300	3,09	3,33	22,26	131,4	0,1	7,29	0	1,71	16,2	63,6	23,7	0,99
405	Курица с соусом с томатом	120	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
423	Капуста тушеная	200	200	7,4	7,2	1,95	126	0,08	34	0,06	1,1	12,2	10	48	2
512	Компот из яблок	200	200	0,3		20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	87	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			31,75	35,11	83,8	786,50	0,36	58,58	0,09	9,39	241,3 0	427,4 0	144,95	8,69
	11 лет и старше			34,91	36,15	100,64	878,20	0,5	67,49	0,09	10,23	273,0	515,7 0	176,70	10,86
Полдник															
516	Ряженка	150		5,8	5	8	75	0,04	0,6	44	0	243	184	28	0,2
516	Ряженка		180	5,8	5	8	90	0,04	0,6	44	0	243	184	28	0,2
112	Яблоко	100	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
564	Булочка домашняя	50		3,75	6,5	30,17	194,17	0,05	0	0,04	0,58	7,5	29,16	5	0,42
Итого	7-10 лет			10,35	11,9	46,67	316,17	0,11	180,6	44,0	0,88	295,5 0	247,1 6	58	1,42
	11 лет и старше			11,1	13,2	52,7	331,17	0,12	186	44,0 5	1	297,0	253,0	59	1,5
Итого за день 7-10 лет															
				76,44	83,09	187,35	1818,17	0,63	241,6 2	44,3 9	11,39	1135, 60	1323, 06	283,30	12,79
	11 лет и старше			98,87	100,05	226,87	2118,32	0,84	256,3 8	44,6 2	12,86	1379, 8	1545, 17	354,03	15,67

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Первалова, издание: 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецепта*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жирь	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	11 лет и старше					B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:															
309	Омлет с сыром	160		21,71	32,69	3,43	395,43	0,09	0,46	0,39	0,91	47,14	441,14	36,57	2,74
309	Омлет с сыром		200	27,14	40,86	4,29	494,29	0,11	0,57	0,49	1,14	57,143	551,43	45,74	3,43
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	12,6	90	14	0,1
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,50	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
94	Хлеб пшеничный с маслом	40	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Итого	7-10 лет			28,01	44,16	28,66	724,43	0,16	1,76	0,49	1,27	58,84	550,54	53,57	32,86
	11 лет и старше			33,44	52,33	29,55	823,29	0,21	1,87	0,62	1,94	68,17	678,33	62,74	33,55
Обед															
18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	100	0,8	10,1	2,1	102	0,02	7	0	4,6	30	31	13	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250		7,11	8,48	10,65	136	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
128	Борщ с капустой и картофелем		300	7,48	9,48	12,78	144	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100		9,5	5,14	4,5	102,14	0,06	3,35	0,01	3	25	145	27,36	0,57
343	Рыба тушеная в томате с овощами		120	11,40	6,17	5,4	122,57	0,08	4,03	0,01	3,6	30	174	33,43	0,69
414	Рис отварной	150		7,38	8,1	67,62	204,60	0,06	0	0,06	0,57	10,2	141,6	45,5	0,8
414	Рис отварной		180	8,85	14,58	81,14	245,52	0,07	0	0,07	0,68	12,24	169,9	54,72	0,9
512	Компот из кураги	200	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,5	3,12
III	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			33,87	36,06	132,97	817,94	0,33	21,45	0,06	11,84	158,1	468,8	140,7	7,03
	11 лет и старше			38,25	45,05	162,88	886,97	0,44	24,19	0,06	13,47	164,0	571,60	170,33	8,95
Полдник															
112	Банан	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
518	Сок абрикосовый	200	200	1	0,2	0,2	92	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
589	Пряники заварные	60		3,54	2,82	45	219,6	0,05	0	0	1,44	6,5	30	0,54	0,48
589	Пряники заварные		80	4,72	3,76	60	292,80	0,06	0	0	1,92	8,3	40	0,72	0,64
Итого	7-10 лет			5,5	3,37	51,7	346,33	0,11	18,08	0,03	0,82	57,17	54,67	47	1,22
	11 лет и старше			6,7	4,44	63,9	409,66	0,13	18,12	0,04	0,98	60,83	65,33	49	1,82
Итого за день 7-10 лет				63,22	80,89	190,89	1888,7	0,6	41,29	0,58	13,93	784,1	773,9	241,27	43,97
	11 лет и старше			72,76	92,64	219,37	2119,92	0,78	44,18	0,72	16,39	883	915,2	282,07	44,32

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перезалова, издание 5-ое с дополнениями. Уральский региональный центр питания, 2013 г

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецепта*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	11 лет и старше					B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
300	Яйцо варёное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
95	Хлеб пшеничный с джемом	60	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,50	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			18,36	24,90	81,60	660,4	0,27	2,92	0,22	1,3	313,60	428,60	96	3,8
	11 лет и старше			18,36	24,90	81,60	660,40	0,32	3,28	0,24	1,5	352,20	489	112,75	4,23
Обед															
22	Салат из свежих помидор	100	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
134	Рассольник Ленинградский	200		1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74
134	Рассольник Ленинградский		250	2,5	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	26,25	0,93
398	Печень лю-строгановски	110	110	18	13,8	4,3	213,0	0,29	8,5	8,04	5,4	23,0	316	18	6,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,83	37,0	253,05	0,21	0	0,04	0,58	14,25	202,65	132,30	4,54
237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,39	45,2	303,66	0,21	0	0,04	0,58	14,25	202,65	132,30	4,54
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	15	12	8	0,8
109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,5	3,12
109	Хлеб ржаной		120	7,92	1,44	40,08	208	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			36,47	37,83	121,0	958,25	0,8	42,49	8,08	14,42	113,45	744,4	240,5	16,94
	11 лет и старше			41,68	40,57	140,3	1101,91	0,94	44,28	8,09	15,57	133,40	860,7	291,61	21,33
Полдник															
112	Груша	100	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	15	16	12	2,3
517	Йогурт	200	200	2,2	0,1	23,6	104	0,34	0		2,5	234,6	174,2	29,2	0,2
555	Крендель сахарный	60	60	4,2	7,8	35,3	228	0,05	0,0	0,06	0,72	9,5	35,2	5,6	0,48
Итого	7-10 лет			6,8	11,57	54,91	379,00	0,57	5,11	489,1	3,36	27,95	247,95	50	3,62
	11 лет и старше			6,8	14,61	60,64	379,00	0,61	5,14	520	3,49	27,5	263,7	52,4	3,92
Итого за день	7-10 лет			58,78	74,3	243,3	1997,65	1,64	50,52	497,40	19,08	70	1420,95	386,50	24,36
	11 лет и старше			66,84	80,08	280,94	2141,31	1,87	52,7	528,33	20,56	76,1	1613,4	457,76	29,48

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перезалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепт*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	11 лет и старше					B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
258	Каша пшеничная вязкая	200		56,72	13,4	37,12	299	0,19	1,36	0,08	0,24	138		55,4	1,46
258	Каша пшеничная вязкая		250	70,9	16,72	46,40	373,75	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	209,80	69,25	18,83
497	Какао с молоком	200	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
90	Хлеб пшеничный с сыром	45	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,40	185	132	13	0,4
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			69,92	27,88	80	691,00	0,3	3,16	0,19	0,98	489,8	504,8	110	18,4
	11 лет и старше			84,1	31,22	89,28	765,75	0,34	3,5	1,11	1,04	524,3	557,2	123,85	20,77
Обед															
24	Салат из свежих овощей	100	100	1,1	7,2	3,5	83	0,04	12,6	0	3,5	31	34	21	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми	250		2,3	4,25	15,12	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,92
144	Суп картофельный с бобовыми		300	2,7	5,1	18,15	129,6	0,23	10,41	0,05	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11
166	Бефстроганов из куриного филе	100		15,3	13,8	2,4	194	0,05	1,7	0,01	0,5	26,67	158	19,33	2,2
166	Бефстроганов из куриного филе		120	18,16	16,56	2,88	232,8	0,06	0,8	0,01	0,6	32	198,6	23,2	2,64
242	Каша перловая рассыпчатая	150		4,59	6,7	31,47	164,25	0,04	0	0,04	0,63	19,5	159,4	19,5	0,9
242	Каша перловая рассыпчатая		200	5,5	8,08	37,7	197,1	0,04	0	0,04	0,65	23,4	191,3	23,4	1,08
509	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
109	Хлеб ржаной		120	7,92	1,44	40,08	208	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			30,57	33,66	102,69	834,45	0,54	34,59	0,05	6,59	133,17	444,85	122,13	8,76
	11 лет и старше			30,66	39,16	125,79	996,50	0,66	36,42	0,06	7,29	156,30	561,20	149,90	10,95
Полдник															
112	Мандарины	100	100	1,48	0,37	13,87	70,30	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
516	Кефир	200	200	5,8	5	8	100	0,04	0,6	44	0	248	184	28	0,2
563	Булочка ванильная	50		3,75	6,5	30,17	194,17	0,05	0	0,04	0,58	7,5	29,16	5	0,42
563	Булочка ванильная		60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
Итого	7-10 лет			11,03	11,87	52,04	301,47	0,15	38,6	44,04	1,48	210,5	230,16	44	0,8
	11 лет и старше			11,78	13,17	59,87	340,30	0,16	38,6	44,05	2,08	212	236	45	0,82
Итого за день 7-10 лет				120,71	85,96	232,3	1826,92	0,99	76,35	44,28	9,05	93,4	1179,8	276,13	27,96
	11 лет и старше			144,30	99,72	266,63	2102,55	1,16	78,52	45,22	10,41	912,6	1354,4	318,75	32,54

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, издании 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Рецепт*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жирь	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 л	11 лет и старше					В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
260	Каша «Дружба»	180		4,73	10,5	22,6	203,58	0,07	1,19	0,07	0,18	113,94	126,36	27,54	0,5
260	Каша «Дружба»		250	6,58	14,6	31,33	282,76	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	38	0,7
111	Хлеб пшеничный	50		2,25	0,87	15,72	78,6	0,05	0	0,05	0,58	7,5	29,16	5	0,42
111	Хлеб пшеничный		60	2,7	1,04	18,5	94,32	0,06	0	0,06	0,7	9	35	6	0,5
105	Масло сливочное	10	10	0,1	16,5	0,16	74,8	0	0	0,12	0,2	2,4	3,8	0	0,04
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	12,6	90	14	0,1
того	7-10 лет			10,28	30,57	54,08	435,98	0,29	8	6,59	1,88	156,9		35	5,06
	11 лет и старше			12,58	34,84	65,89	530,88	0,34	9,63	7,88	2,22	162,6	304,3	39,2	6,04
Обед															
7	Салат из моркови	60		0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,92	0	2,82	14,4	29,4	19,3	0,36
7	Салат из моркови		100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
150	Суп картофельный с рыбой	250		9,85	4,82	15,15	143,5	0,19	12,13	0,05	0,35	42,25	185,25	57	1,58
150	Суп картофельный с рыбой		300	11,82	5,79	18,18	173,20	0,22	14,55	0,05	0,42	51,9	222,3	68,4	1,89
357	Мясо отварное порционное	100	100	27,2	19,4	0	283	0,05	0	0	0,7	13	214	27	3,5
426	Картофель отварной	200	200	3,8	9,8	25,4	104	0,2	27,8	0,6	0,2	22	104	40	1,6
508	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27	ПО	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,5	3,12
109	Хлеб ржаной		120	7,92	1,44	40,08	208	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
того	7-10 лет			48,79	41,62	74,01	911,90	0,63	42,35	0,65	5,53	152,45	691	191	11,9
	11 лет и старше			53,84	47,11	121,04	1063,20	0,76	46,05	0,65	8,04	181,7	810,9	234,4	14,01
Полдник															
516	Ацидолакт	200	200	5,46	4,62	22,8	127,34	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
590	Печенье сахарное	45		3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0	0	1,58	12,05	40,5	9	0,95
590	Печенье сахарное		50	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0	0	1,58	12,05	40,5	9	0,95
112	Апельсин	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
того	7-10 лет			9,09	10,43	53,64	357,99	0,12	61,4	0,4	1,25	290,7	240	49	1,13
	11 лет и старше			10,22	11,9	64,8	378,84	0,14	61,4	0,4	1,78	295,05	253,5	52	1,45
того за день 7-10 лет				68,16	82,62	181,73	1705,87	1,04	111,9	7,64	8,66	600,05	1180,7	352,4	18,09
	11 лет и старше			76,64	93,85	251,73	1972,92	1,1	117,08	8,93	12,04	642,35	1368,5	325,6	21,5

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецепта*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жирь	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	11 лет и старше					В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
315	Запеканка с пшеничной с творогом	150		11,7	12,5	25,4	261	0,13	0,1	0,1	0,3	6,5	157	30	1,2
315	Запеканка с пшеничной с творогом		250	19,5	20,83	42,33	435	0,22	0,17	0,17	0,5	108,33	261,67	50	2
100	Сыр сулужный твердый порциями	15	15	3,84	3,9	0	51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	1,5	88,5	0,75	0,14
111	Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,58	1,28	79,50	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	1,7	93	15	0,4
Итого	7-10 лет			18,54	18,28	42,58	472,95	0,2	1,51	0,14	0,47	3,08	351,5	48,35	1,98
	11 лет и старше			26,34	23,61	59,51	646,95	0,29	1,58	0,21	0,67	37,41	456,1	68,35	2,78
Обед															
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	100	1	10,1	3,4	109	0,05	42,6	0	5,1	2,5	22	15	0,8
128	Борщ с капустой и картофелем	250		7,11	8,48	10,65	136	0,05	10,3	0	2,4	3,5	53	26,25	1,2
128	Борщ с капустой и картофелем		300	7,48	9,48	12,78	144	0,06	12,36	0	2,88	4,4	63,6	31,5	1,44
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	100		9,7	5,2	2,9	97	0,07	1,6	0,01	2,65	31,5	101,4	24,5	0,5
342	Рыба тушеная в сметанном соусе		150	14,55	7,8	4,35	145,5	0,11	2,4	0,02	3,98	47,25	216,75	36,75	0,75
195	Рагу из овощей	200	200	4,0	10,7	17,0	180	0,12	15,3	0,02	3,9	6,8	105	39	1,4
509	Компот из яблок с лимоном	200	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	2,8	126,4	37,5	3,12
109	Хлеб ржаной		120	7,92	1,44	40,08	208	0,22	0	0	1,68	4,2	189,6	56,4	4,68
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
Итого 7-10 лет				28,89	36,22	106,77	817,20	1,14	57,82	0,03	12,77	139,4	314,0	234,2	8,1
	11 лет и старше			36,75	40,1	123,71	942,50	1,27	60,68	0,03	15,14	176,05	519,5	255,25	9,11
Полдник															
112	Банан	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
517	Йогурт	200	200	2,2	0,1	23,6	104	0,34	0	375,8	2,5	23,46	174,2	29,2	0,2
589	Пряники заварные	60		3,54	2,82	45	219,6	0,05	0	0	1,44	6,5	30	0,54	0,48
589	Пряники заварные		80	4,72	3,76	60	292,80	0,06	0	0	1,92	8,3	40	0,72	0,64
Итого 7-10 лет				7,24	3,42	89,6	419,60	0,43	10	37,58	4,34	24,2	232,2	71,7	1,28
	11 лет и старше			8,42	6,78	104,6	492,80	0,44	10	37,58	4,82	25,4	242,2	71,9	1,44
Итого за день 7-10 лет				58,21	48,12	238,95	1709,75	1,77	69,33	37,75	17,58	71,4	924,74	354,39	11,36
	11 лет и старше			75,05	60,89	287,82	2082,25	2,0	72,26	39,03	20,63	80,6	1217,8	395,2	13,33

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жирь	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10л	11 лет и старше					В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
263	Каша м гнная молочная с и зомом	200		6,42	11,66	44,2	207,40	0,11	1,38	0,08	0,62	152,4	151	29,3	1,14
263	Каша м гнная молочная с и зомом		250	8	14,57	55,25	284,25	0,13	1,73	0,1	0,78	150,5	188,75	37,25	1,43
300	Яйцо варёное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
497	Какао с молоком	200	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
111	Хлеб пш еничный с повидлом	60	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
111	Хлеб пш еничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			19,72	25,54	68,58	685,40	0,24	3,28	0,24	1,46	351,2	408	86,1	4,38
	11 лет и старше			21,3	28,45	79,63	762,25	0,26	3,63	0,26	1,62	389,3	445,7	88,35	4,67
Обед															
15	Салат из редиса	60		0,66	6,06	1,86	64,8	0,01	9,9	0	2,7	21	24	7,2	0,54
15	Салат из редиса		100	1,1	10,1	3,1	108	0,01	16,5	0	4,5	35	40	12	0,9
142	Щи из свежей капусты и картофеля	250	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
404	Курица отварная порционная	100	100	13,6	13,5	4,1	192	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	158,57	22,36	1,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,25	0	0,05	0,7	17,1		162,36	5,45
237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,4	44,5	303,66	0,25	0	0,05	0,7	17,1	243,18	162,36	5,45
510	Компот из кураги	200	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,5	3,12
111	Хлеб пш еничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			31,64	33,93	98,92	866,05	0,54	33,89	0,08	7,81	149,61	618,65	257,87	12,32
	11 лет и старше			32,08	37,88	100,16	959,86	0,54	40,49	0,08	9,61	163,61	634,65	262,67	12,68
Полдник															
518	Сок апельсиновый	200	200	1	0,2	0,2	92	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
559	Булочка домашняя	50		3,75	6,5	30,17	194,17	0,05	0	0,04	0,58	7,5	29,16	5	0,42
559	Булочка домашняя		60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
112	Виноград	100	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6
Итого	7-10 лет			5,35	7,3	45,77	358,17	0,14	14	0,09	0,98	77,5	51,16	И	1,42
	11 лет и старше			6,1	18,6	51,8	460,34	0,15	14	0,09	1,28	77,62	64,16	22	1,5
Итого за день 7-10 лет				58,77	66,77	213,27	1909,62	0,92	51,17	0,40	10,55	573,31	1090,81	354,97	18,12
	11 лет и старше			59,48	84,93	231,59	2128,45	0,95	58,12	0,43	11,23	630,53	1131,5	373,52	18,85

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А. Я. Пиревадова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецепта*	Наименование блюда	Возрастная категория:		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	11 лет и старше					В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
340	Макароны	150	150	11,33	7,42	18,92	195,83	0,14	7,33	0,04	0,83	36,67	313,33	41,67	1,33
340	Сосиска	80	80	16,67	9,27	23,65	244,79	0,18	9,17	0,1	1,04	45,83	391,67	52,8	1,67
111	Хлеб пшеничный	50	50	4,5	1,74	30,83	157,20	0,09	0	0,07	1,05	13,5	52,5	9	0,07
105	Масло сливочное	10	10	0,1	16,5	0,16	74,52	0	0	0,12	0,2	2,4	3,8	0	0,04
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Итого	7-10 лет			19,13	28,36	65,81	506,55	0,27	8,63	0,25	2,08	178,57	459,6	64,67	1,45
	11 лет и старше			24,47	30,21	70,54	555,51	0,31	10,47	0,31	2,29	187,73	537,9	75,8	1,8
Обед															
18	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	100	100	0,8	10,1	2,1	102	0,02	7	0	4,6	30	31	13	0,6
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250		2,57	22,77	18,55	109,5	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53,0	9,75	0,83
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем		300	3,09	3,33	2,26	131,4	0,1	7,29	0	1,71	16,2	63,6	23,7	0,99
405	Курица в соусе с томатом	120	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
423	Капуста тушеная	200	200	7,4	7,2	1,95	126	0,08	34	0,06	1,1	122	ПО	48	2
512	Компот из изюма	200	200	0,3	0,85	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаний	80		5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
109	Хлеб ржаний		120	7,92	1,44	40,08	208	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			31,45	36,55	74,8	802,7	0,36	52,48	0,09	9,09	241	429,4	139,95	8,39
	11 лет и старше			39,89	37,11	91,87	1171,80	0,48	58,47	0,09	9,92	258	503,2	62,7	8,51
Полдник															
518	Сок персиковый	200	200	1	0,2	0,2	92	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
571	Слойка «Уральская»	50	50	3,91	4,75	30,84	181,66	0,05	0	0,04	0,58	12,5	35	5,83	0,5
112	Мандарин	100	100	1,48	0,37	13,87	70,30	0,06	38	0	0,2	35	17	И	0,1
Итого	7-10 лет			6,39	5,32	44,91	343,96	0,15	46	0,04	0,6	87,5	52	6,83	1
	11 лет и старше			6,39	5,32	44,91	0,15	0,15	46	0,04	0,6	87,5	52	6,83	1
Итого за день 7-10 лет															
	7-10 лет			56,97	70,23	185,52	1653,21	0,75	107,11	0,74	11,77	57,4	941	221,45	10,84
	11 лет и старше			70,75	72,64	207,37	2071,27	0,94	114,94	0,44	12,81	333,23	1093,1	255,33	11,3

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Первалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец*	Наименование блюда	Возрастная категория:		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10л	11 лет и старше					В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
302	Омлет с зеленым горошком	150		10	11,80	5,4	168	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22	1,8
302	Омлет с зеленым горошком		200	13,33	15,73	7,2	224	0,11	2,4	0,24	0,53	149,33	250,67	29,33	2,4
90	Хлеб пшеничный с сыром	45	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,40	185	132	13	0,4
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
111	Хлеб пшеничный	50	50	4,5	1,74	30,83	157,20	0,09	0	0,07	1,05	13,5	52,5	9	0,07
Итого	7-10 лет			111,9	25,74	62,03	559,2	0,24	3,2	0,35	1,85	436,5	462,5	58	2,37
	11 лет и старше			115,23	29,67	63,83	615,2	0,27	3,8	0,41	1,98	473,83	525,1	65,33	2,97
Обед															
51	Салат из свёклы и моркови	100		1,3	10,03	7,1	127	0,03	5,0	0	30,7	30	42	24	1
51	Салат из свёклы и моркови		150	1,95	15,45	10,65	190,5	0,05	7,5	0	46,05	45	63	36	1,5
154	Суп крестьянский с крупой	250		2,13	5,10	14,55	112,5	0,06	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73
154	Суп крестьянский с крупой		300	2,56	6,12	17,46	135	0,07	11,94	0	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
369	Жаркое по-домашнему	200	200	23,64	21,09	15,09	344,55	0,15	6,91	0,04	73	31,82	241,82	50,91	3,09
508	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржистой	80	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			34,32	37,66	91,74	886,25	0,51	22,36	0,04	107,59	147,87	509,2	141,6	10,49
	11 лет и старше			35,4	44	98,2	972,05	0,53	26,54	0,04	111,85	156,11	529,2	158,2	10,82
Полдник															
112	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
541	Ватрушка с творогом	70	70	5,17	2,38	31,08	165,20	0,06	0	1,01	0,58	8,17	32,67	5,83	0,47
517	Йогурт	150	180	2,2	0,1	23,6	104	0,34	0	375,8	2,5	234,6	174,2	29,2	0,2
Итого	7-10 лет			7,77	2,88	64,48	316,20	0,43	10	376,8	3,28	258,77	217,87	44,03	2,87
	11 лет и старше			7,77	2,88	64,88	316,20	0,43	10	376,8	3,28	258,77	217,87	44,03	2,87
Итого за день 7-10 лет				153,99	66,28	218,25	1761,65	1,18	35,56	377,19	112,72	843,14	1189,5	243,63	15,73
	11 лет и старше			158,4	76,55	226,91	1903,45	1,23	40,64	377,25	117,11	888,71	1272,2	267,56	16,66

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	11 лет и старше					В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
317	Сырники из творога	150		23,6	21,8	30,1	411	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1
317	Сырники из творога		200	31,47	29,07	40,13	548	0,11	0,4	0,19	1,07	209,3	406,6	41,33	1,33
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	12,7	93	15	0,4
95	Хлеб пшеничный с повидлом	60	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
111	Хлеб пшеничный	30	30	4,5	1,74	30,83	79,50	0,09	0	0,07	1,05	12,5	52,5	9	0,07
Итого	7-10 лет			31,3	29,14	109,43	747,50	0,23	1,8	0,25	2,15	32,5	464,5	60	2,17
	11 лет и старше			39,17	36,41	119,46	884,50	0,26	1,9	0,3	2,42	419,8	566,1	70,23	2,55
Обед															
106	Огурец порционный	150	150	1,2	0,15	3,75	21	0,05	15	0	0,15	32,5	63	21	0,9
151	Уха рыбацкая	250	300	6,15	2,45	10,68	90,75	0,11	11,43	0,02	0,48	31,5	119	32,25	1,0
151	Макароны	150	150	7,38	2,94	12,82	108,9	0,13	13,72	0,02	0,58	37,8	142,8	38,7	1,24
372	Сосиска	80	80	17	16,6	8	250	0,08	24,8	0,04	0,6	68	206	42	3
509	Компот из яблок с лимоном	200	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,5	3,12
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,3	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			31,43	20,94	75,53	656,95	0,41	0,08	7,65	3,61	127,9	717,9	142,75	13,4
	11 лет и старше			32,66	21,43	77,67	675,10	0,43	56,82	7,65	3,71	164,9	741,7	152,2	13,67
Полдник															
112	Груша	100	100	0,8	0,4	3,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
516	Ацидолакт	150	180	5,46	4,62	22,8	127,34	0,08	1,4	0,04	0	20	180	28	0,2
555	Крендель сахарный	40		4,2	7,8	35,3	152,00	0,05	0,0	0,06	0,72	9,5	35,2	5,6	0,48
555	Крендель сахарный		50	5,2	9,8	44,1	190	0,06	0	0,07	0,9	12	44	7	0,6
Итого	7-10 лет			10,46	22,62	66,2	326,34	0,15	181,4	1,7	1,92	229,6	249,2	30,38	1,48
	11 лет и старше			11,46	24,62	75	364,34	0,16	181,4	1,7	1,92	252	258	32,28	1,6
Итого за день 7-10 лет				78,1	74,21	259,36	1849,79	1	225,9	9,6	7,68	800	1431,6	236,6	17,05
	11 лет и старше			88,5	83,97	316,33	2142,94	1,06	228,3	9,65	8,05	876,7	1565,8	254,7	17,77

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

№ рец*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 л	11 лет и старше					В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
313	Запеканка из творога	150		24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
313	Запеканка из творога		200	32	33,6	31,8	566	0,09	0,7	0,28	0,75	310	462,6	50,66	1,33
497	Какао с молоком	200	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
100	Сыр сычужный твёрдый порциями	15	15	3,84	3,9	0	51,45	0,01	0,11	0,03	0,08	135	88,5	0,75	0,14
III	Хлеб пшеничный	20		1,50	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
111	Хлеб пшеничный		30	1,50	0,58	1,28	79,5	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			34,34	36,08	56,88	715,45	0,16	2,44	0,26	1,12	598,8 0	648,5 0	80,35	2,68
	11 лет и старше			43,60	43,38	64,85	882,45	0,20	2,72	0,41	1,40	710,8 0	829,7 7	105,68	4,64
Обед															
2	Салат витаминный	100		1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0,00	4,6	30	29	18	0,9
2	Салат витаминный		150	1,65	15,5	15,9	207	0,06	23,1	0,00	6,9	45	43,5	27	1,35
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250		2,57	2,77	18,55	109,50	0,08	6,08	0,00	1,43	13,5	53	19,75	0,83
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем		300	3,09	3,33	22,26	131,4	0,1	7,29	0	1,71	16,2	63,6	23,7	0,99
405	Курица в соусе с томатом	120	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
423	Капуста тушеная	200	200	7,4	7,2	1,95	126	0,08	34	0,06	1,1	122	ПО	48	2
512	Компот из изюма	200	200	0,3		20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	87	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			31,75	35,11	83,8	786,50	0,36	58,58	0,09	9,39	241,3 0	427,4 0	144,95	8,69
	11 лет и старше			34,91	36,15	100,64	878,20	0,5	67,49	0,09	10,23	273,0	515,7 0	176,70	10,86
Полдник															
516	Ряженка	150		5,8	5	8	75	0,04	0,6	44	0	248	184	28	0,2
516	Ряженка		180	5,8	5	8	90	0,04	0,6	44	0	248	184	28	0,2
112	Яблоко	100	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
564	Булочка домашняя	50		3,75	6,5	30,17	194,17	0,05	0	0,04	0,58	7,5	29,16	5	0,42
Итого	7-10 лет			10,35	11,9	46,67	316,17	0,11	180,6	44,0	0,88	295,5 0	247,1 6	58	1,42
	11 лет и старше			И,1	13,2	52,7	331,17	0,12	186	44,0 5	1	297,0	253,0	59	1,5
Итого за день 7-10 лет															
				76,44	83,09	187,35	1818,17	0,63	241,6	44,3	11,39	1135, 60	1323, 06	283,30	12,79
	11 лет и старше			98,87	100,03	226,87	2118,32	0,84	256,3 8	44,6 2	12,86	1379, 8	1545, 17	354,03	15,67

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Первалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

№ рец*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10л	11 лет и старше					В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
309	Омлет с сыром	160		21,71	32,69	3,43	395,43	0,09	0,46	0,39	0,91	457,14	441,14	36,57	2,74
309	Омлет с сыром		200	27,14	40,86	4,29	494,29	0,11	0,57	0,49	1,14	571,43	551,43	45,74	3,43
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,50	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
94	Хлеб пшеничный с маслом	40	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Итого	7-10 лет			28,01	44,16	28,66	724,43	0,16	1,76	0,49	1,27	588,84	550,54	53,57	32,86
	11 лет и старше			33,44	52,33	29,55	823,29	0,21	1,87	0,62	1,94	658,17	678,33	62,74	33,55
Обед															
18	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	100	100	0,8	10,1	2,1	102	0,02	7	0	4,6	30	31	13	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250		7,11	8,48	10,65	136	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
128	Борщ с капустой и картофелем		300	7,48	9,48	12,78	144	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100		9,5	5,14	4,5	102,14	0,06	3,35	0,01	3	25	145	27,86	0,57
343	Рыба тушеная в томате с овощами		120	11,40	6,17	5,4	122,57	0,08	4,03	0,01	3,6	30	174	33,43	0,69
414	Рис отварной	150		7,38	8,1	67,62	204,60	0,06	0	0,06	0,57	10,2	141,6	45,6	0,8
414	Рис отварной		180	8,85	14,58	81,14	245,52	0,07	0	0,07	0,68	12,24	169,9	54,72	0,9
512	Компот из кураги	200	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
III	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			33,87	36,06	132,97	817,94	0,33	21,45	0,06	11,84	138,1	468,8	140,7	7,03
	11 лет и старше			38,25	45,05	162,88	886,97	0,44	24,19	0,06	13,47	164,0	571,60	170,33	8,95
Полдник															
112	Банан	100	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
518	Сок абрикосовый	200	200	1	0,2	0,2	92	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
589	Пряники заварные	60		3,54	2,82	45	219,6	0,05	0	0	1,44	6,6	30	0,54	0,48
589	Пряники заварные		80	4,72	3,76	60	292,80	0,06	0	0	1,92	8,8	40	0,72	0,64
Итого	7-10 лет			5,5	3,37	51,7	346,33	0,11	18,08	0,03	0,82	57,17	54,67	47	1,22
	11 лет и старше			6,7	4,44	63,9	409,66	0,13	18,12	0,04	0,98	60,83	65,33	49	1,82
Итого за день	7-10 лет			63,22	80,89	190,89	1888,7	0,6	41,29	0,58	13,93	784,11	773,97	241,27	43,97
	11 лет и старше			72,76	92,64	219,37	2119,92	0,78	44,18	0,72	16,39	883	915,26	282,07	44,32

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

№ рец*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 л	11 лет и старше					В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
300	Яйцо варёное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
95	Хлеб пшеничный с джемом	60	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,50	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			18,36	24,90	81,60	660,4	0,27	2,92	0,22	1,3	313,6 0	428,6 0	96	3,8
	11 лет и старше			18,36	24,90	81,60	660,40	0,32	3,28	0,24	1,5	352,2 0	489	113,75	4,23
Обед															
22	Салат из свежих помидор	100	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
134	Рассольник Ленинградский	200		1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74
134	Рассольник Ленинградский		250	2,5	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	26,25	0,93
398	Печень по-строгановски	110	110	18	13,8	4,3	213,0	0,29	8,5	8,04	5,4	23,0	316	18	6,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,83	37,0	253,05	0,21	0	0,04	0,58	14,25	202,6 5	135,30	4,54
237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,39	45,2	303,66	0,21	0	0,04	0,58	14,25	202,6 5	135,30	4,54
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
109	Хлеб ржаной		120	7,92	1,44	40,08	208	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			36,47	37,83	121,0	958,25	0,8	42,49	8,08	14,42	113,4 5	744,4	240,5	16,94
	11 лет и старше			41,68	40,57	140,3	1101,91	0,94	44,28	8,09	15,57	133,4 0	860,7	291,61	21,33
Полдник															
112	Груша	100	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
517	Йогурт	200	200	2,2	0,1	23,6	104	0,34	0		2,5	234,6	174,2	29,2	0,2
555	Крендель сахарный	60	60	4,2	7,8	35,3	228	0,05	0,0	0,06	0,72	9,6	35,2	5,6	0,48
Итого	7-10 лет			6,8	11,57	54,91	379,00	0,57	5,11	489,1	3,36	273,95	247,95	50	3,62
	11 лет и старше			6,8	14,61	60,64	379,00	0,61	5,14	520	3,49	279,5	263,7	52,4	3,92
Итого за день	7-10 лет			58,78	74,3	243,3	1997,65	1,64	50,52	497,4 0	19,08	701	1420,9 5	386,50	24,36
	11 лет и старше			66,84	80,08	280,94	2141,31	1,87	52,7	528,3 3	20,56	765,1	1613,4	457,76	2948

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

№ рец*	Наименование блюда	Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10л	11 лет и старше					B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
258	Каша пшенная вязкая	200		56,72	13,4	37,12	299	0,19	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
258	Каша пшенная вязкая		250	70,9	16,75	46,40	373,75	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	262,2	69,25	18,83
497	Какао с молоком	200	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
90	Хлеб пшеничный с сыром	45	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,40	185	132	13	0,4
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			69,92	27,88	80	691,00	0,3	3,16	0,19	0,98	489,8	504,8	НО	18,4
	11 лет и старше			84,1	31,23	89,28	765,75	0,34	3,5	1,11	1,04	524,3	557,2	123,85	20,77
Обед															
24	Салат из свежих овощей	100	100	1,1	7,2	3,5	83	0,04	12,6	0	3,5	31	34	21	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми	250		2,3	4,25	15,12	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,92
144	Суп картофельный с бобовыми		300	2,7	5,1	18,15	129,6	0,23	10,41	0,05	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11
166	Бефстроганов из куриного филе	100		15,3	13,8	2,4	194	0,05	1,7	0,01	0,5	26,67	158	19,33	2,2
166	Бефстроганов из куриного филе		120	18,16	16,56	2,88	232,8	0,06	0,8	0,01	0,6	32	198,6	23,2	2,64
242	Каша перловая рассыпчатая	150		4,59	6,7	31,47	164,25	0,04	0	0,04	0,63	19,5	159,4	19,5	0,9
242	Каша перловая рассыпчатая		200	5,5	8,08	37,7	197,1	0,04	0	0,04	0,65	23,4	191,3	23,4	1,08
509	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	80		5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
109	Хлеб ржаной		120	7,92	1,44	40,08	208	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
111	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	1,28	53	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого	7-10 лет			30,57	33,69	102,69	834,45	0,54	34,59	0,05	6,59	133,17	444,85	122,13	8,76
	11 лет и старше			30,66	39,16	125,79	996,50	0,66	36,42	0,06	7,29	156,30	561,20	149,90	10,95
Полдник															
112	Мандарины	100	100	1,48	0,37	13,87	70,30	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
516	Кефир	200	200	5,8	5	8	100	0,04	0,6	44	0	248	184	28	0,2
563	Булочка ванильная	50		3,75	6,5	30,17	194,17	0,05	0	0,04	0,58	7,5	29,16	5	0,42
563	Булочка ванильная		60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
Итого	7-10 лет			11,03	11,87	52,04	301,47	0,15	38,6	44,04	1,48	290,5	230,16	44	0,8
	11 лет и старше			11,78	13,17	59,87	340,30	0,16	38,6	44,05	2,08	292	236	45	0,82
Итого за день 7-10 лет				120,71	85,96	232,3	1826,92	0,99	76,35	44,28	9,05	913,4	1179,8	276,13	27,96
	11 лет и старше			144,30	99,75	266,63	2102,55	1,16	78,52	45,22	10,41	972,6	1354,4	318,75	32,54

*Сборник технологических нормативов, рецептура блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013 г.