



Утверждаю  
Директор МКОУ «ЦО Краснолесский»  
/Агеева Н.В.  
«22» октября 2024

Пятидневное меню  
пришкольного оздоровительного  
лагеря МКОУ «ЦО Краснолесский»  
в период осенних каникул  
с дневным пребыванием детей

День - первый

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
№ 91	Бутерброды с сыром	35		5,00	8,10	7,40		123,00	0,02	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№ 91	Бутерброды с сыром		35	5,00	8,10	7,40		123,00	0,02	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70		387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 108	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27		516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84		47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90		113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,90	2,00	20,90		113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>30,12</b>	<b>29,96</b>	<b>69,84</b>		<b>670,00</b>	<b>0,160</b>	<b>0,00</b>	<b>0,71</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>1,22</b>	<b>499,00</b>	<b>480,00</b>	<b>58,80</b>	<b>2,72</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>37,02</b>	<b>36,53</b>	<b>80,41</b>		<b>799,00</b>	<b>0,193</b>	<b>0,00</b>	<b>0,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,45</b>	<b>575,33</b>	<b>573,67</b>	<b>69,80</b>	<b>3,19</b>
<b>Обед</b>																		
№ 18	Салат из свежих опунцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10		102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 18	Салат из свежих опунцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15		153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10		108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10		108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10		129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 336	Рыба, припущенная в молоке		100	13,40	7,20	3,10		129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 426	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80		183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21		234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04		104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76		70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76		70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20		93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20		93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>26,68</b>	<b>31,27</b>	<b>93,42</b>		<b>755,70</b>	<b>0,599</b>	<b>0,00</b>	<b>53,49</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>153,80</b>	<b>430,05</b>	<b>127,50</b>	<b>6,16</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>28,01</b>	<b>39,03</b>	<b>107,56</b>		<b>892,50</b>	<b>2,767</b>	<b>0,00</b>	<b>63,94</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>12,53</b>	<b>181,30</b>	<b>503,15</b>	<b>153,40</b>	<b>5,98</b>
<b>Полдник</b>																		
№ 112	Яблоко	100		0,50	0,50	11,80		53,30	0,020	0,00	180,00	0,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
№ 112	Яблоко		100	0,50	0,50	11,80		53,30	0,020	0,00	180,00	0,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
№ 570	Сдоба	50		5,10	5,10	2,80		187,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	14,08	40,00	5,83	0,58
№ 570	Сдоба		50	5,10	5,10	2,80		187,00	0,060	0,00	0,00	0,05	0,00	0,69	16,90	48,00	6,99	0,69
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60		106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60		106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
пром	Бутилированная вода	300				18,00						0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
пром	Бутилированная вода		300			18,00						0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>11,40</b>	<b>10,60</b>	<b>24,20</b>		<b>346,30</b>	<b>0,150</b>	<b>0,00</b>	<b>182,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>	<b>294,08</b>	<b>254,00</b>	<b>58,83</b>	<b>1,58</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>11,40</b>	<b>10,60</b>	<b>20,50</b>		<b>346,30</b>	<b>0,160</b>	<b>0,00</b>	<b>182,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>296,90</b>	<b>262,00</b>	<b>59,99</b>	<b>1,69</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>68,20</b>	<b>71,83</b>	<b>187,46</b>		<b>1 772,00</b>	<b>0,909</b>	<b>0,00</b>	<b>236,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>946,88</b>	<b>1 164,05</b>	<b>245,13</b>	<b>10,46</b>
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			<b>76,43</b>	<b>86,16</b>	<b>208,47</b>		<b>2 037,80</b>	<b>3,12</b>	<b>0,00</b>	<b>247,35</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>1 053,53</b>	<b>1 338,82</b>	<b>283,19</b>	<b>10,86</b>

День - второй

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1	В2	С		А	В-кар	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Завтрак</b>																				
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30			
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30				
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00				
№ 300	Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00				
№ 267	Каша молочная пшенинная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20				
№ 267	Каша молочная пшенинная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50				
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			<b>15,72</b>	<b>28,94</b>	<b>71,84</b>	<b>611,00</b>	<b>0,260</b>	<b>0,00</b>	<b>4,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,98</b>	<b>190,80</b>	<b>304,00</b>	<b>55,80</b>	<b>3,12</b>				
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			<b>17,57</b>	<b>30,81</b>	<b>80,97</b>	<b>671,75</b>	<b>0,308</b>	<b>0,00</b>	<b>4,63</b>	<b>0,28</b>	<b>1,02</b>	<b>226,95</b>	<b>352,25</b>	<b>66,55</b>	<b>3,42</b>				
<b>Обед</b>																				
№ 76	Винегрет овощной	60		0,78	6,48	4,08	78,00	0,024	0,00	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48				
№ 76	Винегрет овощной		100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,040	0,00	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80				
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00				
№ 133	Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00				
№ 398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70				
№ 398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70				
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,04	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55				
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,05	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45				
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40				
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40				
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68				
№ 508	Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68				
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			<b>203,86</b>	<b>28,77</b>	<b>98,42</b>	<b>864,42</b>	<b>0,722</b>	<b>0,04</b>	<b>24,44</b>	<b>8,08</b>	<b>11,79</b>	<b>120,35</b>	<b>689,58</b>	<b>214,86</b>	<b>21,02</b>				
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			<b>206,09</b>	<b>34,66</b>	<b>108,56</b>	<b>967,03</b>	<b>0,780</b>	<b>0,04</b>	<b>27,80</b>	<b>8,09</b>	<b>13,76</b>	<b>132,40</b>	<b>746,11</b>	<b>249,12</b>	<b>22,25</b>				
<b>Полдник</b>																				
№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60				
№ 112	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60				
№ 541	Ватрушка творожная	100		2,77	5,20	118,00	152,00	0,030	0,00	0,04	0,04	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32				
№ 541	Ватрушка творожная		100	2,77	5,20	118,00	152,00	0,030	0,00	0,04	0,04	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32				
№ 518	Сок апельсиновый	200		0,20	0,10	120,00	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20				
№ 518	Сок апельсиновый		200	0,20	0,10	120,00	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20				
пром	Бутилированная вода	300		0,20	0,10	120,00	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20				
пром	Бутилированная вода		300	0,20	0,10	120,00	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20				
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			<b>4,47</b>	<b>5,80</b>	<b>259,00</b>	<b>346,00</b>	<b>0,090</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,58</b>	<b>52,40</b>	<b>51,50</b>	<b>45,70</b>	<b>2,12</b>				
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			<b>4,47</b>	<b>5,80</b>	<b>259,00</b>	<b>346,00</b>	<b>0,090</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,58</b>	<b>52,40</b>	<b>51,50</b>	<b>45,70</b>	<b>2,12</b>				
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>224,05</b>	<b>63,51</b>	<b>429,26</b>	<b>1 821,42</b>	<b>1,072</b>	<b>0,04</b>	<b>44,70</b>	<b>8,39</b>	<b>14,35</b>	<b>363,55</b>	<b>1 045,08</b>	<b>316,36</b>	<b>26,26</b>				
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			<b>228,13</b>	<b>71,27</b>	<b>448,52</b>	<b>1 984,78</b>	<b>1,177</b>	<b>0,04</b>	<b>48,43</b>	<b>8,41</b>	<b>16,36</b>	<b>411,75</b>	<b>1 149,86</b>	<b>361,37</b>	<b>27,79</b>				

**День - третий**  
 Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	60		7,40	13,70	14,80	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50		
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	60		7,40	13,70	14,80	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50		
№ 260	Каша "Дружба"	180		4,73	10,50	22,60	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50		
№ 260	Каша "Дружба"	250		6,57	14,58	31,39	0,10	0,00	1,64	0,10	0,00	0,25	158,19	175,42	38,25	0,69		
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>17,25</b>	<b>27,66</b>	<b>72,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>2,58</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>428,90</b>	<b>388,30</b>	<b>71,34</b>	<b>2,02</b>		
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>19,09</b>	<b>31,74</b>	<b>81,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>3,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,97</b>	<b>473,19</b>	<b>437,42</b>	<b>82,05</b>	<b>2,21</b>		
<b>Обед</b>																		
№ 115	Икра кабачковая	80		1,52	7,12	6,16	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56		
№ 115	Икра кабачковая	100		1,90	8,90	7,70	0,02	0,00	7,00	0,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70		
№ 156	Суп-лапша домашняя	250		2,55	5,50	13,90	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40		
№ 156	Суп-лапша домашняя	250		2,55	5,50	13,90	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40		
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе	80		19,20	19,70	12,24	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20		
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе	100		24,00	24,63	15,30	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00		
№ 423	Капуста тушеная	180		6,66	6,48	7,02	0,07	0,00	30,60	0,05	0,00	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80		
№ 423	Капуста тушеная	200		7,40	7,20	7,80	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00		
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40		
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40		
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 514	Компот из плодов консервированных	200		0,50	0,20	32,40	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50		
№ 514	Компот из плодов консервированных	200		0,50	0,20	32,40	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50		
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>34,30</b>	<b>39,59</b>	<b>93,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>40,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>7,88</b>	<b>202,52</b>	<b>447,53</b>	<b>116,41</b>	<b>9,08</b>		
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>40,22</b>	<b>47,01</b>	<b>98,82</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>45,17</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>8,82</b>	<b>227,52</b>	<b>516,93</b>	<b>132,01</b>	<b>10,22</b>		
<b>Полдник</b>																		
№ 112	Апельсин	100		0,50	0,50	38,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60		
№ 112	Апельсин	100		0,50	0,50	38,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60		
№ 574	Плошка московская	100		4,00	1,60	27,90	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42		
№ 574	Плошка московская	100		4,00	1,60	27,90	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42		
№ 516	Ацидолакт	200		5,46	4,62	22,80	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
№ 516	Ацидолакт	200		5,46	4,62	22,80	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
пром	Бутилированная вода	500				18,00												
пром	Бутилированная вода	500				18,00												
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>9,96</b>	<b>6,72</b>	<b>88,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>7,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>277,50</b>	<b>232,00</b>	<b>50,83</b>	<b>1,22</b>		
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>9,96</b>	<b>6,72</b>	<b>88,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>7,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>277,50</b>	<b>232,00</b>	<b>50,83</b>	<b>1,22</b>		
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>61,51</b>	<b>73,97</b>	<b>254,38</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>49,99</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>9,93</b>	<b>908,92</b>	<b>1 067,83</b>	<b>238,58</b>	<b>12,32</b>		
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			<b>69,27</b>	<b>85,48</b>	<b>268,54</b>	<b>0,67</b>	<b>0,00</b>	<b>55,61</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,94</b>	<b>978,21</b>	<b>1 186,34</b>	<b>264,89</b>	<b>13,65</b>		

День - четвертый

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Y		В1	B2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																		
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой	40		1,76	13,37	10,24		168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой		40	1,76	13,37	10,24		168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 323	Сырники из творога с морковью	150		18,80	16,00	26,80		318,00	0,110	0,00	3,80	0,12	0,00	0,80	154,00	256,00	36,00	1,20
№ 323	Сырники из творога с морковью		200	25,07	21,33	35,73		424,00	0,147	0,00	5,07	0,16	0,00	1,07	205,33	341,33	48,00	1,60
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90		79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90		79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>23,76</b>	<b>32,07</b>	<b>52,94</b>		<b>565,80</b>	<b>0,174</b>	<b>0,00</b>	<b>11,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>1,28</b>	<b>296,00</b>	<b>366,00</b>	<b>56,40</b>	<b>1,62</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>30,03</b>	<b>37,40</b>	<b>61,87</b>		<b>671,80</b>	<b>0,211</b>	<b>0,00</b>	<b>12,37</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>1,55</b>	<b>347,33</b>	<b>451,33</b>	<b>68,40</b>	<b>2,02</b>
<b>Обед</b>																		
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	80		0,80	80,80	2,72		87,20	0,040	0,00	34,00	0,00	0,00	4,08	18,40	17,60	12,00	0,64
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем		150	1,50	151,50	5,10		163,50	0,075	0,00	63,75	0,00	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50	1,20
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250/25		2,20	2,95	14,70		94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250/25	2,20	2,95	14,70		94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 345	Котлеты рыбные	120		16,60	2,52	11,52		135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 345	Котлеты рыбные		120	16,60	2,52	11,52		135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	180		4,40	7,30	44,70		262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		200	4,89	8,11	49,67		292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84		47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20		93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20		93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>30,02</b>	<b>94,41</b>	<b>119,04</b>		<b>789,45</b>	<b>0,390</b>	<b>0,00</b>	<b>57,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>8,17</b>	<b>119,63</b>	<b>464,74</b>	<b>136,85</b>	<b>5,76</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>31,21</b>	<b>165,92</b>	<b>126,39</b>		<b>894,95</b>	<b>0,428</b>	<b>0,00</b>	<b>86,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>11,78</b>	<b>136,39</b>	<b>490,80</b>	<b>150,85</b>	<b>6,39</b>
<b>Полдник</b>																		
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30		47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30		47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 589	Булочка с начинкой	100		2,95	2,35	37,50		182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 589	Булочка с начинкой		100	2,95	2,35	37,50		182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 518	Сок апельсиновый	200		1,40	0,20	0,20		120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
№ 518	Сок апельсиновый		200	1,40	0,20	0,20		120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
пром	Бутилированная вода	300				18,00												
пром	Бутилированная вода		300			18,00												
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>4,75</b>	<b>2,85</b>	<b>48,00</b>		<b>349,50</b>	<b>0,130</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>60,50</b>	<b>41,00</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>4,75</b>	<b>2,85</b>	<b>48,00</b>		<b>349,50</b>	<b>0,130</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>60,50</b>	<b>41,00</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>58,53</b>	<b>129,33</b>	<b>219,98</b>		<b>1 704,75</b>	<b>0,694</b>	<b>0,00</b>	<b>81,18</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>11,05</b>	<b>476,13</b>	<b>871,74</b>	<b>209,75</b>	<b>10,68</b>
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			<b>65,99</b>	<b>206,17</b>	<b>236,26</b>		<b>1 916,25</b>	<b>0,769</b>	<b>0,00</b>	<b>112,20</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>14,92</b>	<b>544,22</b>	<b>983,13</b>	<b>235,75</b>	<b>11,71</b>

**День - пятый**

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
№ 95	Бутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70		
№ 95	Бутерброды с джемом		60	1,70	4,30	32,60	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70		
№ 301	Омлет натуральный	200		17,20	26,67	4,61	0,12	0,00	0,61	0,40	0,00	0,61	163,07	308,00	24,61	3,08		
№ 301	Омлет натуральный		250	21,50	33,33	5,77	0,15	0,00	0,77	0,50	0,00	0,77	203,83	385,00	30,77	3,85		
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 493	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
№ 493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>20,52</b>	<b>31,13</b>	<b>62,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,81</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>1,13</b>	<b>188,07</b>	<b>341,00</b>	<b>33,41</b>	<b>4,30</b>		
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>24,82</b>	<b>37,79</b>	<b>63,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,97</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>1,29</b>	<b>228,83</b>	<b>418,00</b>	<b>39,57</b>	<b>5,07</b>		
<b>Обед</b>																		
№ 17	Салат из свежих огурцов	60		0,42	6,06	1,20	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30		
№ 17	Салат из свежих огурцов		100	0,70	10,10	2,00	0,03	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50		
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10		
№ 126	Борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10		
№ 412	Биточки из мяса птицы	100		15,00	10,70	9,30	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91		
№ 412	Биточки из мяса птицы		100	15,00	10,70	9,30	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91		
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,30	4,54		
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	162,36	5,45		
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56		
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56		
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>32,54</b>	<b>30,10</b>	<b>106,78</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>17,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>7,33</b>	<b>123,94</b>	<b>418,90</b>	<b>207,77</b>	<b>8,73</b>		
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>34,53</b>	<b>35,71</b>	<b>115,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>19,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>9,25</b>	<b>133,99</b>	<b>472,62</b>	<b>240,03</b>	<b>9,84</b>		
<b>Полдник</b>																		
№ 112	Мандарин	100		0,80	0,20	7,50	0,02	0,00	15,00	0,00	0,00	0,50	127,00	42,00	56,00	2,50		
№ 112	Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	0,02	0,00	15,00	0,00	0,00	0,50	127,00	42,00	56,00	2,50		
№ 564	Круассан	70		3,75	6,50	30,20	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41		
№ 564	Круассан		70	3,75	6,50	30,20	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41		
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
№ 515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
пром	Бутилированная вода	300				18,00												
пром	Бутилированная вода		300			18,00												
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>10,35</b>	<b>11,70</b>	<b>47,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>17,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>374,50</b>	<b>251,20</b>	<b>89,00</b>	<b>3,11</b>		
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>10,35</b>	<b>11,70</b>	<b>47,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>17,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>374,50</b>	<b>251,20</b>	<b>89,00</b>	<b>3,11</b>		
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>63,41</b>	<b>72,93</b>	<b>216,13</b>	<b>0,74</b>	<b>0,00</b>	<b>35,83</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>9,54</b>	<b>686,51</b>	<b>1 011,10</b>	<b>330,18</b>	<b>16,14</b>		
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			<b>69,70</b>	<b>85,20</b>	<b>225,50</b>	<b>0,82</b>	<b>0,00</b>	<b>37,99</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>11,62</b>	<b>737,32</b>	<b>1 141,82</b>	<b>368,60</b>	<b>18,02</b>		