

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Песчано-Колединская СОШ»

 Князева И.С.

Приказ № 33-од от 26.05.2023 г.

Десятидневное меню

Лагеря с дневным пребыванием в период летних каникул при
МБОУ «Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа»

Неделя 1 День 1
 Сезон: летний
 Возраст: с 7-лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос- ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	62
54- 23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Сдоба	60	3,8	3,1	28,2	157	0	0	0	0	0	0	0	23,4	10,3 2	0	1	0	0	0
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,8 8	0	41	46, 5	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	530	25,56	27,78	103,22	708,5	0,26	0,44	115,9	1,01	1,04	427	504, 5	293, 6	113, 32	407	5,99	68	27,1 6	104
	Обед																			
54- 16з	С-т Винегрет с растительным маслом	80	0,8	7,1	5,5	89,5	0,01	0,01	97,2	0	3,01	268	170	16	13	29	0,53	10	0,19	16
54- 11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	24,7	28,9	56,3	584,4	0,18	0,1 8	516	0	32,1	483	97 7	128	77	202	2,4 8	77	6,2 8	10 3
54-1г	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	0,04	0,11	25,5	0,08	1,41	121	322	15	23	167	2,48	17	0,31	63
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Фрукты свежие в ассартименте	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	32	0	0	0	8	10	0	4,4	0	0	0
	Итого:	1040	58,22	59,06	196,24	1549,7	0,29	0,33	672,1	0,17	68,54	102 1,05	152 2,97	231, 4	141, 9	443,3	13,1 1	125	6,84	194
	Итого за день:	1570	83,78	86,84	299,46	2258,2	0,55	0,77	788	1,18	69,58	144 8,05	202 7,47	525	255, 22	580,3	19,1	193	34	298

Неделя: первая
 День: второй
 Сезон: летний
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ Реце- птур- ы	Наименование блюда	Масса г	Бел- ки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос- ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка творожная	150	29,7	10,7	21,7	310,2	0,06	0,3	51,1	0,16	0,29	181	159	224	32	291	0,86	29	39	50
54-1з	Сыр порционнo	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
54-3гн	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
	Фрукты свежие в ассартименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	32	0	0	8	10	0	4,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	580	46,9 2	21,26	106,24	811	0,07	0,4	129,4 8	0,45	33,66	425, 3	215, 2	505, 3	67,2	449,5	8,73	29	43,3 7	50, 7
	Обед																			
54-9з	С-г из капусты с морков. И яблоком	80	1,1	8	4,8	96,5	0,03	0,03	322	0	23,1	117	214	30	15	25	0,75	13	0,2	15
54-8с	Суп гороховый	200	8,35	5,75	2035	166,42	0,146	0,05 6	97,2	0	4,76	95,8	382	27	29	80,4	1,47	16	2	28, 8
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	0,12	262	0,1	0,72	277	267	20	44	193	2,2	39	7,36	82
42	Кисель	200	0,02	0,01	19,09	76,47	0,001	0	0	0	0,07	0	0	2,55	1,05	1,35	0,23	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	730	33,8 9	29,42	2155,73	348,47	0,25	0,21	681,2	0,1	28,65	372, 8	863	81,9 5	98,6 5	299,7 5	7,05	68	9,56	125 .8
	Итого за день:	1310	80,8 1	50,68	2261,97	1159,47	0,32	0,61	810,6 8	0,55	62,31	798, 1	107 8,2	587, 25	165, 85	749,2 5	15,7 8	97	52,9 3	176 .5

Нужна первая
 День тренировок
 Сезон летний
 Возраст с 7 до 11 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
	Завтрак																			
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5.8	24.1	168.9	0.07	0.12	27.2	0.07	0.53	336	157	116	27	124	0.53	50	4.09	31
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.17	17.3	0	0.68	50	220	143	34	130	1.09	12	2.29	38
	Хлеб пшеничный	30	4.56	0.48	29.12	136	0	0	0	0	0	0	0	1.2	4.8	0	1.2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4.56	0.48	29.12	136	0	0	0	0	0	0	0	1.2	4.8	0	1.2	0	0	0
	Коржик молочный	60	4.4	6.7	31	207	0	0	0	0	0	0	0	15.3	5.3	0	0.7	0	0	0
	Итого:	510	23.12	17.06	125.94	748.3	0.11	0.29	44.5	0.07	1.21	386	377	276.7	75.9	254	4.72	62	6.38	69
	Обед																			
54-18з	С-т из свеклы с черносливом	80	1.2	4.3	10.4	85.1	0.01	0.04	1.37	0	2.77	24	228	28	21	32	1.07	4.7	0.44	14
54-2с	Суп борщ с капустой и картоф со сметаной	200	23.5	24.8	50.6	551.8	0.16	0.21	673	0	33.8	535	1323	168	96	213	4.35	86	1.98	113
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	162	625	39	28	84	1.03	28	0.78	43
54-9р	Рыба запеченная в сметане	100	18.9	22	5.5	295.8	0.11	0.15	70.4	0.35	0.34	202	429	138	57	282	0.98	176	15.9	734
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	0.01	0.03	70	0	0.32	2.63	285	28	18	25	0.58	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4.56	0.48	29.12	136	0	0	0	0	0	0	0	1.2	4.8	0	1.2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4.56	0.48	29.12	136	0	0	0	0	0	0	0	1.2	4.8	0	1.2	0	0	0
	Итого:	780	56.92	57.36	160.24	1411	0.41	0.54	838.57	0.44	47.43	925.63	2890	403.4	229.6	636	10.41	294.7	19.1	909
	Итого за день:	1290	80.04	74.42	286.18	2159.3	0.52	0.83	883.07	0.51	48.64	1311.63	3267	680.1	305.5	890	15.13	356.7	25.48	978

Курсы первая
 День четвертый
 Сезон летний
 Возраст с 7 до 11 лет

№ Реце- птур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос- ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	D мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	0,07	0,31	124	1,39	1,48	281	168	100	19	164	1,55	33	17,6	45
54-1з	Сыр порционно	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	32	0	0	8	10	0	4,4	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	580	26,92	21,26	89,14	653,8	0,08	0,41	202,3	1,68	33,73	524,7	214,8	378,9	53,4	321,2	9,38	33	21,95	45
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17
54-1с	Щи из св. капусты со сметаной	250	5,77	7,025	7,15	115,25	0,11	0,16	525	0	53,8	493	920	187	66	155	2,39	76	1,71	73,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	0,04	0,11	25,5	0,08	1,41	121	322	15	23	167	2,48	17	0,31	63
54-3гн	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	800	43,77	29,61	2142,44	946,22	0,426	0,326	152,28	0,17	17,33	375,1	1094,2	89,3	200,2	478,9	11,76	58	6,15	125,5
	Итого за день:	1380	70,69	50,87	2231,58	1600,2	0,506	0,736	354,58	1,85	51,06	899,8	1309	468,2	253,6	800,1	21,14	91	28,1	170,5

Кедровый орех
 День пятый
 Сезон летний
 Возраст с 40 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	32	0	0	8	10	0	4,4	0	0	0
	Итого:	610	18,52	19,16	122,04	733,8	0,18	0,17	86,9	0,26	32,58	341,2	239,8	144,3	72,4	196,2	8,87	52	3,21	35,3
	Обед																			
54-7з	С-т из белокочанной капусты	80	2,1	8,1	8,3	114,3	0,03	0,04	163	0	46,4	118	330	54	20	40	0,75	14	0,35	17
	Суп рассольник «Ленинградский»	200	23,7	29	68,1	627,6	0,32	0,26	520	0	27,7	984	167,5	105	99	257	3,55	83	3,77	14,1
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	0,08	309	0,01	12,2	169	429	56	29	70	1,02	27	0,56	41
54-23м	Биточки из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	780	52,62	48,66	178,14	1354,7	0,47	0,44	1011,72	0,01	86,79	142,9,05	260,6,17	289,4	207,7	479,3	8,84	137	18,4,8	27,6
	Итого за день:	1390	71,14	67,82	300,18	2088,5	0,65	0,61	1098,62	0,27	119,3,7	177,0,25	284,5,97	433,7	280,1	675,5	17,7,1	189	22,0,5	31,1,3

Неделя вторая
 День первый
 Сезон летний
 Возраст с 70 и лет

№ Реце птур ы	Наименование блюда	Масс а г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
	Завтрак																			
54-13м	Запеканка картофельная с мясом	200	23.6	23.2	26,5	408,7	0,19	0,2 4	36,2	0,2 2	13,2	373	109 3	32	56	280	4,1 5	57	2,3	12 3
54-3гн	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1 4	62,4	0,8 8	0	41	46, 5	19	4,2	67	0,8 7	8	10, 8	22
54-1з	Сыр порционно	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	520	44,82	36,96	62,62	872,7	0,22	0,48	176,9 8	1,39	14,57	658, 3	119 5,7	324, 3	98,8 4	505,5	12,6 4	65	17,4 7	145 ,7
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,0 2	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,5 4	1,2	0,2 4	12
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,43	0,2 6	488	0	34,4	46 5	205 2	69	104	273	4,3 2	84	1,1 6	16 4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	0,04	0,11	25,5	0,08	1,41	121	322	15	23	167	2,48	17	0,31	63
54- 13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,0 5	98	0	80	1,7 2	8,4 7	11	3	3	0,5 4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Сок	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0	4	0	0	14	8	0	2,8	0	0	0
	Итого:	1010	43,07	27,43	159,06	1057,3	0,73	0,56	710,5	0,17	134,8 1	738, 52	277 5,47	134, 8	279	640	17,1 2	124, 2	5,23	255

Кухня вторая
 День второй
 Сезон летний
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,14	27,5	0,07	0,55	218	157	143	17	103	0,35	34	1,91	26
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
54-1з	Сыр порционнo	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0
	Сдоба	60	3,8	3,1	28,2	157	0	0	0	0	0	0	0	23,4	10,3 2	0	1	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	550	25,42	18,56	118,24	737,6	0,07	0,24	105,8	0,36	0,8	461, 7	203, 8	437, 3	19,9 2	260,2	4,78	34	6,26	26
54-5з	С-т из свеж. Помидор и огурцов	80	0,8	4,1	2,4	50,1	0,04	0,04	85,8	0	15,3	108	176	22	13	25	0,63	12	0,29	19
54-1с	Щи из св. капусты со сметаной	250	5,77	7,025	7,15	115,25	0,11	0,1 6	525	0	53,8	49 3	92 0	18 7	66	155	2,3 9	76	1,7 1	73 ,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-4м	Котлета из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	32	0	0	8	10	0	4,4	0	0	0
	Итого:	1130	39,39	33,285	161,29	1101,2 5	0,28	0,35	788,8	0,2	103,8 9	948, 05	133 6,97	298, 6	139, 9	387,3	13,1	125, 8	5,45	15 9,8
	Итого за день:	1680	64,81	51,845	279,53	1838,8 5	0,35	0,59	894,6	0,56	104,6 9	140 9,75	154 0,77	735, 9	159, 82	647,5	17,8 8	159, 8	11,7 1	18 5,8

Неделя вторая
 День третий
 Сезон летний
 Возраст с 7го и лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос ть ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
54-4о	Омлет с сыром	180	19	25,4	3	316	0,07	0,46	222	2,35	0,37	439	191	359	26	333	2,23	39	28,4	58
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Сдоба	60	3,8	3,1	28,2	157	0	0	0	0	0	0	0	23,4	10,3 2	0	1	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	510	32,22	36,66	58,24	837,9	0,07	0,48	267,3	2,48	0,41	441, 2	214, 8	391, 7	49,7 2	343,2	6,38	39	28,5	58, 3
54-16з	С-т Винегрет с растительным маслом	80	0,8	7,1	5,5	89,5	0,01	0,01	97,2	0	3,01	268	170	16	13	29	0,53	10	0,19	16
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	24,7	28,9	56,3	584,4	0,18	0,1 8	516	0	32,1	483	97 7	128	77	202	2,4 8	77	6,2 8	10 3
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	0,13	0,19	27,3	0,08	9,53	291	821	26	45	231	3,43	45	0,4	99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	32	0	0	0	8	10	0	4,4	0	0	0
	Итого:	940	55,72	56,46	163,34	1384,7	0,32	0,39	640,8	0,08	76,68	104 2,7	198 8,8	184, 9	158, 4	469,2	13,9 7	132	6,87	21 8
	Итого за день:	1450	87,94	93,12	221,58	2222,6	0,39	0,87	908,1	2,56	77,09	148 3,9	220 3,6	576, 6	208, 12	812,4	20,3 5	171	35,3 7	27 6,3

Курсы второго
 Дель четвертой
 Сезон летний
 Возраст с 7 до 11 лет

№ Рецеп туры	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мг
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,15	26,4	0,05	0,61	342	170	149	28	134	0,42	51	6,2	39
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Коржик молочный	60	4,4	6,7	31	207	0	0	0	0	0	0	0	15,3	5,3	0	0,7	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж. пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Итого:	530	19,12	20,26	124,54	756,4	0,05	0,17	71,7	0,18	0,65	344,2	193,8	173,6	46,7	144,2	4,27	51	6,3	39,3
54-9з	С-т из капусты с морков. И яблоком	80	1,1	8	4,8	96,5	0,03	0,03	322	0	23,1	117	214	30	15	25	0,75	13	0,2	15
	Суп рассольник «Ленинградский»	200	23,7	29	68,1	627,6	0,32	0,26	520	0	27,7	984	167,5	105	99	257	3,55	83	3,77	141
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	32	0	0	8	10	0	4,4	0	0	0
	Итого:	890	63,02	46,96	199,64	1471,6	0,44	0,4	1059	0	85,48	139,4,63	255,7	193,4	259,6	541	13,7	136	31,4,7	325
	Итого за день:	1420	82,22	67,22	324,18	2228	0,49	0,57	1130,7	0,18	86,13	173,8,83	275,0,8	367	306,3	685,2	17,9,7	187	37,7,7	364,3

Недели в году
 День недели
 Сезон летний
 Возраст с 7 до 11 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценнос ть ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
54-1з	Сыр порционно	30	7	8.8	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26	264	11	150	0.3	0	4.35	0
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5.8	24.1	168.9	0.07	0.12	27.2	0.07	0.53	336	157	116	27	124	0.53	50	4.09	31
	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118	0	0	0	0	0	0	0	240	28	0	2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Сок	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0	4	0	0	14	8	0	2,8	0	0	0
	Итого:	650	27,92	21,96	110,54	758,4	0,08	0,21	105,2	0,36	4,74	579	183	636,4	83,6	274	8,03	50	8,44	31
54-18з	С-т из свеклы с черносливом	80	1,2	4,3	10,4	85,1	0,01	0,04	1,37	0	2,77	24	228	28	21	32	1,07	4,7	0,44	14
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	0,08	309	0,01	12,2	169	429	56	29	70	1,02	27	0,56	41
54-23м	Биточки из курицы	80	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Хлеб рж пшеничный	20	4,56	0,48	29,12	136	0	0	0	0	0	0	0	1,2	4,8	0	1,2	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	32	0	0	8	10	0	4,4	0	0	0
	Итого:	720	28,52	16,66	118,44	737,7	0,13	0,19	315,39	0,01	47,48	351,7	849,8	120,9	121,4	217,2	10,65	44,7	14,8	132
	Итого за день:	1370	56,44	38,62	228,98	1496,1	0,21	0,4	420,59	0,37	52,22	930,7	1032,8	757,3	205	491,2	18,68	94,7	23,24	163

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.и. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).