

Согласовано
 Начальник лагеря
 Школа № 1
 "29" июля 2024 г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Феникс Групп"
 И.Н. Орлов
 "29" июля 2024 г.

Примерное двенадцатидневное меню на летний школьный лагерь учебный 2023-2024 гг для школьников с 11 до 18 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

| № п/п | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Ккал. | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | А | В1 | В2 | | С | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | |
| 1 | Понедельник-1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Б/д с сыром | 15/30 | 1,5 | 2,8 | 1,2 | 42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,67 | 46,42 | 6,25 | 1,2 | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,64 | 4,5 | 0,6 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 19,2 | 84 | 22,8 | 1,92 | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом | 250 | 6,7 | 8,7 | 44,3 | 235 | 0 | 0 | 0 | 7,12 | 150,5 | 47,85 | 20,25 | 5,32 | | | | | | | |
| 380 | Кофейный напиток со ступенным молоком | 200 | 3,46 | 3,5 | 25,9 | 125 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 10,5 | 0,5 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 233,98 | 279,77 | 59,8 | 8,94 | | | | | | | |
| | Итого: | 555 | 19,7 | 19,9 | 83,4 | 594,6 | 0 | 0,33 | 0,1 | 7,27 | 233,98 | 279,77 | 59,8 | 8,94 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Салат св. капуста со св. огурцом | 100 | 0,84 | 3,5 | 7,2 | 71 | 0 | 0,01 | 0,01 | 5,71 | 25,74 | 48,59 | 19,64 | 0,89 | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, с курицей | 250/15 | 7,12 | 2,22 | 19,38 | 115 | | 0,05 | | | 18,5 | 167,3 | 15 | 0,02 | | | | | | | |
| 292 | Жаркое с птицей | 100/180 | 21,8 | 21,12 | 30,24 | 403 | 0,04 | 0,1 | 0,16 | 7,37 | 50,02 | 154,56 | 36,34 | 2,93 | | | | | | | |
| 389 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 38 | 133 | 0 | 0,01 | | 2 | 12,58 | 9 | 5,9 | 0,27 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 | | | | | | | |
| | Итого: | 855 | 34,06 | 27,44 | 115,42 | 824,6 | 0,04 | 0,23 | 0,22 | 15,08 | 159,45 | 480,95 | 104,4 | 4,86 | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Выпечка | 75 | 2,6 | 11,8 | 26 | 185 | 0,05 | 0,04 | 0,04 | 0 | 7,8 | 27,4 | 7,5 | 0,02 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт свежий | 200 | 1,2 | 2,4 | | 0,9 | 98 | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со ступенным молоком | 200/20 | 7,6 | 10,6 | 43,5 | 295 | 0,09 | 0,08 | 0,12 | 0,61 | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 | | | | | |
| 223 | Йогурт вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Чай с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 82 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 121 | 91 | 14 | 0,1 | | | | | |
| 382 | Хлеб ржаной, пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 | | | | | |
| | Итого: | 680 | 19,86 | 20,68 | 85,62 | 601,6 | 0,11 | 0,15 | 0,29 | 1,21 | 430,24 | 474,18 | 68,61 | 1,51 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из св. помидор | 100 | 0,84 | 2,9 | 5,1 | 76 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | 1,28 | | | | | |
| 73 | Суп картофельный с рисом, с мясом | 250/15 | 1,6 | 2,18 | 16,74 | 167 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 1,62 | 256,19 | 236,1 | 26,56 | 0,61 | | | | | |
| 101 | Птица, тушенная в соусе | 100/30 | 15,96 | 13,68 | 5,28 | 155 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 | | | | | |
| 290 | Каша гречневая | 180 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 235 | 0 | 0,21 | 0,27 | 0,15 | 38,64 | 202,75 | 52,93 | 4,48 | | | | | |
| 171 | Напиток из шиповника | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 | | | | | |
| 349 | Хлеб ржаной, пшеничный | 20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 | | | | | |
| | Итого: | 895 | 28,87 | 29,96 | 119,34 | 823,2 | 0,06 | 0,42 | 0,45 | 80,73 | 566,65 | 610,82 | 130,1 | 8,84 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка | 75 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 217 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0 | 156,6 | 106,5 | | | | | | | |
| 3 | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/45 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 | | | | | |
| 376 | Итого: | 350 | 9,2 | 8,9 | 41,8 | 341 | | 0,29 | 0,08 | 0,1 | 203,35 | 170,74 | 14,9 | 1,32 | | | | | |
| | Всего: | | 57,93 | 59,54 | 246,76 | 1765,8 | 0,17 | 0,86 | 0,82 | 82,04 | 1200,24 | 1255,7 | 213,6 | 11,67 | | | | | |
| | Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 10/30 | 0,96 | 2,94 | 6,6 | 112 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 | | | | | |
| 47 | Каша молочная манная с масл. | 250 | 12,8 | 12,48 | 2,4 | 193 | 0,03 | 0,19 | 0,07 | 2,2 | 40 | 170,1 | 63,04 | 1,66 | | | | | |
| 230 | Фрукт свежий | 200 | 3,12 | 5,1 | 18,57 | 98 | 0,01 | 0,06 | 0,04 | 1,99 | 41,55 | 88,66 | 17,78 | 0,38 | | | | | |
| 312 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 0,68 | 0 | 35,26 | 123,3 | 0 | 0,02 | 0,02 | 60 | 11,2 | 3,12 | 3 | 4,79 | | | | | |
| 388 | Хлеб ржаной, пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 | | | | | |
| | Итого: | 710 | 19,96 | 20,92 | 75,43 | 589,9 | 0,04 | 0,34 | 0,17 | 81,69 | 149,31 | 345,55 | 108,2 | 8,28 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из св. огурцов | 100 | 0,72 | 3,6 | 9,84 | 74,4 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 82 | Борш из свежей капусты с курицей, сметаной | 250/15/10 | 1,46 | 3,92 | 22,16 | 128 | 0,16 | 0,05 | 0,05 | 19,87 | 39,43 | 21,63 | 43,87 | 26,62 |
| 285 | Пельмени с маслом | 190/2 | 21 | 19 | 59 | 425,5 | 0,12 | 0 | 0,03 | 0,2 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |
| 376 | Компот из с/ф | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 93 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 807 | 26,98 | 27,12 | 126,6 | 823,5 | 0,28 | 0,13 | 0,14 | 37,67 | 153,3 | 219,1 | 114,2 | 30,13 |
| | Подник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 3,5 | 5,6 | 22,4 | 182 | 0,03 | 0,06 | 0,03 | 0 | 9,96 | 6,02 | 36,82 | 0,5 |
| 415 | Хлеб ржаной, пшеничный | 50/50 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Чай с лимоном | 200 | 4,6 | 5 | 7,6 | 85 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| 386 | Итого: | 350 | 11,8 | 11,2 | 50,6 | 369,6 | 0,07 | 0,18 | 0,42 | 1,4 | 302,57 | 297,52 | 92,32 | 1,45 |
| | Всего: | | 58,74 | 59,24 | 252,63 | 1783 | 0,39 | 0,65 | 0,73 | 120,76 | 605,18 | 862,17 | 314,7 | 39,86 |
| | Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Б/д с сыром | 15/30 | 5,3 | 3 | 13,8 | 86,4 | 0 | 0,02 | 0 | 7,64 | 28,07 | 31,25 | 18,54 | 1,2 |
| 51 | Терфегли с соусом | 100/30 | 13,5 | 20,3 | 20 | 180 | 64 | 0,26 | 0,11 | 1,01 | 40,3 | 209,5 | 46,8 | 2,03 |
| 291 | Картофельное пюре | 180 | 3,06 | 4,8 | 19 | 137,3 | | | | | | | | |
| 312 | Какао с молоком | 200 | 0,14 | 0,06 | 18 | 139 | 0 | 0 | 0,02 | 20 | 2,72 | 18 | 10 | 0,12 |
| 357 | Хлеб ржаной, пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 775 | 24,4 | 28,56 | 83,4 | 606,3 | 64 | 0,33 | 0,17 | 28,65 | 112,59 | 314,75 | 85,84 | 9,67 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат зеленый(помидор, огурец, зеленый лук, р/м) | 100 | 1,02 | 2,76 | 8,9 | 75 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 5,52 | 22,79 | 38,39 | 13,19 | 0,61 |
| 73 | Суп картофельный с горохом, с курицей | 250/15 | 11,06 | 4,28 | 19,08 | 195 | 0,02 | 0,227 | 0,073 | 5,81 | 35,3 | 87,17 | 71,55 | 2,02 |
| 102 | Котлета рыбная, соус | 100/30 | 10,56 | 14,88 | 29 | 212,8 | 0,02 | 0,16 | 0,21 | 0,42 | 52,75 | 136,59 | 37,23 | 1,1 |
| 234 | Капустя тушеная | 180 | 3,11 | 4,01 | 20,1 | 128 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 17,23 | 207,5 | 38,75 | 4,67 |
| 321 | Компот из св. ягод | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 110 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| 349 | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | | 29,52 | 26,53 | 119,5 | 823,4 | 0,08 | 0,517 | 0,403 | 21,6 | 201,88 | 583,11 | 195 | 9,67 |
| | Подник | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка | 75 | 2,4 | 3,8 | 19 | 205 | 0,01 | 0,02 | 0,4 | 4,25 | 18,2 | 145 | 12,3 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 25/50 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 357 | Сок фруктовый | 200 | 0,14 | 0,06 | 18 | 85 | 0 | 0 | 0,02 | 20 | 2,72 | 18 | 10 | 0,12 |
| | Итого: | 350 | 4,94 | 4,26 | 49,6 | 353,6 | 0,01 | 0,07 | 0,46 | 24,25 | 62,42 | 219 | 32,8 | 0,63 |
| | Всего: | | 58,86 | 59,35 | 252,5 | 1783,3 | 64,09 | 0,917 | 1,033 | 74,5 | 376,89 | 1116,9 | 313,7 | 19,97 |
| | Суббота-1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | 20/30 | 1,3 | 4,5 | 35 | 188 | | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" с маслом | 250/5 | 12,9 | 13,5 | 12 | 234 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 12,86 | 99,65 | 88,75 | 1,1 |
| 267 | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 2,5 | 24,4 | 101,6 | | 0,01 | | 2 | 12,58 | 9 | 5,9 | 0,27 |
| 389 | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/25 | 4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 550 | 23,2 | 20,9 | 84 | 587,2 | 0,02 | 0,11 | 0,04 | 2 | 66,94 | 164,65 | 105,2 | 1,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты со св. огуцом, р/м) | 100 | 0,96 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 0 | 7,3 | 0,01 | | 10,1 | 6 | 7,1 | 0,1 |
| 52 | Суп овощной, с курицей, сметаной | 250/15/10 | 1,3 | 3,94 | 13 | 125 | 0,16 | 0,04 | 0,07 | 3,79 | 21,96 | 11,2 | 72,39 | 3,27 |
| 99 | Птица тушеная | 100/30 | 20,96 | 23,68 | 45,28 | 318 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,2 | 25,11 | 2,75 | 16,74 | 0,09 |
| 290 | Гороховое пюре | 180 | 3,06 | 2,84 | 17,21 | 106,65 | 0,02 | 0,11 | 0,09 | 17,27 | 32,25 | 22,08 | 65,67 | 0,82 |
| 317 | Напиток из шиповника | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 110 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| 376 | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 925 | 30,08 | 34,66 | 117,69 | 824,65 | 0,19 | 7,52 | 0,26 | 21,36 | 147,28 | 151,77 | 193,8 | 5,85 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 3,8 | 4 | 9,2 | 175 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,24 | 156,6 | 106,5 | 17,4 | 0,76 |
| 15 | Хлеб пшеничный (сухарики) | 100 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 65 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,68 | 0 | 35,26 | 123,3 | 0 | 0,02 | 0,02 | 60 | 11,2 | 3,12 | 3 | 4,79 |
| 388 | Итого: | 350 | 5,68 | 4,2 | 50,76 | 363,3 | 0,12 | 0,11 | 0,11 | 60,24 | 209,3 | 165,62 | 30,9 | 6,05 |
| | Всего: | | 58,96 | 59,76 | 252,45 | 1775,2 | 0,21 | 7,75 | 0,41 | 83,6 | 423,52 | 482,04 | 329,9 | 13,77 |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 60/5 | 5,64 | 14,04 | 4,6 | 151,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,67 | 46,42 | 6,25 | 0,6 |
| 243 | Каша молочная пшеничная | 250 | 12,3 | 15,45 | 37,5 | 249 | 0,24 | 0,03 | 0,19 | 0,14 | 32,55 | 57,94 | 7,79 | 0,53 |
| 204 | Какао с молоком | 200 | 1 | 0 | 30,2 | 124,8 | | 0,01 | | 2 | 12,58 | 9 | 5,9 | 0,27 |
| 389 | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Итого: | 555 | 21,34 | 29,89 | 84,9 | 588,6 | 0,24 | 0,09 | 0,23 | 2,14 | 98,3 | 169,36 | 30,44 | 1,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из св. овощей (помидор, огурец, р/м) | 100 | 1,2 | 3,6 | 9,12 | 73,8 | 0,7 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 29,3 | 19,52 | 9,4 | 0,4 |
| 88 | Суп картофельный с пшеном, с рыбой | 250/15 | 4,5 | 3,94 | 9,2 | 125 | 0,16 | 0,04 | 0,07 | 3,79 | 21,96 | 11,2 | 72,39 | 3,27 |
| 290 | Гуляш из птицы | 100/30 | 20,96 | 14 | 15,28 | 205 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 3,8 | 6,11 | 41,4 | 231 | 20 | 0,03 | 0,06 | 2,1 | 26,1 | 80,4 | 33 | 0,55 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Аскорбиновая кислота, мг | 35 | | | | | | | | 35 | | | | |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 915 | 34,23 | 28,25 | 117,42 | 825 | 20,89 | 0,27 | 0,32 | 117,55 | 305,72 | 250,35 | 150,2 | 6,69 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли порц | 100 | 0,8 | 1,1 | 23 | 175 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 45,2 | 87,2 | 35,1 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 25/25 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 98 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 80,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Итого: | 250 | 3,3 | 1,5 | 50,6 | 353,4 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0,2 | 91,95 | 151,44 | 50 | 1,33 |
| | Всего: | | 58,87 | 59,64 | 252,92 | 1767 | 21,13 | 0,36 | 0,57 | 119,89 | 495,97 | 571,15 | 230,6 | 9,92 |
| | Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 12,9 | 10,5 | 7,6 | 175 | 0,04 | 0,2 | 0,1 | 0 | 18 | 108 | 23 | 1,2 |
| 171 | Запеканка творожная со ст. молоком | 250/20 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 268 | 0 | 0,21 | 0,27 | 0,15 | 38,64 | 202,75 | 52,93 | 4,48 |
| 349 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,07 | 1,25 | 21,82 | 87,6 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 550 | 22,07 | 22,75 | 91,82 | 594,2 | 0,04 | 0,51 | 0,46 | 9,95 | 130,45 | 424,21 | 110,2 | 6,95 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат из св. капусты с зел. гор. | 100 | 1,08 | 5,1 | 13,8 | 86,4 | 0 | 0,02 | 0 | 7,64 | 28,07 | 31,25 | 18,54 | 1,2 |
| 96 | Рассольник " Ленинградский" с куринцей, сметаной | 250/15/10 | 1,6 | 4,08 | 16,5 | 125 | 0,05 | 0,15 | 0,15 | 0,08 | 20,73 | 20,29 | 56,96 | 19,76 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 19,5 | 16,3 | 43 | 435 | 1,72 | 0,11 | 0,09 | 0,07 | 32,25 | 22,08 | 65,67 | 0,82 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 76 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Аскорбиновая кислота, мг | 35 | | | | | 35 | | | | | | | |
| | Итого: | 815 | 25,98 | 26,08 | 108,9 | 825 | 1,77 | 0,34 | 0,3 | 42,89 | 138,91 | 183,36 | 173,1 | 23,35 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка | 75 | 7,4 | 10,2 | 24 | 195 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 45,2 | 87,2 | 35,1 | 0,01 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30/45 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 102 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| 376 | Итого: | 300 | 9,9 | 10,6 | 51,6 | 360,6 | 0 | 0,06 | 0,07 | 0,2 | 103,06 | 196,94 | 67 | 1,58 |
| | Всего: | | 57,95 | 59,43 | 252,32 | 1779,8 | 1,81 | 0,85 | 0,83 | 53,04 | 372,42 | 804,51 | 350,3 | 31,88 |
| | Среда-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд(батон йодированный) с сыром | 15/30 | 8,6 | 4,6 | 22 | 151 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0 | 143,3 | 89,1 | 15,3 | 0,35 |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая со сл. маслом | 250 | 5,5 | 12,7 | 21 | 235 | 0,02 | 0,13 | 0,2 | 0,29 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |
| 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 146 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 121 | 91 | 14 | 0,1 |
| 382 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт свежий-яблоко | 200 | 0,4 | 0 | 12,6 | 56 | 0 | 0,048 | 0,032 | 48 | 51,2 | 36,8 | 20,8 | 0,48 |
| | Итого: | 695 | 18,08 | 19,98 | 83,94 | 588 | 0,09 | 0,438 | 0,392 | 48,89 | 426,72 | 361,9 | 85,69 | 3,42 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец св. порционный | 100 | 0,84 | 1,56 | 5,16 | 45 | 0 | 0,01 | 0,01 | 5,71 | 25,74 | 48,59 | 19,64 | 0,89 |
| 67 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борш из свежей капусты, с мясом, сметаной | 250/15/10 | 1,46 | 4,92 | 12,16 | 145 | 0,16 | 0,05 | 0,05 | 19,87 | 39,43 | 21,63 | 43,87 | 26,62 |
| 82 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Биточки куриные с соусом | 100/30 | 12,96 | 19,36 | 12,48 | 207 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 28,12 | 89,25 | 13,8 | 0,24 |
| 294 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пюре гороховое | 180 | 13,2 | 7,5 | 23 | 204 | 0,01 | 0,44 | 0,09 | 0 | 48,13 | 43,34 | 112,5 | 3,47 |
| 199 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,2 | 0 | 29,74 | 119,8 | 0 | 0 | 0,02 | 20 | 2,72 | 18 | 10 | 0,12 |
| 350 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 925 | 32,36 | 33,94 | 103,14 | 823,4 | 0,19 | 0,59 | 0,26 | 45,66 | 196,75 | 322,31 | 227,4 | 32,09 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 100 | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 169 | 0,02 | 0,07 | 0,03 | | 115,4 | 255,35 | 62,1 | 2,94 |
| 429 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/20 | 3,7 | 2,6 | 20,6 | 95 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0 | 16,3 | 89 | 0 | 0 | 0,02 | 20 | 2,72 | 18 | 10 | 0,12 |
| 350 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 350 | 7,7 | 5,7 | 65,1 | 353 | 0,02 | 0,13 | 0,1 | 20 | 170,73 | 374,85 | 99,6 | 3,81 |
| | Всего: | | 58,14 | 59,62 | 252,18 | 1764,4 | 0,3 | 1,158 | 0,752 | 114,55 | 794,2 | 1059,1 | 412,6 | 39,32 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 15 | Кондитерское изделие | 50 | 2,53 | 9 | 19,55 | 138 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 3,2 | 172,33 | 2,3 | 0,22 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Снежок 2,5% | 200 | 1,8 | 2,3 | 21 | 112 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0 | 137,13 | 1,7 | 0,1 |
| | Итого: | 300 | 8,03 | 11,9 | 61,15 | 352,6 | 0 | 0,08 | 0,07 | 0,04 | 55,81 | 410,96 | 31,5 | 1,07 |
| | Всего: | | 58,19 | 58,67 | 252,97 | 1769,2 | 30,78 | 0,65 | 0,61 | 166,85 | 446,44 | 912,93 | 142 | 7,14 |

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: Дели принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания Детей школьного возраста в организованных коллективах/г.г. 1и2 Москва 2006)