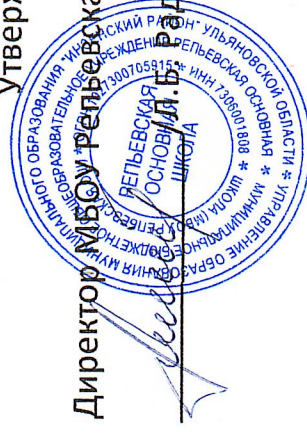


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Репьевская основная школа

Утверждаю.

Директор МБОУ Репьевская ОШ



И.Б. Радаева/

Двухнедельное циклическое меню для организации горячего питания детей в период лагеря 2025 г.

(7-11 лет)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Сезон: летний

Рацион: Образовательные учреждения

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак молочный																
91	Каша рисовая вязкая молочная	200	2,32	4,90	34,17	239,77	0,034	0,86	1,02	27,2	0,13	100,95	80,8	0,54	0,001	15,62
508	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	0,01	1,94	20	0,20	189,40	178,4	1,00	0,013	105,25
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4
Итого за Завтрак			5,99	9,43	62,14	424,23	0,134	0,89	2,96	47,2	1,03	297,35	290,8	1,55	0,024	130,27
Второй завтрак																
18	Фрукт порционно / Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	17,3	0,2	0,30	43	16	0,15	0,01	28,32
310	Яйцо вареное	60	2,25	0,87	15,15	102,5	0,048	0,015	0,00	0,00	0,00	6,9	0,0	0,00	0,00	0,54
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8
Итого за Завтрак			4,75	1,57	56,35	290,5	0,085	0,085	21,3	0,2	0,5	289,9	30	0,15	0,01	36,32
Обед (полноценный рацион питания)																
18	Салат капустный с морковью	60	1,33	4,08	7,52	44,12	0,06	0,07	17,3	0,16	0,30	43	16	0,20	0,01	28,32
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	2,23	4,82	0,83	126,38	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60
432	Макаронные отварные	200	1,5	2,96	21,63	193,48	0,06	0,18	0,00	0,20	0,016	5,63	147,86	1,82	0,024	1,61
246	Гуляш говяжий с подливом	90	10,55	10,99	4,01	169,25	0,06	0,03	5,07	0,03	2,55	30,52	119,19	0,89	0,0013	24,03
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0	0	0,2	0,02	0,2	39,5	7,7	0,080	0	3,0
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,22
Итого за Обед			17,35	23,01	63,27	654,38	0,41	0,36	37,09	0,411	3,966	192,32	338,24	3,898	0,0483	67,56

Сезон: летний

вторник

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
282	Каша пшеничная на молоке	200	3,53	7,18	44,25	269,30	0,18	0,21	1,28	0,04	0,060	136,35	177,91	2,28	0,040	101,18	1,45		
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	3,49	28,94	156,90	0	0	1,28	0	0	123,0	0	0	0	59,00	0,10		
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78		
Итого за Завтрак			8,29	11,68	81,03	469,3	0,22	0,23	2,56	0,04	0,76	266,35	209,51	2,29	0,05	169,58	2,33		
Второй завтрак																			
126	Фрукт порционно / Яблоко свежее	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3		
607	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53		
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8	0		
Итого за Завтрак			3,28	81,58	366,05	0,29	0,29	0,12	33,08	0,031	0,7	333,67	64,99	0,9	0,013	26,1	3,83		
Обед (полноценный рацион питания)																			
3	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,6	1,32	3,66	27,12	0,0	0,0	0,0	0,01	1,2	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,001		
57	Борщ с капустой и картофелем с курицей отварной	250	14,5	21	32	375	0,075	0,2	12	1000	0,25	42,75	128,75	0,763	8,5	35	2,5		
422	Котлеты куриные	90	16,38	9,36	12,42	199,8	0,72	0,144	0,72	0,36	0,0	52,2	97,2	1,82	0,02	27	1,62		
441	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	1,5	43,8	96,79	0,299	0,021	33,06	1,19		
615	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	0,01	0,00	5,28	0	0	7,11	7,7	0	0	2,49	0,11		
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22		
Итого за Обед			36,45	41,09	99,74	862,08	0,985	0,484	20,94	1000,43	3,65	149,89	343,44	2,89	8,544	97,55	5,641		

Неделя: 1

среда

Сезон:

летний

Возраст:

12 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
432	Макароны отварные	200	1,0	0,06	9,3	201,35	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
259	Гуляш из куриного филе	90	18,00	9,0	22,4	158,1	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
504	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,00	0,01	0,01	9,0	0,0001	0,00	5,25	8,24	0,00	0,01	4,4	0,87	
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78	
Итого за завтрак			21,52	10,12	54,55	460,55	0,15	0,41	9,68	0,2301	2,54	217,35	374,24	2,41	0,029	69,11	3	
Второй завтрак																		
126	Фрукт порционно/ Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	11,3	0,3	
2	Бутерброд с сыром	40	1,96	4,37	12,51	98	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8	0	
Итого за Второй Завтрак			3,86	4,77	40,81	230	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	343,67	71,49	0,964	0,011	25,6	0,83	
Обед (полноценный рацион питания)																		
21	Салат "Солнышко"	60	1,68	2,35	9,75	64,39	0,05	0,1	1,10	0,05	1,50	69,36	47,50	0,30	0,006	21,30	0,80	
42	Суп гороховый с отварной курицей	250	6,5	0,75	10,25	75,25	0,1	0,05	0	0,395	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03	
291	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89	
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0	0	39,5	7,7	0	0	3,0	0,66	
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22	
Итого за Обед			35,71	36,74	105,98	877,84	1,02	0,99	6,22	0,905	2,4	197,57	428,07	0,888	0,018	111,16	5,6	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																			
179	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40		380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,10	130,53	0,01	0,2	8,92		0,70
508	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13		141,36	0,01	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24		0,87
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84		43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4		0,78
Итого за завтрак			15,31	17,61	66,37		564,72	0,34	0,29	4,63	0,072	0,77	205,15	171,91	0,037	0,21	23,56		2,35
Второй завтрак																			
126	Фрукт порционно/ Банан свежий	100	0,9	0,2	8,1		40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	13		0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,96	4,37	12,51		98	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60		0,53
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	18		0
Итого за Второй завтрак			3,86	4,77	40,81		230	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	343,67	71,49	0,964	0,011	25,6		0,83
Обед (полноценный рацион питания)																			
87	Салат из капусты белокочанной с яблоком	60	0,9	4,5	4,08		61,62	0,0192	0,0354	10,3	1,407	0,10	28,8	26,76	0,43	0,48	8,94		0,28
160	Суп картофельный с клецками	250	5,10	4,16	19,10		156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	1,24	22,42	42,9	0,02	0,02	13,67		0,66
391	Котлеты мясные	90	6,47	14,63	8,24		192	0,18	0,06	2,15	0,00	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53		1,05
15	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	18,2	5,20	40		289,35	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	178	3,500	0,02	88,20		5,90
615	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	19,8		77,0	0,01	0,0	5,28	0,00	0,00	7,11	7,7	0	0	2,49		0,11
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84		44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13,0	0,01	0,003	0,0		0,2
Итого за Обед			32,39	28,65	101,06		820,67	0,9292	0,2854	19,24	1,481	2,066	141,38	350,75	5,78	0,543	130,83		8,2

пятница

Сезон: летний

12 лет и старше

12 лет и старше																		
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
311	Омлет натуральный	200	8,61	14,70	4,02	300,30	0,12	0,27	0,37	0,04	1,94	84,20	248,50	1,35	0,03	15,60	2,04	
384	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,00	0,01	1,25	0,001	0,00	5,24	7,81	1,000	0	0,85	0,08	
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78	
Итого за Завтрак			10,96	15,73	30,48	416,63	0,16	0,3	1,62	0,041	2,64	96,44	287,91	2,36	0,04	25,85	2,9	
Второй завтрак																		
126	Фрукт порционно/ Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	13	0,3	
77	Пряники	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	4,5	0	0,90	0,01	0	0,3	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	18	0	
Итого за второй завтрак			5,74	3,46	77,05	369,9	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	278,5	37	0,964	0,011	21	0,6	
Обед (полноценный рацион питания)																		
90	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49	
251	Суп - лапша домашняя	250	6,9	6,5	18,76	160,5	0,18	0,17	4,20	0,82	0,3	34,70	75,88	0,10	0,00	14,5	0,99	
83	Картофель тушёный с мясными изделиями	200	11,74	13,6	31,79	304,6	0,22	0,13	3,60	0,09	0,008	29,7	111,95	1,7	0,003	46,67	1,79	
506	Чай с лимоном	200	0,2	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,24	
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,2	26,54	86,96	670,95	0,47	0,43	18,81	0,95	1,01	101,14	226,79	1,8081	0,007	82,88	3,73	

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
51	Суп-лапша молочная	200	4,12	5,19	15,86	130	0,12	0,27	0,37	0,04	1,94	84,20	248,50	1,35	0,03	15,60	2,04
506	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,13	58,7	0,00	0,01	2,9	0,00	0,00	8,05	9,78	0,017	0,00	5,24	0,06
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			6,26	38,83	38,83	231,8	0,16	0,3	3,27	0,04	2,64	99,25	289,88	1,377	0,04	30,24	2,88
Второй завтрак																	
126	Фрукт порционно/ Яблоко свежее	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	11,3	0,3
3	Бутерброд с джемом	30	1,85	3,62	9,45	89	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8	0
Итого за второй завтрак			3,75	4,02	37,75	221	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	343,67	71,49	0,964	0,011	25,6	0,83
Обед (полноценный рацион питания)																	
4	Салат огурец с луком репчатым	60	0,7	3,1	6,9	58	0	0,47	5,6	0,04	0,002	186,6	25,96	0,000 ₁	0,001	11,71	0,9
169	Суп «Крестьянский»	250	3,2	8,9	12,9	89,9	0,009	0,007	8,26	0,00	0,000	29,53	169,35	0,00	0,00	28,41	1,01
83	Гречка с гуляшом говяжьим	200	11,74	13,6	31,79	304,6	0,22	0,13	3,60	0,09	0,008	29,7	111,95	1,7	0,003	46,67	1,79
506	Чай с сахаром	200	0,2	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,24
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			17,36	26,02	83,63	583,29	0,269	0,717	22,7	0,13	0,71	263,8₃	320,26	1,708₁	0,007	96,79	4,16

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник
Неделя: 2

Сезон: летний
Возраст: 12 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
180	Каша манная	200	6,6	4,8	17	138	0,10	0,15	2,75	0,04	0,9	85,08	188,75	0,000	0,00	16,82	0,21
514	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,030	0,06	120,4	90,0	1	0,0	14,0	0,12
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			11,72	9,01	49,54	313,6	0,14	0,37	4,05	0,07	1,66	212,48	310,35	1,01	0,01	40,22	1,11
Второй завтрак																	
126	Фрукт порционно/ Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	11,3	0,3
32	Печенье	30	1,12	0,33	30,92	141,60	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8	0
Итого второго завтрака			3,02	0,73	59,22	273,6	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	343,67	71,49	0,964	0,011	25,6	0,83
Обед (полноценный рацион питания)																	
3	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,03	0,5	12,84	8,93	0,30	0,0014	9,82	0,29
142	Борщ с капустой и картофелем с говядиной отварной	250	4,45	6,23	4,80	168,53	0,02	0,05	13,38	0,74	0,1	101,42	0,132	1,3	0,003	7,15	1,06
259	Гуляш куриный с подливом	90	12,33	1,8	8,19	79,47	0,199	0	0	0,216	0	36,62	143,03	0	0,02	28,84	2,52
432	Макароны отварные	200	1,50	2,96	21,63	193,48	0,09	0,03	0	0,033	1,25	5,63	46,21	0,01	0,002	1,61	0,51
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,02	0,02	0,2	0	0,1	39,5	7,7	0,150	0	3,00	0,66
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			20,36	13,2	65,64	590,72	0,379	0,12	22,93	1,019	2,65	200,01	219,002	1,768	0,0294	50,42	5,26

№ ре.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
432	Макароны отварные	200	1,0	0,06	9,3	201,35	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
259	Гуляш из куриного филе	90	18,00	9,0	22,4	158,1	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
504	Чай с сахаром	200	3,35	3,52	20,13	58,0	0,08	0,08	1,94	0	0	189,40	18,0	0,0	0,0	105,25	1,15
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за завтрак			24,67	13,59	59,67	460,55	0,22	0,48	2,62	0,23	2,54	401,5	384	2,41	0,019	169,96	3,28
Второй завтрак																	
126	Фрукт порционно/ Банан	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	13	0,3
3	Булгурод со сгущенкой	30	1,8	3,93	9,69	95	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8	0
Итого за второй завтрак			3,7	4,33	37,99	277	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	343,67	71,49	0,964	0,011	25,6	0,93
Обед (полноценный рацион питания)																	
33	Салат из свеклы отварной	60	2,14	7,64	3,78	127,28	0,02	0,02	3,44	0,01	78,66	10,03	13,62	0,17	0,030	14,25	3,44
42	Суп гороховый с отварной курицы	250	6,5	0,75	10,25	75,25	0,1	0,05	2,35	1,775	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
441	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	9,4	8,25	17,9	138,76	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
391	Котлеты мясные	90	6,47	14,63	8,24	192	0,18	0,06	2,15	0,00	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,00	19,8	76,75	0,01	0,01	5,28	0	0,06	7,11	9,78	0,017	0	2,49	0,11
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,23	31,43	69,81	654,44	0,97	0,28	13,66	1,81	79,646	128,76	325,46	6,095	0,079	116,58	10,83

четверг

Сезон: летний

12 лет и старше

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
12	Сырники со сгущенкой	90	4,0	10,57	13,58	176,62	0,19	0,22	1,12	0,060	0,04	14,66	186,90	2,290	0,080	29,115	1,06	
506	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,13	58,7	0,00	0,01	2,9	0,00	0,00	8,05	9,78	0,017	0,00	5,24	0,06	
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78	
Итого за Завтрак			6,58	11,64	36,55	278,42	0,23	0,25	4,02	0,06	0,74	29,71	228,28	2,317	0,09	43,79	1,9	
Второй завтрак																		
126	Фрукт порционно/ Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	13	0,3	
3	Бутерброд с джемом	30	1,85	3,62	9,45	89	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8	0	
Итого второго завтрака			3,75	4,02	37,75	221	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	343,67	71,49	0,964	0,011	25,5	0,83	
Обед (полноценный рацион питания)																		
18	Салат капустный с морковью	60	1,33	4,08	7,52	44,12	0,06	0,01	17,3	0,02	0,3	43,0	16,00	0,20	0,01	28,32	0,52	
50	Суп с куриными фрикадельками	250	1,75	0,75	14,25	50,5	0,0225	0,0375	2,35	1,775	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03	
252	Гречка отварная	200	4,7	9,4	30,1	225,4	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82	
420	Тефтели / фрикадельки куриные	90	16,38	5,85	7,02	146,7	0,054	0,063	0,36	0,18	1,17	33,3	108,9	0,0	0,0	20,7	0,99	
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,0	19,44	76,75	0,00	0,01	0,2	0,00	0,2	39,5	7,7	0,1	0,001	3,0	0,66	
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,01	0,003	0,00	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,9	20,24	88,17	537,87	0,4065	0,3605	56,65	2,045	2,99	206,9	442,14	5,09	0,025	136,05	7,24	

пятница

Сезон:
летний
Возраст:
12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
310	Яйцо вареное	60	2,25	0,87	15,15	102,5	0,048	0,015	0,00	0,00	0,00	6,9	0,0	0,00	0,00	0,00	0,54
504	Чай с сахаром	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,00	0,01	1,25	0,001	0,00	5,24	7,81	1,000	0	0,85	0,08
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			4,6	1,9	41,61	218,83	0,088	0,045	1,25	0,001	0,7	19,14	39,41	1,01	0,01	10,25	1,4
Второй завтрак																	
126	Фрукт порционный/ Яблоко свежее	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	1,3	0,3
607	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8	0
Итого второго завтрака			3,58	2,38	74,68	342	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	343,67	71,49	0,964	0,011	25,6	0,83
Обед (полноценный рацион питания)																	
21	Салат «Солнышко»	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
169	Суп «Крестьянский»	250	3,2	8,9	12,9	89,9	0,009	0,007	8,26	0,00	0,000	29,53	169,35	0,00	0,00	28,41	1,01
422	Котлеты куриные	90	16,38	9,36	12,42	199,8	0,72	0,144	0,72	0,36	0,0	52,2	97,2	1,82	0,02	27	1,62
15	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	18,2	5,20	40	289,35	0,64	0,13	0,00	0,00	0,01	66,31	178,0	3,50	0,02	88,20	5,90
615	Напиток Лимонный	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0	0	39,5	7,70	0,000	0	3,0	0,66
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			40,36	29,64	98,97	775,26	1,419	0,311	15,39	0,4	0,712	210,28	491,21	5,3281	0,044	158,32	9,9

Неделя: 2

суббота

Сезон:

летний

Возраст:

12 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б Ж У				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
179	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,10	130,53	0,01	0,2	8,92	0,70	
504	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,00	0,01	1,25	0,001	0,00	5,24	7,81	1,000	0	0,85	0,08	
5	Батон пшеничный	25	2,32	1,01	7,84	43,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78	
Итого за Завтрак			11,99	14,11	64,86	496,59	0,33	0,29	2,98	0,073	0,71	202,34	169,94	1,02	0,21	19,17	1,56	
Второй завтрак																		
126	Фрукт порционно/ Банан свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	13	0,3	
77	Пряники	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	4,5	0	0,90	0,01	0	0,3	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	240	14	0	0	8	0	
Итого второго завтрака			5,74	3,46	77,05	369,9	0,27	0,12	78,08	0,051	0,43	278,5	37	0,964	0,011	21	0,6	
Обед (полноценный рацион питания)																		
14	Салат из помидор и лука репчатого	60	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	0,02	20,42	0	0,002	17,58	32,88	0,0001	0,001	17,79	0,84	
251	Суп - лапша домашняя	250	6,9	6,5	18,76	160,5	0,18	0,17	4,20	0,82	0,3	34,70	75,88	0,10	0,00	14,5	0,99	
83	Картофель тушёный с мясными изделиями	200	11,74	13,6	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,008	29,7	111,95	1,7	0,003	46,67	1,79	
615	Напиток Яблочный	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0	0	39,5	7,70	0,000	0	3,0	0,66	
122	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22	
Итого за Обед			37,89	35,81	96,97	865,15	1,2	0,474	29,58	1,27	1,01	177,68	338,61	3,6281	0,027	108,96	6,12	