МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ПАНЬКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »

Примерное меню

летнего оздоровительного лагеря

при МБОУ «Паньковская ООШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергети-ческаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергети-ческаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
|  | Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 150/10 | 237 | 8,85 | 7,4 | 43,2 | 200/15 | 316 | 11.8 | 9,9 | 57.6 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 200 | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **540** |  |  |  |  | **595** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| 36 | Суп картофельный с курицей | 200/15 | 184,8 | 8,64 | 5,44 | 27,2 | 250/15 | 231 | 10,8 | 6,8 | 34 |
| 302 | Греча отварная рассыпчатая | 150 | 334 | 8,49 | 14,61 | 41,39 | 180 | 400 | 10,15 | 17,53 | 49,67 |
| 243 | Сосиска отварная | 90 | 346,01 | 12,16 | 31,98 | 2,52 | 90 | 346,01 | 12,16 | 31,98 | 2,52 |
| 122 | Кисель | 200 | 129 | - | - | 33,93 | 200 | 129 | - | - | 33,93 |
| 489 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
|  | **Всего** | **810** |  |  |  |  | **930** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 83 | Каша молочная манная жидкая | 200 | 314 | 9,2 | 12,4 | 41,4 | 250 | 392 | 11,5 | 15,4 | 51,4 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **582** |  |  |  |  | **632** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 60 | 9 | 0,8 | 0,06 | 1,56 | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2.6 |
| 81 | Суп гороховый с курицей | 200/15 | 221 | 9,69 | 11,3 | 22,89 | 250/15 | 227 | 10,18 | 11,64 | 23,13 |
| 312 | Картофель отварной | 150 | 155 | 3,2 | 5,6 | 22 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 |
| 9 | Тефтели куриные | 100 | 232 | 15,0 | 10,4 | 20,2 | 100 | 232 | 15,0 | 10,4 | 20,2 |
| 399 | Сок | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 |
| 489 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
|  | **Всего** | **835** |  |  |  |  | **955** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 72 | Каша рисовая молочная | 200 | 265 | 5,96 | 7,8 | 42,47 | 250 | 331 | 7,45 | 9,75 | 53,08 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **580** |  |  |  |  | **630** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 127 | 213 | 7,28 | 13,68 | 250 | 135 | 3,2 | 8,5 | 15 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 203,5 | 5,1 | 7,5 | 23,5 | 180 | 243 | 6,12 | 9 | 34,2 |
| 110 | Цыпленок отварной | 100 | 266 | 28,38 | 28,79 | 6,21 | 100 | 266 | 28,38 | 28,79 | 6,21 |
| 128 | Компот из сухофруктов | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 461 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **820** |  |  |  |  | **940** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 69 | Каша из овсяных хлопьев молочная | 200 | 216,44 | 6,66 | 11 | 22,64 | 250 | 270 | 8,3 | 13,7 | 28,3 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 |
|  | Йогурт | 125 | 103 | 4,3 | 5,5 | 16,45 | 125 | 103 | 4,3 | 5,5 | 16,45 |
|  | **Всего** | **607** |  |  |  |  | **657** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 60 | 9 | 0,8 | 0,06 | 1,56 | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2.6 |
| 36 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 85,6 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 250 | 107,1 | 4,35 | 0,68 | 18,15 |
| 312 | Картофель отварной | 150 | 155 | 3,2 | 5,6 | 22 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 |
| 305 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 311 | 20,3 | 21,93 | 8,26 | 100 | 311 | 20,3 | 21,93 | 8,26 |
| 122 | Кисель | 200 | 129 | - | - | 33,93 | 200 | 129 | - | - | 33,93 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 489 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **820** |  |  |  |  | **940** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 189 | Каша пшенная молочная | 200 | 291 | 8,54 | 8,94 | 44,27 | 250 | 363 | 10,6 | 11,1 | 55,33 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **582** |  |  |  |  | **632** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/6 | 130,4 | 4,29 | 9,26 | 7,45 | 250/10 | 163 | 5,36 | 1,57 | 9,31 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 233 | 3,31 | 6,5 | 38.8 | 180 | 280 | 4,69 | 7,8 | 46,57 |
| 242 | Рыба отварная с овощами | 90/15 | 260,4 | 14,2 | 16,31 | 14,31 | 100 | 289,3 | 15,6 | 18,6 | 16,45 |
| 399 | Сок | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 |
| 489 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 148 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **771** |  |  |  |  | **850** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 204. | Рожки отварные с сыром | 150/10 | 237 | 8,85 | 7,4 | 43,2 | 200/15 | 316 | 11.8 | 9,9 | 57.6 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 200 | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **540** |  |  |  |  | **595** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Суп гороховый с курицей | 200/15 | 221 | 9,69 | 11,3 | 22,89 | 250/15 | 227 | 10,18 | 11,64 | 23,13 |
| 302 | Греча отварная рассыпчатая | 150 | 334 | 8,49 | 14,61 | 41,39 | 180 | 400 | 10,15 | 17,53 | 49,67 |
| 243 | Сосиска отварная | 90 | 346,01 | 12,16 | 31,98 | 2,52 | 90 | 346,01 | 12,16 | 31,98 | 2,52 |
| 122 | Кисель | 200 | 129 | - | - | 33,93 | 200 | 129 | - | - | 33,93 |
| 489 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
|  | **Всего** | **765** |  |  |  |  | **845** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 72 | Каша рисовая молочная | 200 | 265 | 5,96 | 7,8 | 42,47 | 250 | 331 | 7,45 | 9,75 | 53,08 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **582** |  |  |  |  | **632** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| 32 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/6 | 130,4 | 4,29 | 9,26 | 7,45 | 250/10 | 163 | 5,36 | 1,57 | 9,31 |
| 312 | Картофель отварной | 150 | 155 | 3,2 | 5,6 | 22 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 |
| 110 | Цыпленок отварной | 100 | 266 | 28,38 | 28,79 | 6,21 | 100 | 266 | 28,38 | 28,79 | 6,21 |
| 128 | Компот из сухофруктов | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 489 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **826** |  |  |  |  | **950** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 237 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/20 | 556 | 23,72 | 34,67 | 36,44 | 200/20 | 556 | 23,72 | 34,67 | 36,44 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 200 | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | Всего | 550 |  |  |  |  | 600 |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 60 | 9 | 0,8 | 0,06 | 1,56 | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2.6 |
| 36 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 134,3 | 4,53 | 4,37 | 20,93 | 250 | 167,8 | 5,66 | 5,46 | 26,16 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 203,5 | 5,1 | 7,5 | 23,5 | 180 | 243 | 6,12 | 9 | 34,2 |
| 9 | Тефтели куриные | 100 | 323 | 15,0 | 10,4 | 20,2 | 100 | 323 | 15,0 | 10,4 | 20,2 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 489 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 148 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **820** |  |  |  |  | **840** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 83 | Каша молочная манная жидкая | 200 | 314 | 9,2 | 12,4 | 41,4 | 250 | 392 | 11,5 | 15,4 | 51,4 |
| 147 | Бутерброд с сыром | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **582** |  |  |  |  | **632** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 85,6 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 250 | 107,1 | 4,35 | 0,68 | 18,15 |
| 312 | Картофель отварной | 150 | 155 | 3,2 | 5,6 | 22 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 |
| 242 | Рыба отварная с овощами | 90/15 | 260,4 | 14,2 | 16,31 | 14,31 | 100 | 289,3 | 15,6 | 18,6 | 16,45 |
| 399 | Сок | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 489 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
| 134 | **Всего** | **765** |  |  |  |  | **840** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 189 | Каша вермишелевая молочная | 200 | 129 | 4,47 | 4,6 | 17,04 | 250 | 161 | 5,59 | 5,87 | 21,31 |
| 136 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 |
| 147 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **580** |  |  |  |  | **630** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 60 | 9 | 0,8 | 0,06 | 1,56 | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2.6 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 127 | 213 | 7,28 | 13,68 | 250 | 135 | 3,2 | 8,5 | 15 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 233 | 3,31 | 6,5 | 38.8 | 180 | 280 | 4,69 | 7,8 | 46,57 |
| 305 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 311 | 20,3 | 21,93 | 8,26 | 100 | 311 | 20,3 | 21,93 | 8,26 |
| 128 | Компот из сухофруктов | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 |
| 489 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 148 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **820** |  |  |  |  | **840** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **11 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 83 | Каша молочная манная жидкая | 200 | 314 | 9,2 | 12,4 | 41,4 | 250 | 392 | 11,5 | 15,4 | 51,4 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **582** |  |  |  |  | **632** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 60 | 9 | 0,8 | 0,06 | 1,56 | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2.6 |
| 81 | Суп гороховый с курицей | 200/15 | 221 | 9,69 | 11,3 | 22,89 | 250/15 | 227 | 10,18 | 11,64 | 23,13 |
| 312 | Картофель отварной | 150 | 155 | 3,2 | 5,6 | 22 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 |
| 9 | Тефтели куриные | 100 | 323 | 15,0 | 10,4 | 20,2 | 100 | 323 | 15,0 | 10,4 | 20,2 |
| 399 | Сок | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 |
| 489 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
|  | **Всего** | **835** |  |  |  |  | **955** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **12 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 72 | Каша рисовая молочная | 200 | 265 | 5,96 | 7,8 | 42,47 | 250 | 331 | 7,45 | 9,75 | 53,08 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 | 30/10 | 170 | 3,09 | 8,37 | 19,52 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **580** |  |  |  |  | **630** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 60 | 14,4 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 100 | 24 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 127 | 213 | 7,28 | 13,68 | 250 | 135 | 3,2 | 8,5 | 15 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 203,5 | 5,1 | 7,5 | 23,5 | 180 | 243 | 6,12 | 9 | 34,2 |
| 110 | Цыпленок отварной | 100 | 266 | 28,38 | 28,79 | 6,21 | 100 | 266 | 28,38 | 28,79 | 6,21 |
| 128 | Компот из сухофруктов | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 | 200 | 76 | 0 | 0 | 19,96 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 461 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **820** |  |  |  |  | **940** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **13 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 69 | Каша из овсяных хлопьев молочная | 200 | 216,44 | 6,66 | 11 | 22,64 | 250 | 270 | 8,3 | 13,7 | 28,3 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 |
|  | Йогурт | 125 | 103 | 4,3 | 5,5 | 16,45 | 125 | 103 | 4,3 | 5,5 | 16,45 |
|  | **Всего** | **607** |  |  |  |  | **657** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 60 | 9 | 0,8 | 0,06 | 1,56 | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2.6 |
| 36 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 85,6 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 250 | 107,1 | 4,35 | 0,68 | 18,15 |
| 312 | Картофель отварной | 150 | 155 | 3,2 | 5,6 | 22 | 180 | 186 | 3,91 | 6,73 | 26,48 |
| 305 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 311 | 20,3 | 21,93 | 8,26 | 100 | 311 | 20,3 | 21,93 | 8,26 |
| 122 | Кисель | 200 | 129 | - | - | 33,93 | 200 | 129 | - | - | 33,93 |
| 148 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 489 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **820** |  |  |  |  | **940** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **14 день** | Возраст 7-10 лет | Возраст 11 лет и старше |
| Прием пищи,Наименование блюд | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр | Выход в гр. | Энергетическаяценность(ккал) | Химический состав в гр |
| **Завтрак** |  |  | Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |
| 189 | Каша пшенная молочная | 200 | 291 | 8,54 | 8,94 | 44,27 | 250 | 363 | 10,6 | 11,1 | 55,33 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 40 | 75 | 2,2 | 0,9 | 15,4 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 | 42 | 167 | 7,4 | 6,12 | 19,4 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **Всего** | **582** |  |  |  |  | **632** |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/6 | 130,4 | 4,29 | 9,26 | 7,45 | 250/10 | 163 | 5,36 | 1,57 | 9,31 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 233 | 3,31 | 6,5 | 38.8 | 180 | 280 | 4,69 | 7,8 | 46,57 |
| 242 | Рыба отварная с овощами | 90/15 | 260,4 | 14,2 | 16,31 | 14,31 | 100 | 289,3 | 15,6 | 18,6 | 16,45 |
| 399 | Сок | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 | 200 | 76 | 1 | - | 18,2 |
| 489 | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 80 | 190 | 6,08 | 0,64 | 38,88 |
| 148 | Изделие кондитерское | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 | 30 | 116,4 | 1,74 | 5,45 | 15 |
|  | **Всего** | **771** |  |  |  |  | **850** |  |  |  |  |