

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Мухометов
Фирсов *Иван* *Иванович*



Сакского района Республики Крым

Мухометов *Фирсов* *Иван* *Иванович*

« » 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

«12» марта 2025 г.

Примерное меню

для двухразового горячего питания

в лагере дневного пребывания в муниципальных образовательных
организациях Сакского района Республики Крым

(завтрак, обед)

День: 1 - понедельник

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26		
	П/Р Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	125	21,3	0,48		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1		
	ИТОГО :	560	16,06	18,59	80,20	555,13	0,18	12,03	123,10	1,44	392,44	328,04	59,56	2,40		

День: 1 - понедельник

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
59	Овощи	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17		1,5	12,71	20,39	14,4	0,79			
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55			
290/330	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61			
304	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,6	17,04	82,38	27,8	0,5			
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24			
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07			
	ИТОГО :	840	26,09	25,47	126,19	855,75	0,23	7,67	70,1	3,86	126,57	468,49	99,11	4,2			
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1400	42,15	44,06	206,39	1410,88	0,41	19,70	193,20	5,30	519,01	796,53	158,67	6,60			

День: 2- вторник

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
182	Каша жидкая, молочная пше	200	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47			
PR	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02			
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1			
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
PR	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2			
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20			
ИТОГО :		695	18,23	28,60	89,81	689,42	0,21	2,67	177,00	1,61	488,99	426,14	79,22	1,71			

День: 2- вторник

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
24	Овощи	60	0,57	3,63	1,82	42,36	0,02	5,66		0,29	16,31	18,06	9,9	0,49		
101	Суп каргоф с крупной пшеничин	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,3			26,7	55,98	22,78	0,88		
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76		3,1	30,5	205,75	42,48	3,86		
PR	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО :	790	25,14	25,47	89,79	695,19	0,33	24,72	0,00	4,47	105,91	370,99	106,36	9,67		
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1485	43,37	54,07	179,60	1384,61	0,54	27,39	177,00	6,08	594,90	797,13	185,58	11,38		

День: 3 - среда

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
70	Овощи	60	0,64	0,08	1,36	8	0,08	2,8		0,08	18,4	19,2	11,2	0,6		
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80		
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,9	14,14	196	0,04	25,7		1,65	83,18	60,2	31	1,21		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
	ИТОГО :	540	20,63	21,07	73,66	672,32	0,36	95,63	3973	5,65	160,06	328,64	85,77	12,13		

День: 3 - среда

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25		
96	Рассольник ленинградский/с	255	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03		
278	Тфтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88		
171	Каша гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
342	Компот	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9		0,1	14,2	4,4	5,14	0,95		
ИТОГО :		855	25,09	24,81	134,19	860,98	0,53	18,43	75,75	4,51	124,28	439,7	223,66	9,52		
ИТОГО (завтрак и обед) :		1395	45,72	45,88	207,85	1533,30	0,89	114,06	4048,75	10,16	284,34	768,34	309,43	21,65		

День: 4 - четверг

завтрак

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
210	Омлет натуральный	115	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,7	174,6	12,48	2,04		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30	0,6	88	50	3,5	0,1		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1		
	ИТОГО :	535	23	38	58	674	0	15	347	11	428	436	66	4		

День: 4 - четверг

обед

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,78	1,95	3,8	36,24	0,01	10,26		0,4	14,98	16,98	9,05	0,28		
102	Суп гороховый	250	5,5	5,3	16,6	148,3	0,23	5,8		2,4	42,5	88,1	35,6	2,05		
294	Котлета куриная	75	13,08	10,8	12,2	198	0,1	0,7	30,35	51,3	44,1	59,3	16,7	2,7		
304	Рис с овощами	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,6	17,04	82,38	27,8	0,5		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
342	Компот	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9		0,1	14,2	4,4	5,14	0,95		
	ИТОГО :	815	28,7	26,83	138,97	924,62	0,46	17,66	70,35	55,68	151,22	328,36	117,49	8,16		
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1350	51,70	65,27	197,26	1598,44	0,70	32,69	417,35	66,40	579,52	764,76	183,07	12,51		

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
222	Пудинг из творога															
	с молоком стуженным	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96	275	350	46	1,68		
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20		
ПР	Кондитерские изделия	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1		
ИТОГО :		500	40,54	29,66	78,74	732,90	0,26	12,00	183,00	1,42	531,20	552,90	81,50	3,18		

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: лето

обед

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,97	5,9	11,91	108,7	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		
234	Котлета рыбная	75	9,21	11,3	11,12	183	0,04	0,24	33,9	0,04	34,4	125,03	28,7	1,1		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО :		820	21,29	25,65	111,26	761,78	0,36	22,89	38,90	3,77	154,75	373,26	126,10	8,41		

ИТОГО (завтрак и обед) :	1320	61,83	55,31	190,00	1494,68	0,62	34,89	221,90	5,19	685,95	926,16	207,60	11,59			
--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	--	--	--

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26			
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02			
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	125	21,3	0,48			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1			
	ИТОГО:	560	16,06	18,59	80,2	555,13	0,18	12,03	123,1	1,44	392,44	328,04	59,56	2,4			

День: 6 - понедельник

обед

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25				
99	Суп из овощей	250	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75		2,91	51,9	225,9	33	0,99				
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5				
305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,7	201	0,02		40	0,3	2,4	61	19	0,51				
14	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
389	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	ИТОГО :	840	26,38	19,41	113,95	754,11	0,43	27,65	5822	7,78	128,44	632,42	107,67	11,23				
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1400	42,44	38,00	194,15	1309,24	0,61	39,68	5945,10	9,22	520,88	960,46	167,23	13,63				

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
45	Овощи	60	0,78	1,95	3,8	36,24	0,01	10,26		0,4	14,98	16,98	9,05	0,28				
210	Омлет натуральный	115	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,7	174,6	12,48	2,04				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1				
	ИТОГО :	540	15,27	29,22	50,09	526,76	0,16	20,49	291,00	1,72	125,38	237,68	40,63	4,16				

День : 7 - вторник

обед

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25		
96	Рассольник ленингр со сметан	255	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03		
287	Голубцы с мясом и рисом	75	6,06	5,08	10,2	109	0,04	8,21	17,05	0,02	32,4	76,8	19,7	0,69		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
342	Компот	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9		0,1	14,2	4,4	5,14	0,95		
	ИТОГО :	820	17,53	18,69	121,81	724,98	0,45	31,76	22,05	3,68	135,05	297,35	116,04	6		
	ИТОГО (завтрак и обед) :	1360	32,80	47,91	171,90	1251,74	0,61	52,25	313,05	5,40	260,43	535,03	156,67	10,16		

День : 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша жидкая молочная	200	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
14	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
379	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,07	26	0,6	88	50	3,5	0,1
338	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	8	5,5	4,5	1,1
ИТОГО :		560	15,68	25,65	80,97	620,52	0,20	13,19	154,00	1,55	423,69	366,44	72,32	2,33

День : 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,6	148,3	0,23	5,8		2,4	42,5	88,1	35,6	2,05
268	Шницель с соусом	95	11,24	13,8	12,4	220,5	0,03	0,01	15,1	2,7	20,1	145	25,32	2,1
203	Макароны отварные	150	5,7	18,56	31,98	238,5	0,07	0,21	128	2	276,75	189,45	19,05	1,6
14	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
389	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО :		835	29,19	38,75	121,21	885,38	0,45	12,47	143,10	8,23	380,25	528,75	118,17	10,48
ИТОГО (завтрак и обед) :		1395	44,87	64,40	202,18	1505,90	0,65	25,66	297,10	9,78	803,94	895,19	190,49	12,81

День : 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето

завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
278	Тефтели с соусом	110	10,70	9,01	10,72	187,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07		
ИТОГО:		560	20,36	18,95	84,46	628,15	0,23	5,78	55,75	1,56	127,14	286,84	122,16	4,33		

День : 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Овощи	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45		0,05	8,5	15	7	0,25		
88	Щи из свеж. капусты с карто. смет	255	1,77	4,95	7,91	89,8	0,006	15,8		2,35	49,3	49	22,13	0,83		
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76		3,1	30,5	205,75	42,48	3,86		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО:		795	24,72	24,13	84,72	662,88	0,25	29,01	0,00	6,58	120,70	360,95	102,81	9,42		

ИТОГО (завтрак и обед):

День : 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

