УТВЕРЖДЖАЮ

Директор

МБОУ «Зиянчуринская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Д. Сапунова

Приказ №76-од от 16.05.2023 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 - дневное меню (завтраки, обеды) для детей и подростков лагеря дневного пребывания в 2023 году | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры |
| Для детей с 7 до 11 лет | Для детей с 12 лет и старше | Белки | Жиры | Углеводы | В 1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **День 1 понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 30 | 3,5\7 | 4,4\8,8 | 0\0 | 53,7\107,5 | 0,01 | 0,1\0,21 | 39\78 | 132\264 | 75\150 | 5\11 | 0,2\0,3 | 54-1з-2020 |
|  | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 | 54-2г-2020 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 | 54-21гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,016 | 0 | 0 | 5,4 | 18,44 | 7,76 | 0,35 | Пром. |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **595** | **19\22,3** | **14,2\18,6** | **92,36** | **624,12\677,92** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец в нарезке | 80 | 100 | 0,4\0,7 | 0,08\0,13 | 1,5\2,5 | 8,4\14 | 0,015\0,025 | 6\10 | 6\10 | 13,8\23 | 25,2\42 | 8,4\14 | 0,36\0,6 | 54-2з-2020 |
|  | Рассольник Ленинградский | 200 | 250 | 4,74\5,9 | 6,24\7,8 | 13,6\17 | 129,38\161,73 | 0,06\0,08 | 5,54\6,93 | 107,2\134 | 21\26 | 51,4\64 | 19,6\24,5 | 0,71\0,89 | 54-3с-2020 |
|  | Биточки из говядины | 90 | 100 | 16.4\19.3 | 15.7\19.4 | 14,8.7\10.8 | 226,3/272,.7 | 0,03\0,04 | 0,4\0,4 | 1,5\1,9 | 21\25,5 | 122\153 | 17\22 | 1,6\2 | 54-7м-2020 |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,3\,6,4 | 4,9\5,88 | 32,8/39,38 | 196,8\236,22 | 0,07\0,08 | 2,01\2,4 | 304,2\365 | 18\21,6 | 50\60 | 18\21,6 | 0,9\1,08 | 54-1г-2020 |
|  | Сок яблочный | 200 | 200 | 0 | 0 | 21,83 | 84,38 | 0,14 | 6,75 | 0,11 | 4,1 | 0,91 | 0 | 0 | ТК №49 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **790** | **925** | **31,06\35,32** | **31,24\36,13** | **95,24\106,04** | **920,53\1114,93** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 1 день** | **1370** | **1520** | **50.06\57.82** | **50.3\54.73** | **172.3\183.07** | **1505,25\1758,85** | **0,615\0,665** | **25,41\31,3** | **458,23\589,23** | **393,1\547,4** | **818,7\964,1** | **213,4\238,5** | **14,93\16,03** |  |
|  | **День 2 вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порциями) | 10 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 65,3 | 1 | 2 | 0 | 0 | 54-19з-2020 |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 5,5\6,9 | 5,58\7 | 17,7\22 | 143\178,8 | 0,06\0,08 | 0,73\0,91 | 26,32\32,9 | 151,4\189,3 | 122,2\152,8 | 19,4\24,3 | 0,36\0,45 | 54-19к-2020 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 0,03 | 0,52 | 13,29 | 111 | 107 | 30,7 | 1,1 | 54-23гн-2020 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 90\112,5 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | Пром. |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **575** | **630** | **11,78\13,18\** | **17,76\19,18** | **45,82\44,87** | **558,5\616,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий в нарезке | 80 | 100 | 0,66\1,1 | 0,12\0,2 | 2,28\3,8 | 12,8\21,4 | 0,036\0,06 | 1,5\2,5 | 79,8\133 | 8,4\14 | 15,6\26 | 12\20 | 0,54\0,9 | 54-3з-2020 |
|  | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 250 | 8,64\10,8 | 4,32\5,4 | 13,92\17,4 | 129\161 | 0,09\0,11 | 7,46\9,33 | 102,4\128 | 17,4\21,8 | 25,8\32,3 | 25,8\  32,3 | 1,4\1,7 | 54-5с-2020 |
|  | котлета рыбная (минтай) | 90 | 100 | 11.6\12,88 | 7.2\8 | 11.4\12,6 | 156.4\173,8 | 0,06\0,075 | 0,56\0,7 | 10,7\13,4 | 30,7\38,4 | 139\174 | 30,2\37,8 | 0,77\0,96 | 54-14р-2020 |
|  | Рагу из овощей | 150 | 200 | 2,8\3,8 | 7,5\10,1 | 13,6\18,2 | 134,2\179 | 0,07\0,11 | 12,2\16,2 | 310,7\414,3 | 56\74 | 70\94 | 29\38 | 1\1,4 | 54-9г-2020 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 | 274 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **790** | **945** | **28,88\33,76** | **19,66\24,22** | **92,33\103,28** | **784,4\973,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 2 день** | **1365** | **1575** | **37.06\43.34** | **33.92\39.9** | **133.45\148,55** | **1237,39\1484,29** | **0,45\0,569** | **32,49\39,68** | **595,52\787,2** | **325,2\399,1** | **487,25\594,05** | **150\186** | **9,66\11** |  |
|  | **День 3 среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15** | 30 | **3,5** | **4,4** | **0** | **53,7/107,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная кукурузная | 200 | 250 | 5,4 | 5,4 | 16,5 | 207,8/260,4 | 0,09\0,12 | 0,52\0,64 | 64\79,3 | 127\157 | 146\181 | 31\38 | 1,8\2,2 | 54-4к-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 30 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7/51,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 | 54-1гн-2020 |
|  | Хлеб-пшеничный | 30 | 45 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 135\202,5 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | Пром. |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **570** | **655** | **10,08\11,88** | **11,18\13,78** | **73,42\85,32** | **521,1\703,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови и яблок | 80 | 100 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 99,07/123,8 | 0,06\0,08 | 160\200 | 200\250 | 6,4\8 | 13\16 | 6\7 | 0,4\0,5 | 54-11з-2020 |
|  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 250 | 4,7\5,9 | 6,1\7,6 | 10,1\12,6 | 114\142,8 | 0,03\0,04 | 6,8\8,5 | 137,8\172,3 | 33,6\42 | 42,6\53,3 | 19,2\24 | 0,87\1,09 | 54-2с-2020 |
|  | Плов с курицей | 200 | 250 | 27,3\34 | 8,1\10,1 | 33,2\41,5 | 314,6\393,4 | 0,08\0,11 | 2,36\3 | 147\183,8 | 20\23 | 234\292 | 108\135 | 2\2,5 | 54-12м-2020 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 50 | 4 | 2 | 0,1 | 54-1хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **750** | **895** | **37,32\45,52** | **14,82\18,32** | **89,11\100,91** | **844,27\1062,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 3 день** | **1320** | **1555** | **47,4\57,4** | **26\32,1** | **162,53\186,23** | **1365,57\1766,4** | **0,364\0,484** | **180,84\223,3** | **564,18\700,78** | **282\325** | **549,56\656,26** | **200,64\240,44** | **10,26\11,48** |  |
|  | **День 4 четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек | 40 | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |  |  |  |  |  |  |  | 54-20з |
|  | Омлет натуральный | 150 | 200 | 6,3 | 9 | 1,6 | 225,6\263,2 | 0,07\0,09 | 0,37\0,49 | 234,5\312,8 | 358\477 | 332\442 | 26\34 | 2,2\3 | 54-1о-2020 |
|  | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 | 54-21гн-2020 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 30 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7/51,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 137\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **565** | **630** | **26,33\32,6** | **31,05\39,952** | **55,18\56,18** | **628,02\701,52** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов и помидор | 80 | 100 | 0,7\1 | 4,1\5,2 | 2,5\3,1 | 49,9\62,5 | 0,03\0,04 | 15,3\19,1 | 85,8\107,3 | 22\28 | 25\31 | 13\17 | 0,6\0,8 | 54-5з-2020 |
|  | Суп гороховый | 200 | 250 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1\166,67 | 0,05\0,06 | 3,7\4,6 | 102,2\127,8 | 10,4\13 | 36\45 | 12,8\16 | 0,54\0,68 | 54-6с-2020 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 140 | 19,2 | 10,4 | 8,8 | 206 | 0,12 | 3,82 | 442,4 | 62 | 292 | 78 | 1,4 | 54-11р-2020 |
|  | Картофель отварной в молоке (если нет протирочной машины) | 150 | 200 | 4,5\6 | 5,9\7,7 | 26,5\35,3 | 176\234,6 | 0,14\0,18 | 10,9\14,6 | 8,3\11,1 | 62\83 | 109\145 | 33\44 | 1,2\1,6 | 54-10г-2020 |
|  | ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре (если есть протирочная машина) | 150 | 200 | 3,1\4,1 | 6\8,1 | 19,7\26,4 | 145,8\194,4 | 0,12\0,16 | 10,2\13,6 | 32,1\42,8 | 39\52 | 84\112 | 28\38 | 1\1,4 | 54-11г-2020 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 | 274 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **840** | **985** | **34,16\37,16** | **24,22\28,02** | **100,33\112,63** | **1062,79\1302,29** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 4 день** | **1405** | **1615** | **53,18\62,44** | **58,94\73,74** | **134,65\154,64** | **1690,81\2003,81** | **0,678\0,798** | **55,79\67,79** | **912,21\1051,11** | **656,85\818,45** | **1030,22\1219,22** | **236,02\272,22** | **12,03\13,97** |  |
|  | **День 5 пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 150 | 200 | 25,6\34,2 | 16,1\21,3 | 25\33,3 | 347,8\463,1 | 0,06\0,07 | 0,29\0,38 | 71,8\95,5 | 212\283 | 290\387 | 32\43 | 0,9\1,1 | 54-1т-2020 |
|  | Джем абрикосовый | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 14,4 | 29 | 0 | 0,04 | 2,6 | 27 | 28,8 | 10 | 0,4 | 54-7соус-2020 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 0,03 | 0,52 | 13,29 | 111 | 107 | 30,7 | 1,1 | 54-23гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 45 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 135\202,5 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | Пром. |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 30 |  |  |  | 42,7/51,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **525** | **595** | **33,13\41,73** | **21,02\26,22** | **61,44\69,74** | **669,7\891** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет с растительным маслом | 80 | 100 | 1\1,2 | 7,1\9 | 5,4\6,7 | 89,5\111,9 | 0,02\0,03 | 3,01\3,76 | 97,2\121,5 | 16\20,2 | 29\35,7 | 13\16,1 | 0,6\0,7 | 54-16з-2020 |
|  | Рассольник Ленинградский | 200 | 250 | 4,74\5,9 | 6,24\7,8 | 13,6\17 | 129,38\161,73 | 0,06\0,08 | 5,54\6,93 | 107,2\134 | 21\26 | 51,4\64 | 19,6\24,5 | 0,71\0,89 | 54-3с-2020 |
|  | Котлеты из курицы | 90 | 100 | 17.28\19,2 | 3,96\4,4 | 12.1\13,5 | 152.5\162,9 | 0,05\0,07 | 0,47\0,63 | 4,7\6,3 | 22\29 | 108\144 | 48\64 | 1\1,3 | 54-5м-2020 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 200 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 | 54-4г-2020 |
|  | Сок виноградный | 200 | 200 | 0 | 0 | 21,83 | 84,38 | 0,14 | 6,75 | 0,11 | 4,1 | 0,91 | 0 | 0 | ТК №49 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **840** | **945** | **35,57\38,85** | **23,25\27,15** | **120,04\126,14** | **955,4\1106,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 5 день** | **1365** | **1540** | **67.6\79,48** | **44.07\53,17** | **176.2\190,63** | **1625,1\1997,6** | **0,704\0,764** | **26,62\29,01** | **296,92\373,32** | **462,67\549,87** | **968,4\1120,7** | **265,56\300,56** | **13,61\14,39** |  |
|  | **День: 6 понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 30 | 3,5\7 | 4,4\8,8 | 0\0 | 53,7\107,5 | 0,01 | 0,1\0,21 | 39\78 | 132\264 | 75\150 | 5\11 | 0,2\0,3 | 54-1з-2020 |
|  | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 250 | 5,2\6,6 | 6,5\8,1 | 28,4\35,7 | 193,7\242,1 | 0,05\0,06 | 0,61\0,77 | 31,3\39,1 | 130\163 | 134\167 | 28\35 | 0,4\0,5 | 54-21к-2020 |
|  | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 | 54-21гн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 180 | 0,016 | 0 | 0 | 5,4 | 18,44 | 7,76 | 0,35 | Пром. |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **570** | **645** | **15,27\20,27** | **15,27\21,27** | **75,76\83,06** | **678,02 \780,22** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец в нарезке | 80 | 100 | 0,4\0,7 | 0,08\0,13 | 1,5\2,5 | 8,4\14 | 0,015\0,025 | 6\10 | 6\10 | 13,8\23 | 25,2\42 | 8,4\14 | 0,36\0,6 | 54-2з-2020 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83\137,79 | 0,06 | 18,46 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 | 54-1с-2020 |
|  | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 90 | 100 | 17.4\19.3 | 17.5\19.4 | 9.7\10.8 | 267\296.7 | 0,03\0,04 | 0,4\0,4 | 1,5\1,9 | 21\25,5 | 122\153 | 17\22 | 1,6\2 | 54-16м-2020 |
|  | Горошница | 150 | 180 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18\393,8 | 0,24 | 0 | 0,02 | 84,45 | 278 | 90 | 5,26 | 54-23г-2020 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 50 | 4 | 2 | 0,1 | 54-1хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **790** | **925** | **47,27\49,47** | **29,52\31,5** | **114,59\116,69** | **1028,2\1245,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 6 день** | **1360** | **1570** | **57.53\61,27** | **40.86\44,14** | **171.1\177,8** | **1663,5\1982,7** | **0,495\0,555** | **36,73\41** | **93,2\144,4** | **519,15\697,85** | **788,06\943,86** | **207,27\230,87** | **13,51\14,35** |  |
|  | **День 7 вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо отварное | 40 | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 0,02 | 0 | 62,4 | 19 | 67 | 4 | 0,9 | 54-6о-2020 |
|  | Каша пшеничная молочная вязкая | 200 | 250 | 8,2\10,1 | 10,8\13,5 | 38,5\48,1 | 283,5\354,2 | 0,14\0,18 | 0,55\0,69 | 53,17\66,47 | 134\167 | 205\257 | 39\49 | 2,2\2,7 | 54-13к-2020 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 200 | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 0,01 | 0,3 | 6,9 | 57,3 | 46,3 | 9,9 | 0,8 | 54-4гн-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 40 | 45 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 180\202,5 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | Пром. |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **635** |  |  |  | **627,6\666,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий в нарезке | 80 | 100 | 0,66\1,1 | 0,12\0,2 | 2,28\3,8 | 12,8\21,4 | 0,036\0,06 | 1,5\2,5 | 79,8\133 | 8,4\14 | 15,6\26 | 12\20 | 0,54\0,9 | 54-3з-2020 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38\136,7 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 | 54-7с-2020 |
|  | Плов с курицей | 200 | 250 | 27,3\34 | 8,1\10,1 | 33,2\41,5 | 314,6\393,4 | 0,08\0,11 | 2,36\3 | 147\183,8 | 20\23 | 234\292 | 108\135 | 2\2,5 | 54-12м-2020 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 | 274 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **750** | **895** |  |  |  | **788,8\989,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 7 день** | **1330** | **1530** | **52,57\61,61** | **30,31\35,09** | **164,74\184,16** | **1416,4\1656,39** | **14,36\0,624** | **22,96\24,74** | **349,27\452,57** | **319,4\361** | **740,3\860,7** | **229,74\274,74** | **12,42\13,78** |  |
|  | **День 8 среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 250 | 8,3/10,4 | 11,7/14,5 | 37,5/46,9 | 288/359,9 | 0,19\0,24 | 0,7\0,87 | 88,8\109,9 | 140\174 | 198\245 | 58\72 | 1,6\2 | 54-8к-2020 |
|  | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 | 54-21гн-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 40 | 45 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 180\202,5 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **540** | **595** |  |  |  | **675,92/770,32** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец в нарезке | 80 | 100 | 0,4\0,7 | 0,08\0,13 | 1,5\2,5 | 8,4/14 | 0,015\0,025 | 6\10 | 6\10 | 13,8\23 | 25,2\42 | 8,4\14 | 0,36\0,6 | 54-2з-2020 |
|  | Суп картофельный с крупой (перловая) | 200 | 250 | 5,12\6,4 | 6,2\7,8 | 10,7\13,4 | 119,4\149,3 | 0,04\0,05 | 6,42\8 | 106,5\133 | 27,4\34,3 | 52,4\65,5 | 14,6\18,3 | 0,56\0,7 | 54-10с-2020 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 | 54-11р-2020 |
|  | Картофель отварной (если нет протирочной машины) | 150 | 200 | 4,5\6 | 5,9\7,7 | 26,5\35,3 | 176\234,6 | 0,14\0,18 | 10,9\14,6 | 8,3\11,1 | 62\83 | 109\145 | 33\44 | 1,2\1,6 | 54-10г-2020 |
|  | ИЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре (если есть протирочная машина) | 150 | 200 | 3,1\4,1 | 6\8,1 | 19,7\26,4 | 145,8\194,4 | 0,12\0,16 | 10,2\13,6 | 32,1\42,8 | 39\52 | 84\112 | 28\38 | 1\1,4 | 54-11г-2020 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 50 | 4 | 2 | 0,1 | 54-1хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **840** | **985** |  |  |  | **780,9\961,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 8 день** | **1380** | **1580** | **46,91\53,09** | **44,64\51,19** | **192,69\221,99** | **1456,82\1731,42** | **0,779\0,959** | **49,88\62,73** | **256,72\321,82** | **560,04\644,14** | **974,06\1110,96** | **265,54\309,84** | **10,92\12,5** |  |
|  | **День 9: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 75 | 100 | 14,8\34,2 | 5,3\21,3 | 2510,8\33,3 | 150,6\463,1 | 0,06\0,07 | 0,29\0,38 | 71,8\95,5 | 212\283 | 290\387 | 32\43 | 0,9\1,1 | 54-1т-2020 |
|  | Каша вязкая молочная пшеничная | 100 | 150 | 4,1/6,15 | 4,6/6,9 | 19,3/29,7 | 135,1/202,65 | 0 | 0,04 | 2,6 | 27 | 28,8 | 10 | 0,4 | 54-7соус-2020 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 0,03 | 0,52 | 13,29 | 111 | 107 | 30,7 | 1,1 | 54-23гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 45 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 135\202,5 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | Пром. |
|  | Хлеб ржано пшеничн | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **530** | **620** |  |  |  | **674,5\857,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет с растительным маслом | 80 | 100 | 1\1,2 | 7,1\9 | 5,4\6,7 | 89,5\111,9 | 0,02\0,03 | 3,01\3,76 | 97,2\121,5 | 16\20,2 | 29\35,7 | 13\16,1 | 0,6\0,7 | 54-16з-2020 |
|  | Рассольник домашний | 200 | 250 | 4,6\9,9 | 5,7\5,1 | 11,6\15,5 | 116,1\147,5 | 0,06\0,08 | 5,8\7,3 | 178,2\222,8 | 66,6\83,3 | 108,8\136 | 34,6\43,3 | 0,9\1,1 | 54-4с-2020 |
|  | биточек из курицы | 90 | 100 | 17.28\19,2 | 3,96\4,4 | 12.1\13,5 | 152.5\162,9 | 0,05\0,07 | 0,47\0,63 | 4,7\6,3 | 22\29 | 108\144 | 48\64 | 1\1,3 | 54-5м-2020 |
|  | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,3\7,1 | 5,5\7,4 | 32,7\43,7 | 202\269,3 | 0,06\0,08 | 0 | 26,6\35,5 | 11\14 | 40\53 | 7\10 | 0,7\1 | 54-1г-2020 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 0,01 | 1,28 | 0,01 | 5,78 | 2,97 | 1,42 | 0,12 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **790** | **945** |  |  |  | **833,8\1049,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 9 день** | **1320** | **1565** | **69.33\83.85** | **42.2\52.64** | **146.7\171.8** | **1508,3\1906,8** | **0.394\0.474** | **21.41\23.91** | **394.4\497.5** | **503.65\605.55** | **789.86\971,76** | **198,98\240,78** | **9,36\10,46** |  |
|  | **День 10 пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционно | 10 | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 65,3 | 1 | 2 | 0 | 0 | 54-19з-2020 |
|  | Каша «Дружба» | 200 | 250 | 5\6,2 | 6,9\8,7 | 23,9\29,9 | 178\222,5 | 0,07\0,09 | 0,53\0,66 | 33,25\41,57 | 115\144 | 123\154 | 27\34 | 0,5\0,6 | 54-16к-2020 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,7 | 54-2гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,3/3 | 0,2/0,3 | 14,8/19,7 | 70,3/93,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 90\112,5 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | Пром. |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 | Пром. |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **625** |  |  |  | **472,8\589,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов и помидор | 80 | 100 | 0,7\1 | 4,1\5,2 | 2,5\3,1 | 49,9\62,5 | 0,03\0,04 | 15,3\19,1 | 85,8\107,3 | 22\28 | 25\31 | 13\17 | 0,6\0,8 | 54-5з-2020 |
|  | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 250 | 8,64\10,8 | 4,32\5,4 | 13,92\17,4 | 129\161 | 0,09\0,11 | 7,46\9,33 | 102,4\128 | 17,4\21,8 | 25,8\32,3 | 25,8\  32,3 | 1,4\1,7 | 54-5с-2020 |
|  | Курица тушенная с морковью | 100 | 100 | 14, | 6,3 | 4,4 | 131,3 | 0,04 | 1,3 | 291 | 22 | 112 | 54 | 1 | 54-25м-2020 |
|  | Рис отварной | 150 | 180 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,02 | 0 | 20 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 | 224 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0 | 19,83 | 81 | 0,14 | 6,75 | 0,11 | 4,1 | 0,91 | 0 | 0 | ТК №49 |
|  | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 123,3\164,4 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,53 | Пром. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 112,5\157,5 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | Пром. |
|  | **Итого за обед** | **800** | **925** |  |  |  | **852,18\982,88** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 10 день** | **1360** | **1550** | **42,13\49,29** | **32,11\40,49** | **152,26\162,34** | **1324,64/15171,98** | **0,534\0,584** | **41,48\47,39** | **571,86\666,28** | **359,8\571,7** | **520,97\639,47** | **174,84\198,34** | **9,05\9,75** |  |
|  | **Итого за 10 дней за завтрак** | **5345** | **5915** |  |  |  | **5951\7068,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 1 день за завтрак** | **534,5** | **591,5** |  |  |  | **595,1\706,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 10 дней за обед** | **7980** | **9370** |  |  |  | **8543,8\10439,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 1 день за обед** | **798** | **937** |  |  |  | **854,4\1043,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среднее значение за 10 дней** | **13325** | **15285** |  |  |  | **14194,8\17507,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среднее значение за 1 день** | **1332,5** | **1528,5** |  |  |  | **1419,5\1751** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**По калорийности:**

для детей с 7 - 11 лет: по завтраку должно быть 25% (от суточной калорийности - 2350 ккал), так как не второго завтрака (п.8.1.2.1 по сан.пину ......3590-20 норма - 587,50 ккал

для детей с 11 лет и старше: по завтраку должно быть 25% (от суточной калорийности - 2720 ккал), так как не второго завтрака (п.8.1.2.1 по сан.пину ......3590-20 норма - 680 ккал

для детей с 7 - 11 лет: по обеду должно быть 35% (от суточной калорийности - 2350 ккал), норма - 822,5 ккал

для детей с 11 лет и старше: по обеду должно быть 35% (от суточной калорийности - 2720 ккал),  норма - 952,00 ккал,