

День: понедельник 2.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ре- ц	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		10,65	17	81,24	523,16	0,51	12,17	111,6	2,23	142,7	233,73	73,83	6,51
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
268	Котлета	80/1	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		24,48	23,58	128,45	860,75	0,32	0,92	23	4,89	119,94	348,04	119,82	6,45
	Полдник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		2,7	2,46	34,14	169,5	0,04	4	13	0,46	22,2	31,4	11	3
	Всего за день		37,83	43,04	243,83	1553,41	0,87	17,09	147,6	7,58	284,84	613,17	204,65	15,96

День: вторник 3.06.2025
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	150/1	10.15	11.94	25.58	250.8	0.06	0.168	86.4	-	221.4	151.56	15.24	0.924
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0.10	176	100	7	0,2
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
341	Апельсин	100	0,8	0,18	8,12	41,9	0,04	55	-	0,04	32	19,7	12	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		19,28	18,42	62,89	499,48	0,15	57,44	138,4	0,66	453,93	329,26	59,71	3,954
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100/1	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
291	Плов из курицы	150/1	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,10	47,5	199,3	2,19
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		26,73	23,98	83,45	656,55	0,18	14,48	48	0,69	112,95	335,01	247,45	6,11
	Полдник													
ПР	Печенье	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
389	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	4	-	0,2	40	14	14	0,8
	Итого за полдник		2,3	2,66	46,54	219,3	0,04	4	13	0,46	48,2	31,4	17	1
	Всего за день		48,31	45,06	192,88	1375,33	0,37	75,92	199,4	1,81	615,08	695,67	318,16	11,06

День: среда 4.06.2025
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5.55	9.74	38.5	264.55	0.07	1.06	52.7	0.10	121.88	107.44	18.45	0.45
4	Бутерброд с маслом	20	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		12,81	20,41	96,95	625,99	0,17	12,53	92,7	0,89	308,15	288,24	69,98	5,49
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-		21,85	40,02	13,3	0,57
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/1	7,17	7	11,95	139,38	0,08	7,59	12,5	-	37,75	147,10	39,46	1,05
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01
268	Котлета	80/1	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		31,67	27,03	110,37	811,10	0,44	19,01	35,5	0,69	124,8	577,02	232,06	9,25
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Кефир	200/1	5,8	4	5	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за полдник		9,1	9,43	29,16	258,66	0,12		52	0,26	256	213,2	38,13	0,92
	Всего за день		53,58	56,87	236,48	1695,75	0,73	31,54	180,2	1,84	688,95	1078,46	340,17	15,66

День: четверг 5.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена	200/1	5,6	4,3	33,6	218	0,16	-	-	1,6	4.10	112	42	1,4
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.0 0	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		14,64	7,93	103,16	566,57	0,24	6,33	13	2,68	173,83	291,3	95,76	6,34
	Обед													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28.5 7	-	90.2	202.93	58.78	4.47
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7.8	3.96	3.04	84	0.04	2.49	4.65 6	1.84	33.664	117.64	29.04	0.6
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01 2	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		29,24	21,66	101,2	720,44	0,78 2	120,1 5	33,2 3	7,11	218,78	522,59	155,26	9,424
	Полдник													
419	Ватрушка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Яблочный сок	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	-	0.20	14.0	14.0	8.00	2.80
	Итого за полдник		4,3	5,63	44,36	245,26	0,06	4,17	12	0,46	30	47,2	18,13	3,56
	Всего за день		48,18	35,22	248,72	1532,27	1,082	130,65	58,23	10,25	422,61	862,89	269,13	19,32

День: пятница 6. 06. 2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
113	Суп-лапша домашняя	200/1	2,05	4.434	9,3	92,6	0,04	0,4	-	-	22,84	30,8	8,54	0,52
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		15,58	17,534	78,82	544,2	0,19	10,67	140	1,9	87,24	230,33	93,47	5,13
	Обед													
59	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-		35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1.80	4.98	8.13	84,48	0.08	18.48	-	2.38	33.98	47.43	22.20	0.83
304	Рис отварной	150/1	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03	-	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
279	Тефтели	80/1	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	39		57,8	141,4	28,4	1,27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		22,08	30,14	135,08	899,83	0,26	29,91	66	3,54	144,58	379,7	133,51	6,16
	Полдник													
ПР	Печенье затяжное	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ПР	Йогурт 1.55 жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	12.50	-	155.0	118.75	18.75	0.13
	Итого за полдник		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Всего за день		44,49	51,81	235,22	1593,81	0,51	41,33	231,5	5,7	395,02	746,18	248,73	11,62

День: суббота 4. 06. 2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200/1	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20		5,9	67	21,8	0,47
15	Сыр(порциями)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	41.9	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26
	Итого за завтрак		15,38	10,95	93,61	539,2	0,16	57,27	72	1,18	247,63	279,5	79,47	3,94
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
312	Пюре картофельное	150/1	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
268	Котлета	80/1	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-			4.86	0.252
											20.66	18.5		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		21,76	18,15	114,06	743,72	1,376	23,21	56,15	2,91	161,18	368,59	114,88	6,202
	Полдник													
ПР	Пряник	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
386	Кефир	200/1	5,8	4	5	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	6,26	18,94	182,90	1	1,4	53	0,26	248,2	197,4	31	0,4
	Всего за день		44,64	35,36	226,61	1465,82	2,54	81,88	181,15	4,35	657,01	845,49	225,35	10,54

День: понедельник 9. 06. 2025
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	163	136,87	26,67	0,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
14	Масло(порциями)	10/1	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		9,29	12,91	71,09	453,84	0,17	12,62	73	0,79	197	190,07	52,47	3,47
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-		21,85	40,02	13,3	0,57
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	29.70	72.22	29.67	1.15
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01
280	Фрикадельки в соусе	80/1	28,7	16	1	230	0,07	0,5	30	0,8	20,7	248	28,1	3,7
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		46,39	32,08	107,57	882,32	0,47	22,54	30	1,16	254,77	744,64	150,4	14,07
	Полдник													
424	Сдобная булочка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	4	-	0,2	40	14	14	0,8
	Итого за полдник		3,9	5,83	56,76	295,06	0,06	4,17	12	0,46	56	47,2	24,13	1,56
	Всего за день		59,58	50,82	235,42	1631,22	0,7	39,33	115	2,41	507,77	981,91	227	19,1

День: вторник 10.06.2025
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150/1	14,9	21.13	3.3	258,81	0,10	0,3	322.82	0,92	112.91	253.28	19.22	2.9
3	Бутерброд с сыром	20	4,9	11,55	17,1	193	0,01	0,09	52	0,1	106	100	4,8	0,12
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		24,04	33,66	70,78	680,53	0,192	5,39	335,82	2	268,45	322,08	52,66	6,39
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43.0	28.32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0.12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1.46
289	Рагу из птицы	250	18.3	15.21	21.71	297.14	0.13	16.71	30	-	40.84	197.28	51.43	2.61
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		31,15	26,86	101,03	770,67	0,35	47,13	30	2,93	264,15	506,72	112,65	8,05
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	7,26	22,34	184,9	0,06	0,6	53	0,26	256,2	201,4	31	0,4
	Всего за день		62,69	67,78	194,15	1636,1	0,602	53,12	418,82	5,19	788,8	1030,2	196,31	14,84

День: среда 11.06.2025
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
4	Бутерброд с маслом	20	4,9	11,55	17,1	193	0,01	0,09	52	0,1	106	100	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		15,45	21,35	98,21	650,44	0,52	12,26	123,6	1,71	246,3	330,73	78,63	6,63
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100/1	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
279	Тефтели	80/1	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	39		57,8	141,4	28,4	1,27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		22,51	25,61	137,12	869,04	0,24	15,13	66	1,49	120,5	514,28	116,83	4,55
	Полдник													
424	Сдобная булочка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		4,3	5,63	44,36	245,26	0,06	4,17	12	0,46	30	47,2	18,13	3,56
	Всего за день		42,26	52,59	279,69	1764,74	0,82	31,56	201,6	3,66	396,8	892,21	213,59	14,74

День: пятница 13.06.2025
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
23	Запеканка из творога	200/1	7,69	9,647	54,549	214,55	0,05	0,3	22	0,9	113	183	23	-
4	Масло(порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
79	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
38	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		14,95	20,22	113,49	575,99	0,14	6,77	62	1,82	302,27	368,8	77,53	5,14
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,3	0,57
101	Суп картофельный с крупой	250/1	1,97	2,71	12,10	85,75	0,09	8,25	-	-	26,70	55,92	22,77	0,87
265	Плов из говядины	200/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	1,95	14,23	20,14	39,29	2,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого за обед		23,86	26,73	103,9	756,57	0,27	20,83	-	2,67	87,58	205,98	98,96	6,75
	Подник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
389	Яблочный сок	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	-	0.20	14.0	14.0	8.00	2.80
	Итого за полдник		2,7	2,46	34,14	169,5	0,04	4	13	0,46	22,2	31,4	11	3
	Всего за день		41,51	49,41	251,53	1502,06	0,45	31,6	75	4,95	412,05	606,18	187,49	14,89

День: суббота 14.06.2025
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена	150/1	5,6	4,3	33,6	218	0,16	-	-	1,6	4,1	112	42	1,4
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,10	176	100	7	0,2
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		18,74	10,77	97,12	585,67	0,29	11,93	40	2,29	410,63	452,9	117,76	6,21
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100/1	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
279	Тефтели	80/1	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	39	-	57,8	141,4	28,4	1,27
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого за обед		35,27	30,94	132,28	947,42	0,77	115,29	67,57	2,68	256,07	580,92	162,12	11,64
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	7,26	22,34	184,9	0,06	0,6	53	0,26	256,2	201,4	31	0,4
	Всего за день		61,51	48,97	251,74	1717,99	0,12	127,82	160,57	5,23	922,9	1235,2	310,88	18,25

День: понедельник 18.06.2025

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		10,65	17	81,24	523,16	0,51	12,17	111,6	2,23	142,7	233,73	73,83	6,51
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
268	Котлета	80/1	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	-	35	133,1	25,7	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	-	33	0,96	-
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	5,84	46	10,00	1,24
	Итого за обед		24,48	23,58	128,45	860,75	0,32	0,92	23	4,89	119,94	348,04	119,82	6,45
	Полдник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		2,7	2,46	34,14	169,5	0,04	4	13	0,46	22,2	31,4	11	3
	Всего за день		37,83	43,04	243,83	1553,41	0,87	17,09	147,6	7,58	284,84	613,17	204,65	15,96

День: вторник 14.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	150/1	10.15	11.94	25.58	250.8	0.06	0.168	86.4	-	221.4	151.56	15.24	0.924
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0.10	176	100	7	0,2
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
341	Апельсин	100	0,8	0,18	8,12	41,9	0,04	55	-	0,04	32	19,7	12	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		19,28	18,42	62,89	499,48	0,15	57,44	138,4	0,66	453,93	329,26	59,71	3,954
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100/1	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
291	Плов из курицы	150/1	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,10	47,5	199,3	2,19
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		26,73	23,98	83,45	656,55	0,18	14,48	48	0,69	112,95	335,01	247,45	6,11
	Полдник													
ПР	Печенье	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
389	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	4	-	0,2	40	14	14	0,8
	Итого за полдник		2,3	2,66	46,54	219,3	0,04	4	13	0,46	48,2	31,4	17	1
	Всего за день		48,31	45,06	192,88	1375,33	0,37	75,92	199,4	1,81	615,08	695,67	318,16	11,06

День: среда 18.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5.55	9.74	38.5	264.55	0.07	1.06	52.7	0.10	121.88	107.44	18.45	0.45
4	Бутерброд с маслом	20	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47	-	-	158.67	132.0	29.33	2.40
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		12.81	20.41	96.95	625.99	0.17	12.53	92.7	0.89	308.15	288.24	69.98	5.49
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	-	-	21.85	40.02	13.3	0.57
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/1	7.17	7	11.95	139.38	0.08	7.59	12.5	-	37.75	147.10	39.46	1.05
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01
268	Котлета	80/1	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	-	35	133.1	25.7	1.2
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.01	1.80	-	-	6.40	4.40	3.60	0.18
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		31.67	27.03	110.37	811.10	0.44	19.01	35.5	0.69	124.8	577.02	232.06	9.25
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3.3	5.43	24.16	158.66	0.04	0.17	12	0.26	16	33.2	10.13	0.76
386	Кефир	200/1	5.8	4	5	100	0.08	1.4	40	-	240	180	28	0.2
	Итого за полдник		9.1	9.43	29.16	258.66	0.12	-	52	0.26	256	213.2	38.13	0.92
	Всего за день		53.58	56.87	236.48	1695.75	0.73	31.54	180.2	1.84	688.95	1078.46	340.17	15.66

День: четверг 19.06.2025
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена	200/1	5,6	4,3	33,6	218	0,16	-	-	1,6	4,10	112	42	1,4
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Печенье	20/1	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,0 0	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого за завтрак		14,64	7,93	103,16	566,57	0,24	6,33	13	2,68	173,83	291,3	95,76	6,34
	Обед													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,5 7	-	90,2	202,93	58,78	4,47
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,49	4,65 6	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01 2	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		29,24	21,66	101,2	720,44	0,78 2	120,1 5	33,2 3	7,11	218,78	522,59	155,26	9,424
	Полдник													
419	Ватрушка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		4,3	5,63	44,36	245,26	0,06	4,17	12	0,46	30	47,2	18,13	3,56
	Всего за день		48,18	35,22	248,72	1532,27	1,082	130,65	58,23	10,25	422,61	862,89	269,13	19,32

День: пятница 20. 06. 2025

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
113	Суп-лапша домашняя	200/1	2,05	4,434	9,3	92,6	0,04	0,4	-	-	22,84	30,8	8,54	0,52
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	-	-	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого за завтрак		15,58	17,534	78,82	544,2	0,19	10,67	140	1,9	87,24	230,33	93,47	5,13
	Обед													
59	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
279	Тефтели	80/1	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	39	-	57,8	141,4	28,4	1,27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		22,08	30,14	135,08	899,83	0,26	29,91	66	3,54	144,58	379,7	133,51	6,16
	Полдник													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт 1,55 жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого за полдник		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Всего за день		44,49	51,81	235,22	1593,81	0,51	41,33	231,5	5,7	395,02	746,18	248,73	11,62

День: суббота 29.06.2025

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200/1	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20		5,9	67	21,8	0,47
15	Сыр(порциями)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	41.9	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26
	Итого за завтрак		15,38	10,95	93,61	539,2	0,16	57,27	72	1,18	247,63	279,5	79,47	3,94
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
312	Пюре картофельное	150/1	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
268	Котлета	80/1	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		21,76	18,15	114,06	743,72	1,376	23,21	56,15	2,91	161,18	368,59	114,88	6,202
	Полдник													
ПР	Пряник	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
386	Кефир	200/1	5,8	4	5	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	6,26	18,94	182,90	1	1,4	53	0,26	248,2	197,4	31	0,4
	Всего за день		44,64	35,36	226,61	1465,82	2,54	81,88	181,15	4,35	657,01	845,49	225,35	10,54

День: понедельник 23.06.2025
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	163	136,87	26,67	0,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
14	Масло(порциями)	10/1	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		9,29	12,91	71,09	453,84	0,17	12,62	73	0,79	197	190,07	52,47	3,47
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-		21,85	40,02	13,3	0,57
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	29.70	72.22	29.67	1.15
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01
280	Фрикадельки в соусе	80/1	28,7	16	1	230	0,07	0,5	30	0,8	20,7	248	28,1	3,7
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		46,39	32,08	107,57	882,32	0,47	22,54	30	1,16	254,77	744,64	150,4	14,07
	Полдник													
424	Сдобная булочка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	4	-	0,2	40	14	14	0,8
	Итого за полдник		3,9	5,83	56,76	295,06	0,06	4,17	12	0,46	56	47,2	24,13	1,56
	Всего за день		59,58	50,82	235,42	1631,22	0,7	39,33	115	2,41	507,77	981,91	227	19,1

День: вторник 24.06.2025
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150/1	14,9	21.13	3.3	258.81	0,10	0,3	322.82	0,92	112.91	253.28	19.22	2.9
3	Бутерброд с сыром	20	4,9	11,55	17,1	193	0,01	0,09	52	0,1	106	100	4,8	0,12
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		24,04	33,66	70,78	680,53	0,192	5,39	335,82	2	268,45	322,08	52,66	6,39
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43.0	28.32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0.12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1.46
289	Рагу из птицы	250	18.3	15.21	21.71	297.14	0.13	16.71	30	-	40.84	197.28	51.43	2.61
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		31,15	26,86	101,03	770,67	0,35	47,13	30	2,93	264,15	506,72	112,65	8,05
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	7,26	22,34	184,9	0,06	0,6	53	0,26	256,2	201,4	31	0,4
	Всего за день		62,69	67,78	194,15	1636,1	0,602	53,12	418,82	5,19	788,8	1030,2	196,31	14,84

День: среда 25.06.2025
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
4	Бутерброд с маслом	20	4,9	11,55	17,1	193	0,01	0,09	52	0,1	106	100	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		15,45	21,35	98,21	650,44	0,52	12,26	123,6	1,71	246,3	330,73	78,63	6,63
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100/1	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
279	Тефтели	80/1	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	39		57,8	141,4	28,4	1,27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		22,51	25,61	137,12	869,04	0,24	15,13	66	1,49	120,5	514,28	116,83	4,55
	Полдник													
424	Сдобная булочка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		4,3	5,63	44,36	245,26	0,06	4,17	12	0,46	30	47,2	18,13	3,56
	Всего за день		42,26	52,59	279,69	1764,74	0,82	31,56	201,6	3,66	396,8	892,21	213,59	14,74

День: четверг 26.06.2025
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200/1	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20		5,9	67	21,8	0,47
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
341	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9	0,04	55,0	-	0,04	32,0	19,7	12,0	0,26
	Итого за завтрак		12,56	9,37	103,32	552,86	0,146	59,44	120	0,8	89,76	216,8	56,66	2,422
	Обед													
49	Салат «Витаминный»	100/1	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		23,77	18,43	88,28	612,93	1,56	37,62	38,08	10,56	205,7	434,67	147	9,49
	Полдник													
ПР	Баранки	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт 1.55 жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого за полдник		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Всего за день		43,16	31,94	212,92	1315,57	1,76	97,81	183,58	11,62	458,66	787,62	225,41	12,24

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ с. Б.Умыс
 Н.В. Евстропова



**Примерное двенадцатидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе
МБОУ ООШ с. Б.Умыс**

7-11 лет