

Примерное 21-дневное меню (Лагерь дневного пребывания) МБОУ СОШ № 21



Утверждаю

Директор
О. В. Куликова
02.06.2025г.

Сезон июнь

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	500,00	13,00	26,20	71,20	581,00	0,10	0,00	3,20	254,90	2,70
	Итого за прием	500,00	13,00	26,20	71,20	581,00	0,10	0,00	3,20	254,90	2,70
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
21/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	270	6,40	15,10	17,10	236,00	0,10	0,00	8,80	25,30	1,50
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
18	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого	950,00	34,47	33,64	116,29	924,34	0,22	0,01	15,30	66,55	4,91
	Итого за прием	950,00	34,47	33,64	116,29	924,34	0,22	0,01	15,30	66,55	4,91
	Итого за день	1450,00	47,47	59,84	187,49	1505,34	0,32	0,01	18,50	321,45	7,61

Сезон июнь

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,30	5,10	28,40	183,00	0,10	0,00	0,40	92,70	0,40
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	500,00	15,30	25,30	91,60	666,00	0,20	0,00	0,90	225,70	2,90
	Итого за прием	500,00	15,30	25,30	91,60	666,00	0,20	0,00	0,90	225,70	2,90
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,70	4,80	13,10	139,00	0,10	0,00	1,20	14,00	0,70
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	221,00	0,00	0,00	0,50	15,00	2,20
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,80	2,30	38,30	228,00	0,30	0,00	0,00	15,60	4,60
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
	Итого	880,00	39,10	23,30	117,00	867,00	0,70	0,00	14,60	55,90	7,80
	Итого за прием	880,00	39,10	23,30	117,00	867,00	0,70	0,00	14,60	55,90	7,80
	Полдник										
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
7/0	Булочные изделия(в ассортименте)	55	3,30	6,25	26,05	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	255,00	4,30	6,45	46,25	260,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	Итого за прием	255,00	4,30	6,45	46,25	260,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
Итого за день		1635,00	58,70	55,05	254,85	1793,00	0,90	0,00	19,50	295,60	13,50

Сезон июнь

День 3 (среда)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	500,00	13,00	26,20	71,20	581,00	0,10	0,00	3,20	254,90	2,70
	Итого за прием	500,00	13,00	26,20	71,20	581,00	0,10	0,00	3,20	254,90	2,70
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
21/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	270	6,40	15,10	17,10	236,00	0,10	0,00	8,80	25,30	1,50
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
18	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого	950,00	34,47	33,64	116,29	924,34	0,22	0,01	15,30	66,55	4,91
	Итого за прием	950,00	34,47	33,64	116,29	924,34	0,22	0,01	15,30	66,55	4,91
Итого за день		1450,00	47,47	59,84	187,49	1505,34	0,32	0,01	18,50	321,45	7,61

Сезон июнь

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
б/н	Молоко сгущенное	50	3,60	4,30	27,80	159,00	0,00	0,00	0,50	153,50	0,10
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	510,00	45,70	32,50	99,70	881,00	0,20	0,00	1,50	791,70	2,80
	Итого за прием	510,00	45,70	32,50	99,70	881,00	0,20	0,00	1,50	791,70	2,80
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,60	20,80	164,00	0,20	0,00	5,70	36,40	2,00
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	5,90	8,00	153,00	0,10	0,00	0,90	43,90	0,60
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	150	3,40	4,40	30,20	180,00	0,00	0,00	0,60	6,80	0,50
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	880,00	33,40	19,10	122,70	818,00	0,30	0,00	19,80	143,00	4,00
	Итого за прием	880,00	33,40	19,10	122,70	818,00	0,30	0,00	19,80	143,00	4,00
	Полдник										
	Итого	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1390,00	79,10	51,60	222,40	1699,00	0,50	0,00	21,30	934,70	6,80

Сезон июнь

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	500,00	13,00	26,20	71,20	581,00	0,10	0,00	3,20	254,90	2,70
	Итого за прием	500,00	13,00	26,20	71,20	581,00	0,10	0,00	3,20	254,90	2,70
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
21/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	270	6,40	15,10	17,10	236,00	0,10	0,00	8,80	25,30	1,50
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
18	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого	950,00	34,47	33,64	116,29	924,34	0,22	0,01	15,30	66,55	4,91
	Итого за прием	950,00	34,47	33,64	116,29	924,34	0,22	0,01	15,30	66,55	4,91
Итого за день		1450,00	47,47	59,84	187,49	1505,34	0,32	0,01	18,50	321,45	7,61

День 1 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	500,00	16,00	26,70	81,10	640,00	0,20	0,00	0,90	235,70	2,70
	Итого за прием	500,00	16,00	26,70	81,10	640,00	0,20	0,00	0,90	235,70	2,70
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,90	3,00	8,00	72,00	0,00	0,00	13,90	39,60	0,70
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,60	45,30	449,00	0,10	0,00	1,40	27,80	2,20
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	830,00	31,20	22,10	113,00	796,00	0,10	0,00	20,40	96,10	3,60
	Итого за прием	830,00	31,20	22,10	113,00	796,00	0,10	0,00	20,40	96,10	3,60
	Полдник										
б/н	Йогурт	400	16,40	6,00	23,60	224,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
7/0	Булочные изделия(в ассортименте)	55	3,30	6,25	26,05	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	455,00	19,70	12,25	49,65	398,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
	Итого за прием	455,00	19,70	12,25	49,65	398,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
Итого за день		1785,00	66,90	61,05	243,75	1834,00	0,70	0,00	24,70	871,20	6,75

День 2 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом слив.	200	5,20	6,30	39,20	239,00	0,10	0,00	0,40	93,80	0,50
31/10	Чай с молоком	200	1,50	1,60	12,10	66,00	0,00	0,00	0,30	58,50	0,10
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	500,00	13,10	24,80	91,70	653,00	0,20	0,00	0,70	174,70	2,20
	Итого за прием	500,00	13,10	24,80	91,70	653,00	0,20	0,00	0,70	174,70	2,20
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,50	5,40	16,60	131,00	0,10	0,00	7,20	24,50	1,00
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14,80	9,90	4,90	170,00	0,10	0,00	1,50	26,00	0,70
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	900,00	28,20	21,00	108,20	756,00	0,40	0,00	32,30	116,70	6,40
	Итого за прием	900,00	28,20	21,00	108,20	756,00	0,40	0,00	32,30	116,70	6,40
	Полдник										
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
б/н	Печенье	30	3,00	3,90	29,80	169,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,80
	Итого	130,00	3,40	4,30	39,60	218,00	0,00	0,00	10,00	27,60	3,00
	Итого за прием	130,00	3,40	4,30	39,60	218,00	0,00	0,00	10,00	27,60	3,00
Итого за день		1530,00	44,70	50,10	239,50	1627,00	0,60	0,00	43,00	319,00	11,60

День 3 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
	Итого	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Итого за прием	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с маслом раст.	60	0,40	3,60	1,40	41,00	0,00	0,00	5,50	13,80	0,00
3/2	Борщ со сметаной	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	40,00	1,20
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	890,00	29,50	25,70	122,40	861,00	0,50	0,00	24,60	105,90	3,10
	Итого за прием	890,00	29,50	25,70	122,40	861,00	0,50	0,00	24,60	105,90	3,10
	Полдник										
б/н	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
б/н	Йогурт	400	16,40	6,00	23,60	224,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
	Итого	500,00	16,80	6,40	33,40	273,00	0,40	0,00	13,40	555,40	2,65
	Итого за прием	500,00	16,80	6,40	33,40	273,00	0,40	0,00	13,40	555,40	2,65
Итого за день		1900,00	69,00	52,30	244,30	1773,00	1,10	0,00	39,20	1203,70	8,95

День 4 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче- ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,70	10,60	1,70	141,00	0,00	0,00	0,10	67,70	1,70
31/10	Чай с молоком	200	1,50	1,60	12,10	66,00	0,00	0,00	0,30	58,50	0,10
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	400,00	17,60	29,10	54,20	555,00	0,10	0,00	0,40	148,60	3,40
	Итого за прием	400,00	17,60	29,10	54,20	555,00	0,10	0,00	0,40	148,60	3,40
	Обед										
20/1	Салат из свежих помидор раст. маслом	60	0,60	3,60	21,00	46,00	0,00	0,00	13,80	8,80	0,50
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	250	2,40	3,80	14,60	106,00	0,00	0,00	0,50	11,70	0,50
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,50	15,30	22,60	307,00	0,10	0,00	6,70	39,70	3,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,90	74,00	0,00	0,00	39,00	4,50	0,20
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	840,00	26,00	23,30	113,50	712,00	0,10	0,00	60,00	64,70	4,20
	Итого за прием	840,00	26,00	23,30	113,50	712,00	0,10	0,00	60,00	64,70	4,20
	Полдник										
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
Итого за день		1340,00	44,00	52,80	177,50	1316,00	0,20	0,00	70,40	229,30	9,80

День 5 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	510,00	23,70	20,20	80,80	613,00	0,20	0,00	1,10	530,90	2,90
	Итого за прием	510,00	23,70	20,20	80,80	613,00	0,20	0,00	1,10	530,90	2,90
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
58	Свекольник со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	0,00	8,78	3,66	1,33
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,10	0,00	0,80	81,40	2,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	Итого	880,00	29,54	28,10	108,90	821,75	0,37	0,00	33,18	151,26	8,43
	Итого за прием	880,00	29,54	28,10	108,90	821,75	0,37	0,00	33,18	151,26	8,43
	Полдник										
б/н	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
Итого за день		1490,00	53,64	48,70	199,50	1483,75	0,57	0,00	44,28	698,16	13,53

День 1 (понедельник)

Неделя третья

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
	Итого	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Итого за прием	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с маслом раст.	60	0,40	3,60	1,40	41,00	0,00	0,00	5,50	13,80	0,00
3/2	Борщ со сметаной	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	40,00	1,20
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	890,00	29,50	25,70	122,40	861,00	0,50	0,00	24,60	105,90	3,10
	Итого за прием	890,00	29,50	25,70	122,40	861,00	0,50	0,00	24,60	105,90	3,10
	Полдник										
б/н	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	Итого	300,00	1,40	0,60	30,00	135,00	0,00	0,00	14,00	30,00	5,00
	Итого за прием	300,00	1,40	0,60	30,00	135,00	0,00	0,00	14,00	30,00	5,00
Итого за день		1700,00	53,60	46,50	240,90	1635,00	0,70	0,00	39,80	678,30	11,30

День 2 (вторник)

Неделя третья

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
11/4	Каша пшениная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	500,00	16,00	26,70	81,10	640,00	0,20	0,00	0,90	235,70	2,70
	Итого за прием	500,00	16,00	26,70	81,10	640,00	0,20	0,00	0,90	235,70	2,70
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,90	3,00	8,00	72,00	0,00	0,00	13,90	39,60	0,70
4/9	Плов измяса кур	250	22,90	18,60	45,30	449,00	0,10	0,00	1,40	27,80	2,20
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	830,00	31,20	22,10	113,00	796,00	0,10	0,00	20,40	96,10	3,60
	Итого за прием	830,00	31,20	22,10	113,00	796,00	0,10	0,00	20,40	96,10	3,60
	Полдник										
б/н	Йогурт	400	16,40	6,00	23,60	224,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
7/0	Булочные изделия(в ассортименте)	55	3,30	6,25	26,05	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	455,00	19,70	12,25	49,65	398,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
	Итого за прием	455,00	19,70	12,25	49,65	398,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
Итого за день		1785,00	66,90	61,05	243,75	1834,00	0,70	0,00	24,70	871,20	6,75

День 3 (среда)

Неделя третья

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом слив.	200	5,20	6,30	39,20	239,00	0,10	0,00	0,40	93,80	0,50
31/10	Чай с молоком	200	1,50	1,60	12,10	66,00	0,00	0,00	0,30	58,50	0,10
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	500,00	13,10	24,80	91,70	653,00	0,20	0,00	0,70	174,70	2,20
	Итого за прием	500,00	13,10	24,80	91,70	653,00	0,20	0,00	0,70	174,70	2,20
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,50	5,40	16,60	131,00	0,10	0,00	7,20	24,50	1,00
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14,80	9,90	4,90	170,00	0,10	0,00	1,50	26,00	0,70
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	900,00	28,20	21,00	108,20	756,00	0,40	0,00	32,30	116,70	6,40
	Итого за прием	900,00	28,20	21,00	108,20	756,00	0,40	0,00	32,30	116,70	6,40
	Полдник										
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
б/н	Печенье	30	3,00	3,90	29,80	169,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,80
	Итого	130,00	3,40	4,30	39,60	218,00	0,00	0,00	10,00	27,60	3,00
	Итого за прием	130,00	3,40	4,30	39,60	218,00	0,00	0,00	10,00	27,60	3,00
Итого за день		1530,00	44,70	50,10	239,50	1627,00	0,60	0,00	43,00	319,00	11,60

День 4 (четверг)

Неделя третья

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
	Итого	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Итого за прием	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с маслом раст.	60	0,40	3,60	1,40	41,00	0,00	0,00	5,50	13,80	0,00
3/2	Борщ со сметаной	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	40,00	1,20
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	890,00	29,50	25,70	122,40	861,00	0,50	0,00	24,60	105,90	3,10
	Итого за прием	890,00	29,50	25,70	122,40	861,00	0,50	0,00	24,60	105,90	3,10
	Полдник										
б/н	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	Итого	300,00	1,40	0,60	30,00	135,00	0,00	0,00	14,00	30,00	5,00
	Итого за прием	300,00	1,40	0,60	30,00	135,00	0,00	0,00	14,00	30,00	5,00
Итого за день		1700,00	53,60	46,50	240,90	1635,00	0,70	0,00	39,80	678,30	11,30

День 5 (пятница)

Неделя третья

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,70	10,60	1,70	141,00	0,00	0,00	0,10	67,70	1,70
31/10	Чай с молоком	200	1,50	1,60	12,10	66,00	0,00	0,00	0,30	58,50	0,10
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	400,00	17,60	29,10	54,20	555,00	0,10	0,00	0,40	148,60	3,40
	Итого за прием	400,00	17,60	29,10	54,20	555,00	0,10	0,00	0,40	148,60	3,40
	Обед										
20/1	Салат из свежих помидор раст. маслом	60	0,60	3,60	21,00	46,00	0,00	0,00	13,80	8,80	0,50
22/2	Суп -лапша на курином бульоне	250	2,40	3,80	14,60	106,00	0,00	0,00	0,50	11,70	0,50
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,50	15,30	22,60	307,00	0,10	0,00	6,70	39,70	3,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,90	74,00	0,00	0,00	39,00	4,50	0,20
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	840,00	26,00	23,30	113,50	712,00	0,10	0,00	60,00	64,70	4,20
	Итого за прием	840,00	26,00	23,30	113,50	712,00	0,10	0,00	60,00	64,70	4,20
	Полдник										
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
Итого за день		1340,00	44,00	52,80	177,50	1316,00	0,20	0,00	70,40	229,30	9,80

Сезон июнь

День 1 (понедельник)

Неделя четвертая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,30	5,10	28,40	183,00	0,10	0,00	0,40	92,70	0,40
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	500,00	15,30	25,30	91,60	666,00	0,20	0,00	0,90	225,70	2,90
	Итого за прием	500,00	15,30	25,30	91,60	666,00	0,20	0,00	0,90	225,70	2,90
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,70	4,80	13,10	139,00	0,10	0,00	1,20	14,00	0,70
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	221,00	0,00	0,00	0,50	15,00	2,20
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,80	2,30	38,30	228,00	0,30	0,00	0,00	15,60	4,60
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
	Итого	880,00	39,10	23,30	117,00	867,00	0,70	0,00	14,60	55,90	7,80
	Итого за прием	880,00	39,10	23,30	117,00	867,00	0,70	0,00	14,60	55,90	7,80
	Полдник										
б/н	Йогурт	400	16,40	6,00	23,60	224,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
7/0	Булочные изделия(в ассортименте)	55	3,30	6,25	26,05	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	455,00	19,70	12,25	49,65	398,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
	Итого за прием	455,00	19,70	12,25	49,65	398,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
Итого за день		1835,00	74,10	60,85	258,25	1931,00	1,30	0,00	18,90	821,00	11,15

Сезон июнь
 День 2 (вторник)
 Неделя четвертая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
б/н	Молоко сгущенное	50	3,60	4,30	27,80	159,00	0,00	0,00	0,50	153,50	0,10
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	510,00	45,70	32,50	99,70	881,00	0,20	0,00	1,50	791,70	2,80
	Итого за прием	510,00	45,70	32,50	99,70	881,00	0,20	0,00	1,50	791,70	2,80
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,60	20,80	164,00	0,20	0,00	5,70	36,40	2,00
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	5,90	8,00	153,00	0,10	0,00	0,90	43,90	0,60
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	200	4,60	5,90	40,50	241,00	0,00	0,00	0,80	9,10	0,60
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	930,00	34,60	20,60	133,00	879,00	0,30	0,00	20,00	145,30	4,10
	Итого за прием	930,00	34,60	20,60	133,00	879,00	0,30	0,00	20,00	145,30	4,10
	Полдник										
	Итого	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1440,00	80,30	53,10	232,70	1760,00	0,50	0,00	21,50	937,00	6,90

Сезон июнь

День 3 (среда)

Неделя четвертая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
	Итого	500,00	13,00	26,20	71,20	581,00	0,10	0,00	3,20	254,90	2,70
	Итого за прием	500,00	13,00	26,20	71,20	581,00	0,10	0,00	3,20	254,90	2,70
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
21/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	270	6,40	15,10	17,10	236,00	0,10	0,00	8,80	25,30	1,50
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
18	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	0,01	1,60	7,05	0,21
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай	200	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого	950,00	34,47	33,64	116,29	924,34	0,22	0,01	15,30	66,55	4,91
	Итого за прием	950,00	34,47	33,64	116,29	924,34	0,22	0,01	15,30	66,55	4,91
Итого за день		1450,00	47,47	59,84	187,49	1505,34	0,32	0,01	18,50	321,45	7,61

День 3 (четверг)

Неделя четвертая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	500,00	16,00	26,70	81,10	640,00	0,20	0,00	0,90	235,70	2,70
	Итого за прием	500,00	16,00	26,70	81,10	640,00	0,20	0,00	0,90	235,70	2,70
	Обед										
б/н	Помидор	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
58	Свекольник со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	0,00	8,78	3,66	1,33
3/3	Пюре картофельное	200	4,10	4,90	27,20	177,00	0,20	0,00	7,30	45,30	1,50
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,10	0,00	0,80	81,40	2,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	Итого	880,00	29,54	28,10	108,90	821,75	0,37	0,00	33,18	151,26	8,43
	Итого за прием	880,00	29,54	28,10	108,90	821,75	0,37	0,00	33,18	151,26	8,43
	Полдник										
б/н	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
Итого за день		1480,00	45,94	55,20	199,80	1510,75	0,57	0,00	44,08	402,96	13,33

День 5 (пятница)

Неделя четвертая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
36/10	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,00	0,00	0,50	110,60	0,90
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
4/13	Сыр	30	7,90	8,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,20	300,00	0,20
	Итого	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Итого за прием	510,00	22,70	20,20	88,50	639,00	0,20	0,00	1,20	542,40	3,20
	Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с маслом раст.	60	0,40	3,60	1,40	41,00	0,00	0,00	5,50	13,80	0,00
3/2	Борщ со сметаной	250	1,90	5,20	9,00	95,00	0,00	0,00	10,80	38,10	0,90
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,10	4,00	43,20	245,00	0,10	0,00	0,00	14,00	1,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00	0,10	0,00	0,30	40,00	1,20
б/н	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,30	92,00	0,30	0,00	8,00	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	890,00	29,50	25,70	122,40	861,00	0,50	0,00	24,60	105,90	3,10
	Итого за прием	890,00	29,50	25,70	122,40	861,00	0,50	0,00	24,60	105,90	3,10
	Полдник										
б/н	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
б/н	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	4,00	14,00	2,80
	Итого	300,00	1,40	0,60	30,00	135,00	0,00	0,00	14,00	30,00	5,00
	Итого за прием	300,00	1,40	0,60	30,00	135,00	0,00	0,00	14,00	30,00	5,00
Итого за день		1700,00	53,60	46,50	240,90	1635,00	0,70	0,00	39,80	678,30	11,30

День 1 (понедельник)

Неделя пятая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
	Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	9,50	78,00	0,00	0,00	0,50	116,50	0,10
б/н	Масло (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00
б/н	Батон	80	6,20	2,40	40,10	216,00	0,10	0,00	0,00	17,60	1,60
	Итого	500,00	16,00	26,70	81,10	640,00	0,20	0,00	0,90	235,70	2,70
	Итого за прием	500,00	16,00	26,70	81,10	640,00	0,20	0,00	0,90	235,70	2,70
	Обед										
б/н	Свежий огурец	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,90	3,00	8,00	72,00	0,00	0,00	13,90	39,60	0,70
4/9	Плов измяса кур	250	22,90	18,60	45,30	449,00	0,10	0,00	1,40	27,80	2,20
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,70	0,00	21,10	88,00	0,00	0,00	0,20	17,40	0,40
б/н	Хлеб пшеничный	80	5,30	0,50	37,40	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	830,00	31,20	22,10	113,00	796,00	0,10	0,00	20,40	96,10	3,60
	Итого за прием	830,00	31,20	22,10	113,00	796,00	0,10	0,00	20,40	96,10	3,60
	Полдник										
б/н	Йогурт	400	16,40	6,00	23,60	224,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
7/0	Булочные изделия(в ассортименте)	55	3,30	6,25	26,05	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	455,00	19,70	12,25	49,65	398,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
	Итого за прием	455,00	19,70	12,25	49,65	398,00	0,40	0,00	3,40	539,40	0,45
Итого за день		1785,00	66,90	61,05	243,75	1834,00	0,70	0,00	24,70	871,20	6,75