

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.

Приказ № 142
29.05.2025



Примерное десятидневное меню
летний оздоровительный лагерь

2025 год

День: 1
Сезон: летний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1		2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	8,98	8,28	28,42	216,2	0,16	1,48	0,04	0	154,34	1,22	201,56	54,24
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	62	0	137,2	0,6	79	10,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	0,8	8,5	4,6
промышлен	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,64	0,14	120	0	0	68	0,6	0	26
промышлен	Йогурт	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,6	0,03	0	122	0,1	96,5	14
	ИТОГО:	770	20,76	20,77	75,79	565,13	0,81	123,35	62,45	0	488,44	3,32	385,56	109,74
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1		2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Суп гречневый	200	3,76	3,70	15,46	107,43	0,14	11,9	0	0	14,36	1,54	0	0
54-11p	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,42	6,28	147,1	0,17	2,7	316	0,17	44	1,1	208,9	55,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	0,5	72	24
503	Кисель из концентрата	200	2	0	9	76	0	0,9	0	0	14,8	0,95	0	5,14
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	710	27,57	17,12	92,94	666,73	0,34	15,5	342,6	0,17	79,16	4,09	280,9	84,74

День: 2
Сезон: летний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1		2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	0	168	1	333	15
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	0	19	0,9	67	4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,21	0,68	17,3	0	143	1,1	130	34,3
промышлен	Груша	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	8,4	13,8	0	18	0,34	22	14
	ИТОГО:	670	23,13	19,1	84,4	601	0,37	9,14	144,6	0	348	3,34	552	67,3
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1		2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	0	26	0,9	29	15
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,38	5,98	9,54	121,44	0,19	4,9	88	0	30,2	0,68	97,6	23
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	0,03	11	12,8	0	32	1,4	92	19
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	12,2	309	0,01	56	1,02	70	29
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	790	24,22	25,48	86,2	668,04	0,31	32,22	410,7	0,01	150,6	4,18	292,2	86

День: 3
Сезон: летний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1		2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	0,47	0,4	196,7	0	108	2,1	202	17
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
промышлен	Мандарины	200	1,6	0,4	15	70	0,06	76	0	0	70	0,2	0	22
промышлен	Йогурт	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,6	0,03	0	122	0,1	96,5	14
	ИТОГО:	695	20,19	23,58	61,48	534,48	0,58	78,08	196,73	0	306,4	2,58	302,1	53
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1		2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
промышлен	Огуры соленые	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	0,37	16,94	8,06
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06	0,02	10,8	108,2	0	37,2	0,48	31	13,2
54-5м	Котлеты из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,06	0,564	5,64	0	26,4	1,2	129,6	57,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	39	1,03	84	28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	0	4,5	0,7	7,2	3,8
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	760	30,32	18,89	71,49	578,16	0,21	24,934	137,64	0,09	121,07	3,78	268,74	110,66

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В, С, мг, А, Д-мкг				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	0,07	116	0,53	124	27	
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	62	0	137,2	0,6	79	10,9	
54-21гн	Каша с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,21	0,68	17,3	0	143	1,1	130	34,3	
промышл	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	0,1	20	6	0	32	4,4	22	10	
промышл	Йогурт	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,6	0,03	0	122	0,1	96,5	14	
	ИТОГО:	770	20,08	23,09	80,67	609,49	0,89	21,92	112,53	0,07	550,2	6,73	451,5	96,2	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В, С, мг, А, Д-мкг				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
6	Огурец свежий порциями	60	0,42	0,66	1,2	6,6	0	4,2	0	0	0	0	0	0	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	0,18	7,46	102,4	0,04	17,4	1,39	92	25,8	
128	Жаркое из птицы	240	25,2	8,4	21	260,88	0,14	13,56	0,13	0	38,4	2,52	231,6	111,6	
503	Кисель из концентрата	200	1,9	0	9	76	0	0,9	0	0	14,8	0,95	0	5,14	
промышл	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	760	40,66	13,38	70,92	599,98	0,32	26,12	102,53	0,04	70,6	4,86	323,6	142,54	

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В, С, мг, А, Д-мкг				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,7	145,26	0,06	0,728	26,32	0	151,4	0,36	122,2	19,4	
503	Кисель из концентрата	200	1,9	0	9	76	0	0,9	0	0	14,8	0,95	0	5,14	
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	62	0	137,2	0,6	79	10,9	
промышл	Банан	200	2,18	0,66	45,6	178	22,6	17,4	6	0	10	0,6	44	54	
промышл	Йогурт	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,6	0,03	0	122	0,1	96,5	14	
	ИТОГО:	770	19,26	18,33	96,77	644,65	23,17	19,738	94,35	0	435,4	2,61	341,7	103,44	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В, С, мг, А, Д-мкг				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
32	Томаты свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	15	0	0	0	0	0	0	
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	0,12	5,54	107,2	0	21	0,71	51,44	19,6	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	0	30	2	152	21	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0	11	0,7	40	7	
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
промышл	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	770	30,14	28,06	101,44	777,68	0,23	22,07	242,6	0	68,4	3,59	247,04	47,6	

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В, С, мг, А, Д-мкг				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,61	31,3	0	130	0,4	134	28	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	0	4,5	0,7	7,2	3,8	
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	62	0	137,2	0,6	79	10,9	
промышлен	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	0,1	20	6	0	32	4,4	22	10	
промышлен	Йогурт	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,6	0,03	0	122	0,1	96,5	14	
	ИТОГО:	770	15,88	19,39	78,97	553,89	0,66	21,36	99,33	0	425,7	6,2	338,7	66,7	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В, С, мг, А, Д-мкг				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	0	26	0,9	29	15	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,78	18,5	119,6	0,9	6,88	97,6	0	13,8	0,86	54,6	20,8	
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,13	7,63	2,875	131,375	0,875	1,125	9,025	0,162	68,75	0,737	202,5	45	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0	14	4	180	120	
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышлен	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	790	32,065	21,51	113,935	772,375	2,005	12,125	135,025	0,162	128,95	6,677	469,7	200,8	

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сезон: летний															
Возрастная категория: от 7 до 11 лет															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,30	11,7	37,5	288	0,18	0,54	0,06	0	126	1,3	185	49	
54-21гн	Кашка с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,21	0,68	17,3	0	143	1,1	130	34,3	
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	62	0	137,2	0,6	79	10,9	
промышл	Банан	200	2,18	0,66	45,6	178	22,6	17,4	6	0	10	0,6	44	54	
промышл	Йогурт	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,6	0,03	0	122	0,1	96,5	14	
	ИТОГО:	770	24,76	28,85	120,07	818,59	23,5	19,33	85,39	0	538,2	3,7	534,5	162,2	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
промышл	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,02	4,14	0,02	0	21,75	0,9	33	16,5	
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловка)	200	5,12	5,78	10,76	115,58	0,08	6,42	103,2	0	27,6	0,55	52,4	14,6	
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	200,4	0,04	0,4	1,7	0	23	1,8	138	20	
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0	11	0,7	40	7	
	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
868	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышл	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	760	29,15	30,42	105,99	811,08	0,21	12,04	131,52	0	89,75	4,13	267	58,1	

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сезон: летний															
Возрастная категория: от 7 до 11 лет															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
236	Пудинг из творога с рисом	150	12,5	16,5	30,5	361	0,07	0,29	107	0,16	200,5	1	297	36	
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,5	1,6	10	30,1	0	0,1	0	0	16,4	0	12,1	2,1	
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	54-2гн Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	0	4,5	0,7	7,2	3,8	
промышл	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,64	0,14	120	0	0	68	0,6	0	26	
	ИТОГО:	610	17,4	18,8	77	561,04	0,21	120,43	107	0,16	289,4	2,3	316,3	67,9	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
6	Огурец свежий порциями	60	0,42	0,06	1,2	6,6	0	4,2	0	0	0	0	0	0	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	0,08	6,76	137,8	0	33,6	0,87	42,6	19,2	
	54-2м Гуляш из говядины	100	16,875	16,875	3,875	236,125	0,04	1,41	32	0	13,75	2,5	166,25	23,75	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	0,5	72	24	
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0	
промышл	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	770	30,135	29,035	102,135	787,345	0,16	13,45	196,4	0	59,75	4,05	284,45	66,95	

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11лет															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В,С-мг, А,Д-мкг				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
54-6к	Каша пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0	127	1,32	186	49	
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	62	0	137,2	0,6	79	10,9	
503	Кисель из концентрата	200	1,9	0	9	76	0	0,9	0	0	14,8	0,95	0	5,14	
промышл	Мандарины	200	1,6	0,4	15	70	0,06	76	0	0	70	0,2	0	22	
промышл	Йогурт	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,6	0,03	0	122	0,1	96,5	14	
	ИТОГО:	770	21,48	22,69	86,07	666,29	0,75	78,15	103,63	0	471	3,17	361,5	101,04	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В,С-мг, А,Д-мкг				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	1,15	0,72	0	22	0,19	21	6,8	
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,60	16,28	133,14	0,2	4,76	97,2	0	27	1,48	80,4	29	
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	2,19	199,3	47,5	
	Отвар шиповника	200	0,68	0	19,3	79,9	0,02	4	0	0	14	2,8	14	8	
промышл	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
промышл	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	730	33,36	22,4	103,17	748,84	0,29	10,92	145,92	0	108,1	6,66	314,7	91,3	

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Сезон: летний															
Возрастная категория: от 7 до 11 лет															
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
214	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0	112,6	0,37	96,53	15,43	
	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	62	0	137,2	0,6	79	10,9	
503	Кисель из концентрата	200	1,9	0	9	76	0	0,9	0	0	14,8	0,95	0	5,14	
промышлен	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,64	0,14	120	0	0	68	0,6	0	26	
	Кефир "Крепкий"	210	5,88	6,72	8,61	117,6	0,04	0,52	0,35	0	126	0,18	57,96	24,5	
386	ИТОГО:	865	22,01	23,58	84,65	670,87	0,7	121,82	62,36	0	458,6	2,7	233,49	81,97	
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (В, С-мг, А, Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД														
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4	18	0	11	0,37	32	11	
54-9с	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,01	3,72	120,8	0	30,4	1,27	96,2	26,8	
371	Митбол куриный	90	8,05	9,27	4,86	144	0,03	0	0,04	0	18	0,7	108,9	11,7	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0	14	4	180	120	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0	0	4,5	0,7	7,2	3,8	
промышлен	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:	760	29,43	21,45	90,96	685,2	0,3	6,16	166,34	0	77,9	7,04	424,3	173,3	