

Семенова Татьяна
Леонидовна

Подпись: Семенова Татьяна Леонидовна
DN: C="МБОУ "Нижнепыхтинская основная
общеобразовательная школа", CN=Семенова Татьяна
Леонидовна, E="t.rosol@yandex.ru"
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2025-05-04 20:44:47

СОГЛАСОВАНО

Директор школы: /Т. Л. Семенова /

«_____» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря:

/Карачева В.С./

«_____» _____ 2025 г.

**Примерное меню для детей 11 лет и старше
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
при МБОУ «Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»**

д.Нижняя Пыхта

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: понедельник.

Возрастная категория: 11 лет и старше			День: понедельник.											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,2	9,6	26,60	217,6	0,14	0,0	0,0	2,2	38,00	140,00	58,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
1 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			12,76	21,1	73,85	538,2	0,42	1,30	0,06	3,35	176,18	262,55	82,00	2,30
ОБЕД														
3/2008г	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,00	4,00	60,00	0,05	15,50	0,51	0,00	19,10	35,10	15,70	0,71
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
106/2013	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	6,80	9,00	33,20	202,00	0,16	1,3	0,08	0,2	123,90	460,86	41,60	4,82
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14,3	10,50	13,1	204,1	0,08	0,0	0,0	0,8	21,00	129,00	26,00	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
157/2008г	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,0	25,20	96,0	0,01	13,2	0,0	0,00	8	5,06	2,9	0,14
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
2 ИТОГО ЗА ОБЕД:			29,36	27,66	134,14	853,34	0,41	31,85	1,75	1,94	275,50	738,95	121,55	10,285
4 ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,12	48,76	207,99	1391,54	0,823	33,15	1,81	5,29	451,68	1001,495	203,55	12,585

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	8,4	229,00	214,8	0,06	0,0	0,0	2,2	24,00	36,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			9,86	17,1	67,85	466,60	0,12	0,00	0,04	3,35	48,4	72,55	26,00	1,77
ОБЕД														
2/2008г	Салат из свежих помидоров	100	1,1	5,00	4,7	62,9	0,06	20,80	0,9	0,00	16,70	31,10	17,80	0,84
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,48	14,8	89,52	0,10	2,70	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	229,20	214,60	0,2	7,4	0,04	0,2	54,00	112,00	40,00	1,40
86/2008г	Рыба, запеченная в яйце	100	15,7	16,8	3,00	225,3	0,17	0,35	0,12	1,80	58,30	233,60	27,90	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,52	34,10	113,22	863,06	0,65	32,15	1,86	3,82	230,33	540,00	145,54	8,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,38	51,20	181,07	1329,66	0,76	32,15	1,90	7,17	278,73	612,55	171,54	10,24

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: среда.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: среда.														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			21,56	36,55	50,10	617,45	0,35	1,3	0,375	1,86	219,18	412,05	40,50	3,85
ОБЕД														
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,00	0,03	7,00	0,24	0,10	17,00	30,00	14,00	0,52
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,04	8,64	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00	1,04
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,2	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,2
76/2008г	Котлета "Загадка"	100	13,88	10,09	11,77	186	0,1	4,6	0,02	0,00	22	194	30,07	3,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			28,84	33,25	127,31	915,34	0,36	20,24	0,26	4,58	166,40	694,80	136,27	12,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,4	69,8	177,41	1532,79	0,708	21,54	0,635	6,435	385,58	1106,85	176,77	15,85

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: четверг.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: четверг.														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	7,00	51,60	288,6	0,04	0,0	0,0	2,00	20,00	102,00	36,00	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		8,86	15,7	90,45	540,4	0,10	0,00	0,04	3,15	44,4	138,55	52	2,17
ОБЕД														
3/2008г	Салат из свежих помидоров и огур	100	0,90	5,00	4,00	60,00	0,05	15,50	0,51	0,00	19,10	35,10	15,70	0,71
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,88	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
103/2013г	Ваша гречневая рассыпчатая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,8	24,00	144,00	98,00	3,2
181/2013г	Виточки из говядины	100	17,50	24,9	9,00	330,1	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
157/2008г	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,0	25,20	96,0	0,01	13,2	0,0	0,00	8	5,06	2,9	0,14
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		36,84	42,49	155,64	1141,67	0,49	37,08	0,53	6,09	119,25	486,69	196,98	8,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,70	58,19	246,09	1682,07	0,58	37,08	0,57	9,24	163,65	625,24	248,98	11,06

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: пятница.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: пятница.														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,38	0,08	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00	0,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			9,82	13,92	57,69	397,18	0,135	0,8	0,065	1,65	172,4	161,55	36	1,87
ОБЕД														
	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,048	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,6	28,00	112,00	42,00	1,40
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,50	249,1	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			38,9	28,16	119,16	884,88	0,51	28,45	0,09	5,63	154,38	444,50	142,09	7,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,72	42,08	176,85	1282,06	0,641	29,25	0,155	7,28	326,78	606,05	178,09	9,83

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
110/2008г	Оладьи	130	9,05	8,11	55,15	329,79	0,15	0,00	0,02	2,40	23,00	125,00	33,00	1,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			17,8	13,51	112,40	642,39	0,265	0,54	0,06	3,35	205,2	335,9	64,8	2,85
ОБЕД														
	Огурцы свежие порционно	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,024	5,60	0,0	0,10	13,60	24,00	11,20	0,40
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,75	0,0	0,68	65,00	185,00	25,00	0,83
200/2013г	Плов из курицы	250	25,47	23,32	42,36	481,20	0,13	7,5333	0,03	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,59	28,56	125,72	893,48	0,35	32,88	0,03	2,44	183,53	540,97	145,95	9,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,39	42,07	238,12	1535,87	0,61	33,42	0,09	5,79	388,73	876,87	210,75	12,49

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: понедельник.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: понедельник														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
119/2008г	Каша "Дружба" вязкая	200	6,6	8,6	39,60	262,2	0,1	0,92	0,02	0,08	125,04	146,4	35,46	0,78
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			13,16	20,1	86,85	582,80	0,375	2,22	0,08	1,23	263,22	268,95	59,46	1,48
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,2	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,2
76/2008г	Котлета "Загадка"	100	13,88	10,09	11,77	186	0,1	4,6	0,02	0,00	21,98	193,91	30,07	3,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,58	24,235	136,89	867,77	0,39	13,88	0,02	6,27	134,31	561,84	121,59	11,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,74	44,34	223,74	1450,57	0,76	16,10	0,10	7,50	397,53	830,79	181,05	12,97

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: вторник.

Возрастная категория: 11 лет и старше														
День: вторник														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			19,06	33,75	41,70	548,65	0,13	0,00	0,36	1,855	105,4	326,05	32,5	4,52
ОБЕД														
2/2008г	Салат из свежих помидоров	100	1,1	5,00	4,7	62,9	0,06	20,80	0,9	0,00	16,70	31,10	17,80	0,84
62/2013г	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,6	0,00	48,00	109,70	30,90	4,68
106/2013г	Каша пшѐнная вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,6	28,00	112,00	42,00	1,40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,8	16,6	6,10	302,4	0,22	16,8	1,0	10,21	53,84	218,88	32,38	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
157/2008г	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,0	25,20	96,0	0,01	13,2	0,0	0,00	8	5,06	2,9	0,14
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			38,66	34,04	120,54	961,96	0,698	75,06	2,54	12,65	175,54	571,54	154,18	10,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,72	67,79	162,24	1510,61	0,83	75,06	2,90	14,51	280,94	897,59	186,68	15,22

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: среда.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: среда.														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	8,4	29,00	214,8	0,06	0,0	0,0	2,2	24,00	36,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:														
			14,56	22,10	86,35	604,40	0,18	0,54	0,08	3,75	208,60	246,95	44,80	1,97
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21,00	8,5	40,8	323,70	0,46	0,0	0,0	1,00	94,00	214,00	84,00	6,6
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21,3	23,1	5,70	211,49	0,10	1,40	0,03	0,80	25,67	228,95	31,57	5,55
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			49,76	34,76	119,14	883,23	0,67	3,25	1,18	2,74	235,17	555,88	156,92	16,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,32	56,86	205,49	1487,63	0,84	3,79	1,26	6,49	443,77	802,83	201,72	18,04

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: четверг.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: четверг.														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6,00	9,4	31,00	232,6	0,16	0,0	0,0	1,8	24,00	144,00	98,00	3,2
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			10,06	18,1	69,85	484,40	0,22	0,00	0,04	2,95	48,4	180,55	114,00	4,57
ОБЕД														
1/2008г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	0,02	10,00	0,24	0,06	26,10	32,00	12,40	0,52
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
94/2008г	Рис припущенный	200	2,30	3,70	23,40	150,00	0,12	0,0	0,0	0,00	14,88	114,50	40,03	0,73
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,9	9,00	330,1	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			38,42	40,12	109,42	966,24	0,43	17,65	0,34	2,83	116,16	501,20	134,52	6,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,48	58,22	179,27	1450,64	0,64	17,65	0,38	5,78	164,56	681,75	248,52	11,46

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: пятница.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: пятница.														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,2	9,6	26,60	217,6	0,14	0,0	0,0	2,2	38,00	140,00	58,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,30	0,1	77,00	0,00	0,0	0,0	0,6	2,40	0,05	3,00	0,02
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,96	23,3	83,95	607,20	0,255	0,5	0,08	3,75	222,6	350,95	92,8	3,17
ОБЕД														
	Огурцы свежие порционно	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,024	5,60	0,0	0,10	13,60	24,00	11,20	0,40
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,63	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,2	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,2
82/2008г	Колбаска "витаминка"	100	17,18	17,38	3,26	235,76	0,10	2,80	0,20	0,00	22,26	165,63	21,88	1,58
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
157/2008г	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,0	25,20	96,0	0,01	13,2	0,0	0,00	8	5,06	2,9	0,14
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,4	31,92	136,92	968,14	0,45	26,20	0,2	3,94	171,10	621,20	131,81	10,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,36	55,22	220,87	1575,34	0,707	26,74	0,3	7,69	393,7	972,15	224,61	13,54

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: суббота.

Возрастная категория: 11 лет и старше День: суббота.														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
110/2008г	Оладьи	130	9,05	8,11	55,15	329,79	0,15	0,00	0,02	2,40	23,00	125,00	33,00	1,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			17,8	13,51	112,40	642,39	0,27	0,54	0,06	3,35	205,2	335,9	64,8	2,85
ОБЕД														
	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,05	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,2	7,4	0,04	0,2	54,00	112,00	40,00	1,40
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	26,34	127,14	0,11	0,0	0,0	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
	Вафли	60	3,4	14,3	34	276,2								
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукты	100	0,40	0,0	11,30	46,0								
ИТОГО ЗА ОБЕД:			26,94	30,62	121,88	867,96	0,48	28,30	0,04	2,20	115,20	377,60	112,20	6,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,74	44,13	234,28	1510,35	0,741	28,84	0,1	5,55	320,4	713,5	177	9,71

Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Республики. Ижевск 2013 г.

Удмуртской