

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ БЕСТУЖЕВСКИЙ»

**Примерное десятидневное меню летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
в период с 03.06.2024 по 27.06.2024**

День - первый

Сезон - лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 91	Бутерброды с маслом и сыром	37,5		5,00	8,10	7,40	123,00	0,020	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№ 313	Сырники с морковью	160		24,00	25,20	23,90	425,00	0,070	0,00	0,60	0,20	0,00	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00
№ 108	Хлеб пшеничный	0		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 493	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	итого (7-11 лет)			30,62	33,46	56,14	655,00	0,110	0,00	0,61	0,26	0,00	1,22	449,00	462,00	51,80	1,82
Обед																	
№ 17	Салат из свежих помидоров	100		0,70	10,10	2,00	102,00	0,033	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
№ 144	Суп с фрикадельками	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 345	Котлеты куриные	100		16,68	2,52	11,52	135,60	0,084	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	27,60	0,72
№ 426	Рис отварной с томатным соусом	200		3,80	9,80	25,40	204,00	2,00	0,00	27,80	0,06	0,00	0,20	22,00	104,00	40,00	0,16
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	47,5		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 509	Компот из сухофруктов	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	итого (7-11 лет)			30,06	27,59	107,24	792,70	2,426	0,00	45,25	0,11	0,00	7,12	132,00	484,45	134,10	5,40
Полдник																	
№ 112	Бананы	100		0,80	0,40	8,10	47,00	0,020	0,00	180,00	0,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
№ 572	Булочка школьная	60		3,91	5,25	30,08	183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
№ 515	Снежок	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Шоколад	15															
	Яблоко	250															
	Сок	200															
	Шоколад	15															
	итого (7-11 лет)			10,51	10,65	47,78	336,33	0,150	0,00	182,60	0,08	0,00	0,88	288,33	245,60	58,83	1,50
	Всего (7-11 лет)			71,19	71,70	211,16	1 784,03	2,686	0,00	228,46	0,45	0,00	9,22	869,33	1 192,05	244,73	8,72

День - второй

Сезон - лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом и сыром	37,5		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 267	Запеканка рисовая со сметаной	160		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 494	Какао со сгущенным молоком	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	итого (7-11 лет)			10,62	24,34	71,54	548,00	0,230	0,00	4,26	0,17	0,00	0,78	168,80	227,00	50,80	2,12
Обед																	
№ 115	Салат из свежих огурцов	100		1,52	7,12	6,16	95,20	0,016	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 133	Суп картофельный	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 412	Бифстроганов из говядины	100		17,80	12,86	11,14	226,29	0,020	0,00	1,03	0,05	0,00	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
№ 237	Калуста тушенная с рисом	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 109	Хлеб ржаной	30		2,00	0,24	6,68	34,80	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	17,5		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 508	Кисель	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
	итого (7-11 лет)			34,05	28,28	102,15	867,84	0,408	0,04	17,53	0,09	0,00	6,61	155,44	467,74	213,04	15,16
Полдник																	
№ 112	Груша	200		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 555	Вафли	30		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Йогурт	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
	Шоколад	15															
	Мандарин	200															
	Пастила	100															
	Сок	200															
	итого (7-11 лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	Всего (7-11 лет)			49,14	58,42	242,31	1 761,84	0,728	0,04	37,79	0,30	0,00	8,97	376,64	746,24	309,54	19,40

День - третий

Сезон - лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Бутерброд с повидлом	31,5		7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 260	Омлет	150		5,26	11,67	25,11	226,20	0,08	0,00	1,31	0,08	0,00	0,20	126,56	140,33	30,60	0,56
№ 496	Кофейный напиток с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	итого (7-11 лет)			17,78	28,83	74,75	629,20	0,18	0,00	2,71	0,21	0,00	0,92	441,56	402,33	74,40	2,08
Обед																	
№ 106	Помидоры в нарезке	100		1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	25,00	0,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
№ 156	Суп гороховый	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 362	Биточки куриные	100		24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
№ 423	Картофельное пюре с подливой	150		6,66	6,48	7,02	113,40	0,07	0,00	30,60	0,05	0,00	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
№ 109	Хлеб ржаной	30		2,00	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	17,5		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 514	Компот из кураги	200		0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
	итого (7-11 лет)			38,33	37,41	88,94	842,20	0,29	0,00	59,77	0,10	0,00	6,26	182,84	470,35	124,90	9,60
Полдник																	
№ 112	Мандарин	200		0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 574	Ватрушка с творогом	100		4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
№ 516	Сок	200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Сок		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Шоколад	15															
	Снежок	200															
	Зефир	40															
	Пряник	300															
	итого (7-11 лет)			10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22
	Всего (7-11 лет)			66,17	73,05	229,79	1 813,24	0,65	0,00	69,88	0,35	0,00	8,33	901,90	1 104,68	250,13	12,90

День - четвертый

Сезон - лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 95	Бутерброд с сыром и маслом	37,5		1,70	4,30	32,60	176,00	0,020	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 320	Каша "Дружба"	200		23,60	21,80	30,10	411,00	0,08	0,00	0,30	0,14	0,00	0,80	202,00	305,00	31,00	1,00
№ 111	Хлеб пшеничный	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 501	Какао	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Яйцо варенное	40															
	итого (7-11 лет)			29,99	29,39	88,88	718,40	0,16	0,00	1,80	0,19	0,00	1,43	341,80	429,56	52,60	2,04
Обед																	
№ 15	Винегрет	100		0,66	6,06	1,86	64,80	0,01	0,00	9,90	0,00	0,00	2,70	21,00	24,00	7,20	0,54
№ 155	Суп с пшеном	250		1,60	5,08	17,12	120,25	0,03	0,00	0,75	0,00	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35
№ 344	Котлеты рыбные	75		11,40	3,40	10,60	119,00	0,050	0,00	0,90	0,03	0,00	0,90	26,00	169,00	23,00	0,60
№ 240	Макароны	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 109	Хлеб ржаной	30		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	17,5		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 510	Компот из сухофруктов	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	итого (7-11 лет)			24,08	22,68	119,68	776,45	0,231	0,00	23,15	0,07	0,00	7,57	97,48	418,64	106,55	4,71
Полдник																	
№ 112	Апельсин	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 589	Пирожок с повидлом	60		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 518	Йогурт	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	Мармелад	200															
	Шоколад	15															
	Сок	200															
	итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего (7-11 лет)			58,82	54,91	256,56	1 844,35	0,525	0,00	37,95	0,26	0,00	10,60	499,78	889,20	175,65	10,05

День - пятый

Сезон - лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброд с повидлом	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 258	Пудинг творожный со сгущённой	160		6,54	9,65	27,84	224,25	0,130	0,00	1,02	0,06	0,00	0,18	103,50	157,00	41,55	1,09
№ 493	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	итого (7-11 лет)			9,92	23,18	62,92	500,05	0,174	0,00	7,02	0,16	0,00	0,88	134,50	193,00	51,75	1,93
Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов и помидоров	200		0,48	6,42	1,26	61,20	0,012	0,00	4,20	0,00	0,00	2,76	18,00	18,60	7,80	0,36
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,020	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 412	Гуляш из говядины	120		17,80	12,86	11,14	226,29	0,020	0,00	1,03	0,05	0,00	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
№ 291	Каша гречневая	100		7,54	0,90	38,72	193,20	0,076	0,00	0,02	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 109	Хлеб ржаной	30		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	17,5		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 508	Компот из кураги	200		0,46	0,00	49,20	201,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
	итого (7-11 лет)			33,45	25,67	130,52	876,54	0,22	0,00	18,82	0,05	0,00	7,93	156,46	281,54	86,99	7,15
Полдник																	
№ 112	Яблоко	250		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 516	Снежок	200		10,00	3,00	7,00	102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 564	Вафли	30		4,50	7,80	36,20	233,00	0,060	0,00	0,00	0,05	0,00	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
	Сок	200															
	Апельсин	200															
	Зефир	40															
	Шоколад	15															
	итого (7-11 лет)			15,30	11,00	50,70	373,00	0,20	0,00	39,40	0,09	0,00	0,90	284,00	232,00	45,00	0,80
	Всего (7-11 лет)			58,67	59,85	244,14	1 749,59	0,592	0,00	65,24	0,30	0,00	9,71	574,96	706,54	183,74	9,88

День - шестой

Сезон -лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 91	Бутерброды с маслом и сыром	37,5		5,00	8,10	7,40	123,00	0,020	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№ 313	Сырники с морковью	160		24,00	25,20	23,90	425,00	0,070	0,00	0,60	0,20	0,00	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00
№ 108	Хлеб пшеничный	0		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 493	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	итого (7-11 лет)			30,62	33,46	56,14	655,00	0,110	0,00	0,61	0,26	0,00	1,22	449,00	462,00	51,80	1,82
Обед																	
№ 17	Салат из свежих помидоров	100		0,70	10,10	2,00	102,00	0,033	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
№ 144	Суп с фрикадельками	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 345	Котлеты куриные	100		16,68	2,52	11,52	135,60	0,084	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	27,60	0,72
№ 426	Рис отварной с томатным соусом	200		3,80	9,80	25,40	204,00	2,00	0,00	27,80	0,06	0,00	0,20	22,00	104,00	40,00	0,16
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	47,5		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 509	Компот из сухофруктов	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	итого (7-11 лет)			30,06	27,59	107,24	792,70	2,426	0,00	45,25	0,11	0,00	7,12	132,00	484,45	134,10	5,40
Полдник																	
№ 112	Бананы	100		0,80	0,40	8,10	47,00	0,020	0,00	180,00	0,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
№ 572	Булочка школьная	60		3,91	5,25	30,08	183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
№ 515	Снежок	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Шоколад	15															
	Яблоко	250															
	Сок	200															
	Шоколад	15															
	итого (7-11 лет)			10,51	10,65	47,78	336,33	0,150	0,00	182,60	0,08	0,00	0,88	288,33	245,60	58,83	1,50
	Всего (7-11 лет)			71,19	71,70	211,16	1 784,03	2,686	0,00	228,46	0,45	0,00	9,22	869,33	1 192,05	244,73	8,72

День - седьмой

Сезон -лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом и сыром	37,5		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 267	Запеканка рисовая со сметаной	160		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 494	Какао со сгущенным молоком	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	итого (7-11 лет)			10,62	24,34	71,54	548,00	0,230	0,00	4,26	0,17	0,00	0,78	168,80	227,00	50,80	2,12
Обед																	
№ 115	Салат из свежих огурцов	100		1,52	7,12	6,16	95,20	0,016	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 133	Суп картофельный	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 412	Бифстроганов из говядины	100		17,80	12,86	11,14	226,29	0,020	0,00	1,03	0,05	0,00	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
№ 237	Капуста тушеная с рисом	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 109	Хлеб ржаной	30		2,00	0,24	6,68	34,80	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	17,5		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 508	Кисель	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
	итого (7-11 лет)			34,05	28,28	102,15	867,84	0,408	0,04	17,53	0,09	0,00	6,61	155,44	467,74	213,04	15,16
Полдник																	
№ 112	Груша	200		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 555	Вафли	30		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Йогурт	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
	Шоколад	15															
	Мандарин	200															
	Пастила	100															
	Сок	200															
	итого (7-11 лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	Всего (7-11 лет)			49,14	58,42	242,31	1 761,84	0,728	0,04	37,79	0,30	0,00	8,97	376,64	746,24	309,54	19,40

День - восьмой

Сезон - лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Бутерброд с повидлом	31,5		7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 260	Омлет	150		5,26	11,67	25,11	226,20	0,08	0,00	1,31	0,08	0,00	0,20	126,56	140,33	30,60	0,56
№ 496	Кофейный напиток с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	итого (7-11 лет)			17,78	28,83	74,75	629,20	0,18	0,00	2,71	0,21	0,00	0,92	441,56	402,33	74,40	2,08
Обед																	
№ 106	Помидоры в нарезке	100		1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	25,00	0,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
№ 156	Суп гороховый	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 362	Биточки куриные	100		24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
№ 423	Картофельное пюре с подливой	150		6,66	6,48	7,02	113,40	0,07	0,00	30,60	0,05	0,00	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
№ 109	Хлеб ржаной	30		2,00	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	17,5		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 514	Компот из кураги	200		0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
	итого (7-11 лет)			38,33	37,41	88,94	842,20	0,29	0,00	59,77	0,10	0,00	6,26	182,84	470,35	124,90	9,60
Полдник																	
№ 112	Мандарин	200		0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 574	Ватрушка с творогом	100		4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
№ 516	Сок	200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Шоколад	15															
	Снежок	200															
	Зефир	40															
	Пряник	300															
	итого (7-11 лет)			10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22
	Всего (7-11 лет)			66,17	73,05	229,79	1 813,24	0,65	0,00	69,88	0,35	0,00	8,33	901,90	1 104,68	250,13	12,90

День - девятый

Сезон - лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 95	Бутерброд с сыром и маслом	37,5		1,70	4,30	32,60	176,00	0,020	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 320	Каша "Дружба"	200		23,60	21,80	30,10	411,00	0,08	0,00	0,30	0,14	0,00	0,80	202,00	305,00	31,00	1,00
№ 111	Хлеб пшеничный	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 501	Какао	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Яйцо варенное	40															
	итого (7-11 лет)			29,99	29,39	88,88	718,40	0,16	0,00	1,80	0,19	0,00	1,43	341,80	429,56	52,60	2,04
Обед																	
№ 15	Винегрет	100		0,66	6,06	1,86	64,80	0,01	0,00	9,90	0,00	0,00	2,70	21,00	24,00	7,20	0,54
№ 155	Суп с пшеном	250		1,60	5,08	17,12	120,25	0,03	0,00	0,75	0,00	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35
№ 344	Котлеты рыбные	75		11,40	3,40	10,60	119,00	0,050	0,00	0,90	0,03	0,00	0,90	26,00	169,00	23,00	0,60
№ 240	Макароны	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 109	Хлеб ржаной	30		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	17,5		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 510	Компот из сухофруктов	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	итого (7-11 лет)			24,08	22,68	119,68	776,45	0,231	0,00	23,15	0,07	0,00	7,57	97,48	418,64	106,55	4,71
Полдник																	
№ 112	Апельсин	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 589	Пирожок с повидлом	60		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 518	Йогурт	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	Мармелад	200															
	Шоколад	15															
	Сок	200															
	итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего (7-11 лет)			58,82	54,91	256,56	1 844,35	0,525	0,00	37,95	0,26	0,00	10,60	499,78	889,20	175,65	10,05

День - десятый

Сезон - лето 2024, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций,		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброд с повидлом	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 258	Пудинг творожный со сгущенкой	160		6,54	9,65	27,84	224,25	0,130	0,00	1,02	0,06	0,00	0,18	103,50	157,00	41,55	1,09
№ 493	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	итого (7-11 лет)			9,92	23,18	62,92	500,05	0,174	0,00	7,02	0,16	0,00	0,88	134,50	193,00	51,75	1,93
Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов и помидоров	200		0,48	6,42	1,26	61,20	0,012	0,00	4,20	0,00	0,00	2,76	18,00	18,60	7,80	0,36
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,020	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 412	Гуляш из говядины	120		17,80	12,86	11,14	226,29	0,020	0,00	1,03	0,05	0,00	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
№ 291	Каша гречневая	100		7,54	0,90	38,72	193,20	0,076	0,00	0,02	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 109	Хлеб ржаной	30		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	17,5		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 508	Компот из кураги	200		0,46	0,00	49,20	201,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
	итого (7-11 лет)			33,45	25,67	130,52	876,54	0,22	0,00	18,82	0,05	0,00	7,93	156,46	281,54	86,99	7,15
Полдник																	
№ 112	Яблоко	250		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 516	Снежок	200		10,00	3,00	7,00	102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 564	Вафли	30		4,50	7,80	36,20	233,00	0,060	0,00	0,00	0,05	0,00	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
	Сок	200															
	Апельсин	200															
	Зефир	40															
	Шоколад	15															
	итого (7-11 лет)			15,30	11,00	50,70	373,00	0,20	0,00	39,40	0,09	0,00	0,90	284,00	232,00	45,00	0,80
	Всего (7-11 лет)			58,67	59,85	244,14	1 749,59	0,592	0,00	65,24	0,30	0,00	9,71	574,96	706,54	183,74	9,88

ДИРЕКТОР МКОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ БЕСТУЖЕВСКИЙ»

КАЗАКОВА Е. Н.