

**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	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>30,62</b>	<b>33,46</b>	<b>56,14</b>	<b>655,00</b>	<b>0,110</b>	<b>0,00</b>	<b>0,61</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>1,22</b>	<b>449,00</b>	<b>462,00</b>	<b>51,80</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>30,06</b>	<b>27,59</b>	<b>107,24</b>	<b>792,70</b>	<b>2,426</b>	<b>0,00</b>	<b>45,25</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>7,12</b>	<b>132,00</b>	<b>484,45</b>	<b>134,10</b>	<b>5,40</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>10,51</b>	<b>10,65</b>	<b>47,78</b>	<b>336,33</b>	<b>0,150</b>	<b>0,00</b>	<b>182,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>	<b>288,33</b>	<b>245,60</b>	<b>58,83</b>	<b>1,50</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>71,19</b>	<b>71,70</b>	<b>211,16</b>	<b>1 784,03</b>	<b>2,686</b>	<b>0,00</b>	<b>228,46</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>9,22</b>	<b>869,33</b>	<b>1 192,05</b>	<b>244,73</b>	<b>8,72</b>

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
<b>Завтрак</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>10,62</b>	<b>24,34</b>	<b>71,54</b>	<b>548,00</b>	<b>0,230</b>	<b>0,00</b>	<b>4,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>168,80</b>	<b>227,00</b>	<b>50,80</b>	<b>2,12</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>34,05</b>	<b>28,28</b>	<b>102,15</b>	<b>867,84</b>	<b>0,408</b>	<b>0,04</b>	<b>17,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>6,61</b>	<b>155,44</b>	<b>467,74</b>	<b>213,04</b>	<b>15,16</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>4,47</b>	<b>5,80</b>	<b>68,62</b>	<b>346,00</b>	<b>0,090</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>1,58</b>	<b>52,40</b>	<b>51,50</b>	<b>45,70</b>	<b>2,12</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>49,14</b>	<b>58,42</b>	<b>242,31</b>	<b>1 761,84</b>	<b>0,728</b>	<b>0,04</b>	<b>37,79</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>8,97</b>	<b>376,64</b>	<b>746,24</b>	<b>309,54</b>	<b>19,40</b>

**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
<b>Завтрак</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>17,78</b>	<b>28,83</b>	<b>74,75</b>	<b>629,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>2,71</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,92</b>	<b>441,56</b>	<b>402,33</b>	<b>74,40</b>	<b>2,08</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>38,33</b>	<b>37,41</b>	<b>88,94</b>	<b>842,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>59,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,26</b>	<b>182,84</b>	<b>470,35</b>	<b>124,90</b>	<b>9,60</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>10,06</b>	<b>6,82</b>	<b>66,10</b>	<b>341,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>7,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>277,50</b>	<b>232,00</b>	<b>50,83</b>	<b>1,22</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>66,17</b>	<b>73,05</b>	<b>229,79</b>	<b>1 813,24</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>69,88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>8,33</b>	<b>901,90</b>	<b>1 104,68</b>	<b>250,13</b>	<b>12,90</b>

**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
<b>Завтрак</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>29,99</b>	<b>29,39</b>	<b>88,88</b>	<b>718,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>1,43</b>	<b>341,80</b>	<b>429,56</b>	<b>52,60</b>	<b>2,04</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>24,08</b>	<b>22,68</b>	<b>119,68</b>	<b>776,45</b>	<b>0,231</b>	<b>0,00</b>	<b>23,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>7,57</b>	<b>97,48</b>	<b>418,64</b>	<b>106,55</b>	<b>4,71</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>4,75</b>	<b>2,85</b>	<b>48,00</b>	<b>349,50</b>	<b>0,130</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>60,50</b>	<b>41,00</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>58,82</b>	<b>54,91</b>	<b>256,56</b>	<b>1 844,35</b>	<b>0,525</b>	<b>0,00</b>	<b>37,95</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>499,78</b>	<b>889,20</b>	<b>175,65</b>	<b>10,05</b>

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
<b>Завтрак</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>9,92</b>	<b>23,18</b>	<b>62,92</b>	<b>500,05</b>	<b>0,174</b>	<b>0,00</b>	<b>7,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>	<b>134,50</b>	<b>193,00</b>	<b>51,75</b>	<b>1,93</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>33,45</b>	<b>25,67</b>	<b>130,52</b>	<b>876,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>18,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>7,93</b>	<b>156,46</b>	<b>281,54</b>	<b>86,99</b>	<b>7,15</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>15,30</b>	<b>11,00</b>	<b>50,70</b>	<b>373,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>39,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>284,00</b>	<b>232,00</b>	<b>45,00</b>	<b>0,80</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>58,67</b>	<b>59,85</b>	<b>244,14</b>	<b>1 749,59</b>	<b>0,592</b>	<b>0,00</b>	<b>65,24</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>9,71</b>	<b>574,96</b>	<b>706,54</b>	<b>183,74</b>	<b>9,88</b>

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
<b>Завтрак</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>30,62</b>	<b>33,46</b>	<b>56,14</b>	<b>655,00</b>	<b>0,110</b>	<b>0,00</b>	<b>0,61</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>1,22</b>	<b>449,00</b>	<b>462,00</b>	<b>51,80</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>30,06</b>	<b>27,59</b>	<b>107,24</b>	<b>792,70</b>	<b>2,426</b>	<b>0,00</b>	<b>45,25</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>7,12</b>	<b>132,00</b>	<b>484,45</b>	<b>134,10</b>	<b>5,40</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>10,51</b>	<b>10,65</b>	<b>47,78</b>	<b>336,33</b>	<b>0,150</b>	<b>0,00</b>	<b>182,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>	<b>288,33</b>	<b>245,60</b>	<b>58,83</b>	<b>1,50</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>71,19</b>	<b>71,70</b>	<b>211,16</b>	<b>1 784,03</b>	<b>2,686</b>	<b>0,00</b>	<b>228,46</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>9,22</b>	<b>869,33</b>	<b>1 192,05</b>	<b>244,73</b>	<b>8,72</b>

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
<b>Завтрак</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>10,62</b>	<b>24,34</b>	<b>71,54</b>	<b>548,00</b>	<b>0,230</b>	<b>0,00</b>	<b>4,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>168,80</b>	<b>227,00</b>	<b>50,80</b>	<b>2,12</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>34,05</b>	<b>28,28</b>	<b>102,15</b>	<b>867,84</b>	<b>0,408</b>	<b>0,04</b>	<b>17,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>6,61</b>	<b>155,44</b>	<b>467,74</b>	<b>213,04</b>	<b>15,16</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>4,47</b>	<b>5,80</b>	<b>68,62</b>	<b>346,00</b>	<b>0,090</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>1,58</b>	<b>52,40</b>	<b>51,50</b>	<b>45,70</b>	<b>2,12</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>49,14</b>	<b>58,42</b>	<b>242,31</b>	<b>1 761,84</b>	<b>0,728</b>	<b>0,04</b>	<b>37,79</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>8,97</b>	<b>376,64</b>	<b>746,24</b>	<b>309,54</b>	<b>19,40</b>

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
<b>Завтрак</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>17,78</b>	<b>28,83</b>	<b>74,75</b>	<b>629,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>2,71</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,92</b>	<b>441,56</b>	<b>402,33</b>	<b>74,40</b>	<b>2,08</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>38,33</b>	<b>37,41</b>	<b>88,94</b>	<b>842,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>59,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,26</b>	<b>182,84</b>	<b>470,35</b>	<b>124,90</b>	<b>9,60</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>10,06</b>	<b>6,82</b>	<b>66,10</b>	<b>341,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>7,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>277,50</b>	<b>232,00</b>	<b>50,83</b>	<b>1,22</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>66,17</b>	<b>73,05</b>	<b>229,79</b>	<b>1 813,24</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>69,88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>8,33</b>	<b>901,90</b>	<b>1 104,68</b>	<b>250,13</b>	<b>12,90</b>



**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
<b>Завтрак</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>29,99</b>	<b>29,39</b>	<b>88,88</b>	<b>718,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>1,43</b>	<b>341,80</b>	<b>429,56</b>	<b>52,60</b>	<b>2,04</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>24,08</b>	<b>22,68</b>	<b>119,68</b>	<b>776,45</b>	<b>0,231</b>	<b>0,00</b>	<b>23,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>7,57</b>	<b>97,48</b>	<b>418,64</b>	<b>106,55</b>	<b>4,71</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>4,75</b>	<b>2,85</b>	<b>48,00</b>	<b>349,50</b>	<b>0,130</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>60,50</b>	<b>41,00</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>58,82</b>	<b>54,91</b>	<b>256,56</b>	<b>1 844,35</b>	<b>0,525</b>	<b>0,00</b>	<b>37,95</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>499,78</b>	<b>889,20</b>	<b>175,65</b>	<b>10,05</b>

День - десятый

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 вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>9,92</b>	<b>23,18</b>	<b>62,92</b>	<b>500,05</b>	<b>0,174</b>	<b>0,00</b>	<b>7,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>	<b>134,50</b>	<b>193,00</b>	<b>51,75</b>	<b>1,93</b>
<b>Обед</b>																	
№ 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
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>33,45</b>	<b>25,67</b>	<b>130,52</b>	<b>876,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>18,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>7,93</b>	<b>156,46</b>	<b>281,54</b>	<b>86,99</b>	<b>7,15</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 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															
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>15,30</b>	<b>11,00</b>	<b>50,70</b>	<b>373,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>39,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>284,00</b>	<b>232,00</b>	<b>45,00</b>	<b>0,80</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>58,67</b>	<b>59,85</b>	<b>244,14</b>	<b>1 749,59</b>	<b>0,592</b>	<b>0,00</b>	<b>65,24</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>9,71</b>	<b>574,96</b>	<b>706,54</b>	<b>183,74</b>	<b>9,88</b>

ДИРЕКТОР МКОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ БЕСТУЖЕВСКИЙ»

КАЗАКОВА Е. Н.