

Начальником ТО Роспотребнадзора по Брянской области

В Унечском, Мглинском, Стародубском и Суражском районах



Утверждено:
Директор МОУ СОШ с Староселье

Украинцева Т.В.



***Примерное 12-дневное меню по питанию учащихся
В лагере дневного пребывания
МОУ-СОШ с.Староселье***

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет . ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
109	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,178		0,229		144,34	195,38	53,658	1,126
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4 \	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,93	34,5	93,79	698,181	0,291	0,308	120,25		262,34	343,38	91,16	3,23
ОБЕД														
	Закуски													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94,		21,2			29,57	30,0	18,1	0,85
	1-е блюдо													
42	Свекольник па м/бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16					452,0	517,5	432,5	13,0
	2-е блюдо													
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	од		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
189	Котлета	100	14,24	15,62	7,65	235,66	0,104	4,837	0,044		193,33	237,8	33,280	2,321
	3-е блюдо													
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		38,59	40,65	192,42	1242,26	0,484	29,64	32,44		759.04	1069,33	579,68	37,041
	ВСЕГО:		55,52	75,15	297,75	1940,6 0	0,775	29,94	152,69		1021,38	1412,71	670,84	40,27

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценност (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13;	0,73	1,387	0,051	•	131,780	108,3	33,958	0,469
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		15.72	32.22	100.91	700.93	0,803	1,695	120.076		249.78	256.3	71.46	2.569
ОБЕД														
	Закуски													
15	Салат из св помидоров и огурцов	100	0,84	6,14	5,32	71,4	0,04	19,1			26,77	30,42	16,66	0,762
	1-е блюдо													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	2-е блюдо													
304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	0,06	1,01	48,0	4,06	45,1	199,3	47,5	2,19
	3-е блюдо													
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	1,0
	ИТОГО:		37,3	29,22	173,173	1057,38	0,38	23,71	48,001	844,06	957,65	874,17	224,618	5.956
	ВСЕГО:		53,02	61,45	274,083	1766,0	1.174	25,405	168,077	844,06	1207,43	1130,42	296.078	8.5,24

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ Реу	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценно (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
53	Суп молочный с макаронными издел.	205	6,98	7,65	24,66	195,16	0,015	2,275	0,05		218,45	27,5	0,413	2,275
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17.58	33.25	92,96	685.96	0.126	2,583	120.075		336.45	175.5	37.913	4.475
ОБЕД														
	Закуски													
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,055	10,25			23,2	44,9	20,7	0,85
	1-е блюдо													
67	Щи из св.капусты	250	1,74	4,88	8,48	87,75	0,057	18,46			43,32	47,62	22,25	0,79
	2-е блюдо													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,476	6,52	54,0	316, 56	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
205	Сосиска отварная	100	8.826	21.386	2.083	239,626	0,034		26.6		24.6	131.7	14.0	1.680
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		37,862	41,166	194,923		0,766	28,71	59,401		161,22	692,38	298,55	14,5
	ВСЕГО:		55,442	77,716	287,883	1248,326	0,892	31,293	179,476		497,67	867,88	336,43	18,975

День:четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	с	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК :														
300	Чай с сахаром	.200/15			15,0	60,0					1,0			
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241 ,1 1	0,161	1,326	0,05		127,27	23,28	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17,15	33,93	103,39	731,91	0,274	1,634	120,		245,27	171,28	38,033	3,42
ОБЕД														
	Закуски													
13	Салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,37	63,3	0,038	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
	1-е блюдо													
80	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	12,09	90,75	0,095	8,25			23	62,5	25	0,88
	2-е блюдо													
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,253	40,416	0,47		58,84	99,150	50,508	0,194
164	Рыба жареная	75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	3-е блюдо													
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		34,66	30,77	156,91	88, 65	0,895	59,256	37,271		205,19	728,77	358,2	15,39
	ВСЕГО:		51,81	64,7	260,3	1727,05	1,15	60,89	157,271		450,46	900,05	344,24	18,81

День:пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет . ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
109	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,178		0,229		144,34	195,38	53,658	1,126
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4 \	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,93	34,5	93,79	698,181	0,291	0,308	120,25		262,34	343,38	91,16	3,23
ОБЕД														
	Закуски													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94,		21,2			29,57	30,0	18,1	0,85
	1-е блюдо													
42	Свекольник па м/бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16					452,0	517,5	432,5	13,0
	2-е блюдо													
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	од		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
189	Котлета	100	14,24	15,62	7,65	235,66	0,104	4,837	0,044		193,33	237,8	33,280	2,321
	3-е блюдо													
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		38,59	40,65	192,42	1242,26	0,484	29,64	32,44		759.04	1069,33	579,68	37,041
	ВСЕГО:		55,52	75,15	297,75	1940,6 0	0,775	29,94	152,69		1021,38	1412,71	670,84	40,27

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценност (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13;	0,73	1,387	0,051	•	131,780	108,3	33,958	0,469
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		15.72	32.22	100.91	700.93	0,803	1,695	120.076		249.78	256.3	71.46	2.569
ОБЕД														
	Закуски													
15	Салат из св помидоров и огурцов	100	0,84	6,14	5,32	71,4	0,04	19,1			26,77	30,42	16,66	0,762
	1-е блюдо													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	2-е блюдо													
304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	0,06	1,01	48,0	4,06	45,1	199,3	47,5	2,19
	3-е блюдо													
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	1,0
	ИТОГО:		37,3	29,22	173,173	1057,38	0,38	23,71	48,001	844,06	957,65	874,17	224,618	5.956
	ВСЕГО:		53,02	61,45	274,083	1766,0	1.174	25,405	168,077	844,06	1207,43	1130,42	296.078	8.5,24

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ Реу	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценно (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
53	Суп молочный с макаронными издел.	205	6,98	7,65	24,66	195,16	0,015	2,275	0,05		218,45	27,5	0,413	2,275
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17.58	33.25	92,96	685.96	0.126	2,583	120.075		336.45	175.5	37.913	4.475
ОБЕД														
	Закуски													
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,055	10,25			23,2	44,9	20,7	0,85
	1-е блюдо													
67	Щи из св.капусты	250	1,74	4,88	8,48	87,75	0,057	18,46			43,32	47,62	22,25	0,79
	2-е блюдо													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,476	6,52	54,0	316, 56	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
205	Сосиска отварная	100	8.826	21.386	2.083	239,626	0,034		26.6		24.6	131.7	14.0	1.680
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		37,862	41,166	194,923		0,766	28,71	59,401		161,22	692,38	298,55	14,5
	ВСЕГО:		55,442	77,716	287,883	1248,326	0,892	31,293	179,476		497,67	867,88	336,43	18,975

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	с	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК :														
300	Чай с сахаром	.200/15			15,0	60,0					1,0			
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241 ,1 1	0,161	1,326	0,05		127,27	23,28	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17,15	33,93	103,39	731,91	0,274	1,634	120,		245,27	171,28	38,033	3,42
ОБЕД														
	Закуски													
13	Салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,37	63,3	0,038	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
	1-е блюдо													
80	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	12,09	90,75	0,095	8,25			23	62,5	25	0,88
	2-е блюдо													
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,253	40,416	0,47		58,84	99,150	50,508	0,194
164	Рыба жареная	75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	3-е блюдо													
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		34,66	30,77	156,91	88, 65	0,895	59,256	37,271		205,19	728,77	358,2	15,39
	ВСЕГО:		51,81	64,7	260,3	1727,05	1,15	60,89	157,271		450,46	900,05	344,24	18,81

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет . ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
109	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,178		0,229		144,34	195,38	53,658	1,126
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4 \	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,93	34,5	93,79	698,181	0,291	0,308	120,25		262,34	343,38	91,16	3,23
ОБЕД														
	Закуски													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94,		21,2			29,57	30,0	18,1	0,85
	1-е блюдо													
42	Свекольник па м/бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16					452,0	517,5	432,5	13,0
	2-е блюдо													
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	од		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
189	Котлета	100	14,24	15,62	7,65	235,66	0,104	4,837	0,044		193,33	237,8	33,280	2,321
	3-е блюдо													
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		38,59	40,65	192,42	1242,26	0,484	29,64	32,44		759.04	1069,33	579,68	37,041
	ВСЕГО:		55,52	75,15	297,75	1940,6 0	0,775	29,94	152,69		1021,38	1412,71	670,84	40,27

День:четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценност (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13;	0,73	1,387	0,051	•	131,780	108,3	33,958	0,469
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		15.72	32.22	100.91	700.93	0,803	1,695	120.076		249.78	256.3	71.46	2.569
ОБЕД														
	Закуски													
15	Салат из св помидоров и огурцов	100	0,84	6,14	5,32	71,4	0,04	19,1			26,77	30,42	16,66	0,762
	1-е блюдо													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	2-е блюдо													
304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	0,06	1,01	48,0	4,06	45,1	199,3	47,5	2,19
	3-е блюдо													
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	1,0
	ИТОГО:		37,3	29,22	173,173	1057,38	0,38	23,71	48,001	844,06	957,65	874,17	224,618	5.956
	ВСЕГО:		53,02	61,45	274,083	1766,0	1.174	25,405	168,077	844,06	1207,43	1130,42	296.078	8.5,24

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ Реу	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценно (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК:														
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
53	Суп молочный с макаронными издел.	205	6,98	7,65	24,66	195,16	0,015	2,275	0,05		218,45	27,5	0,413	2,275
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17.58	33.25	92,96	685.96	0.126	2,583	120.075		336.45	175.5	37.913	4.475
ОБЕД														
	Закуски													
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,055	10,25			23,2	44,9	20,7	0,85
	1-е блюдо													
67	Щи из св.капусты	250	1,74	4,88	8,48	87,75	0,057	18,46			43,32	47,62	22,25	0,79
	2-е блюдо													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,476	6,52	54,0	316, 56	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
205	Сосиска отварная	100	8.826	21.386	2.083	239,626	0,034		26.6		24.6	131.7	14.0	1.680
	3-е блюдо													
274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		37,862	41,166	194,923		0,766	28,71	59,401		161,22	692,38	298,55	14,5
	ВСЕГО:		55,442	77,716	287,883	1248,326	0,892	31,293	179,476		497,67	867,88	336,43	18,975

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 6 до 17 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	с	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК :														
300	Чай с сахаром	.200/15			15,0	60,0					1,0			
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,1	0,161	1,326	0,05		127,27	23,28	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
96	Масло сливочное пор-о	30	0,300	21,60	0,300	198			120		6,0	9,0		
97	Сыр пор-о	10	2,3	3,0		36,4	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17,15	33,93	103,39	731,91	0,274	1,634	120,		245,27	171,28	38,033	3,42
ОБЕД														
	Закуски													
13	Салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,37	63,3	0,038	9,5			21,85	40,02	13,3	0,57
	1-е блюдо													
80	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	12,09	90,75	0,095	8,25			23	62,5	25	0,88
	2-е блюдо													
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,253	40,416	0,47		58,84	99,150	50,508	0,194
164	Рыба жареная	75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	3-е блюдо													
300	Чай с сахаром	200/15			15,0	60,0					1,0			
	Хлеб	100	6.1	1.2	39.9	197	0.150		0.001		28	130	42	3.6
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	100	8,0	1,0	53,0	196,4	0,110				23	89	34	2,0
	ИТОГО:		34,66	30,77	156,91	88,65	0,895	59,256	37,271		205,19	728,77	358,2	15,39
	ВСЕГО:		51,81	64,7	260,3	1727,05	1,15	60,89	157,271		450,46	900,05	344,24	18,81