

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "СОШ № 10"

О.В.Дзюба

" " 2026г.



УТВЕРЖАЮ:

Председатель Правления

ФГБУ "СЫСЕРТСКОЕ РАЙО"

Шагалукина Н.В.

" " 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАТЕРЕЙ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ № 10 д.БОЛЬШОЕ СЕДЬЛИНЬКОВО ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ.

МЕНЮ 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные			Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C	
	Завтрак 7-11лет											
44504	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	250,00	6,75	12,63	32,08	268,93	144,75	0,63	0,13	0,13	0,63	
44240	Бутерброд с сыром	70,00	8,52	5,13	24,50	178,78	263,20	0,28	0,14	0,14	0,28	
3210	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,00	0,10	0,50	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	570,00	21,17	21,51	95,68	661,66	531,55	1,94	0,30	0,39	2,51	
	Обед 7-11 лет											
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1,02	3,60	4,74	55,44	32,22	0,36	0,00	0,00	20,34	
16.2	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200,0	8,00	8,18	18,64	180,30	31,96	1,88	0,16	0,08	4,56	
16/18	Биточки мясные паровые	90,00	11,70	11,61	5,76	175,00	30,33	1,71	0,09	0,09	0,00	
38.3	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,75	7,13	37,70	230,00	18,60	0,67	0,07	0,00	0,45	
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,60	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24	
	Итого за прием	800,00	31,62	31,77	131,79	940,59	162,21	6,78	0,38	0,21	29,02	
	Полдник 7-11лет											
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30	
26/12	Шаньга со сметаной	100,00	9,50	11,67	48,00	341,67	56,00	1,00	0,17	0,17	0,17	
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	
	Итого за прием	400,00	10,90	12,17	77,60	472,67	103,30	3,80	0,20	0,19	10,47	
	Итого за день	1770,00	63,69	65,45	305,07	2074,91	797,06	12,52	0,87	0,78	42,00	

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные			Витамины (мг)	
							Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11 лет										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250,00	15,67	20,57	46,25	432,84	127,61	1,13	0,13	0,13	0,00
тпк	Напиток каркаде	200,00	0,20	0,00	13,70	56,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,80
44209	Бутерброд с маслом	60,00	3,90	7,70	23,50	178,90	2,40	0,02	0,02	0,02	0,00
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	560,00	22,57	28,82	108,15	782,69	143,81	3,48	0,18	0,17	2,04
	Обед 7-11 лет										
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100,00	3,10	7,30	18,40	151,70	19,70	1,00	0,10	0,10	6,80
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200,00	3,12	4,95	11,40	102,60	34,36	480,20	0,00	0,00	10,88
44508	Печень в молочном соусе	120,00	16,80	16,58	18,16	290,25	72,30	5,17	0,20	1,50	9,70
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,63	4,44	28,80	181,50	24,75	3,45	0,22	0,07	0,00
44387	Компот из ягод вишни	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	7,50	0,10	0,10	0,10	1,20
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	870,00	36,60	34,32	137,51	1005,90	177,01	491,40	0,70	1,82	31,65
	Подлик 7-11 лет										
44265	Фруктовый напиток	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,02	0,00	3,60
44389/2	Слойка с творогом	100,00	10,30	14,60	22,90	265,00	59,80	0,60	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	300,00	10,70	15,00	41,60	345,00	91,80	2,50	0,02	0,00	3,60
	Итого за день	1730,00	69,87	78,14	287,26	2133,59	412,62	497,38	0,90	1,99	37,29

МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11 лет										
16.4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	240,00	8,60	11,88	47,11	329,85	114,72	0,72	0,12	0,12	0,48
44268	Бутерброд с маслом и сыром	60,00	6,55	7,86	20,36	178,40	135,72	0,55	0,04	0,10	1,64
36.10	Какао на молоке	200,00	3,50	3,40	22,30	133,00	107,20	0,80	0,00	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	550,00	21,45	23,69	114,48	756,20	364,54	3,00	0,19	0,34	3,42
	Обед 7-11 лет										
32/1	Салат из отварной свеклы	100,00	1,40	6,00	6,80	87,00	56,80	1,20	0,10	0,10	1,90
44502	Рассольник с крупой и сметаной и мясом	250,00	7,50	7,10	16,60	160,30	33,90	1,33	0,10	0,10	7,20
18.7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120,00	12,83	14,88	11,36	211,35	58,07	0,47	0,09	0,09	0,19
44258	Картофельное пюре	190,00	3,99	4,65	25,84	161,12	52,72	1,39	0,19	0,09	6,97
18.10	Кисель из ячол	200,00	0,10	0,00	26,20	106,00	6,40	0,20	0,00	0,00	1,20
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	960,00	32,57	33,68	135,65	957,62	221,69	5,85	0,54	0,42	20,53
	Подник 7-11 лет										
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
23/12	Манник	100,00	12,20	7,40	35,00	260,00	376,00	0,40	0,10	0,10	0,20
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Итого за прием	400,00	13,60	7,90	64,60	391,00	423,30	3,20	0,13	0,12	10,50
	Итого за день	1910,00	67,62	65,27	314,73	2104,82	1009,53	12,05	0,86	0,88	34,45

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные			Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С	
	Завтрак 7-11 лет											
44233	Омлет натуральный	250,00	24,38	26,50	32,13	439,50	169,25	4,13	0,13	0,75	0,38	
44209	Бутерброд с маслом	60,00	3,90	7,70	23,50	178,90	2,40	0,02	0,02	0,02	0,00	
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	560,00	31,18	34,75	90,13	771,35	178,85	5,08	0,18	0,79	1,48	
	Обед 7-11 лет											
90	Салат из свежих овощей	60,00	0,60	6,00	4,76	75,44	24,96	0,36	0,03	0,03	5,52	
44257	Борщ из капусты с картофелем и сметаной и мясом	200,00	3,12	5,86	12,20	114,32	39,72	0,92	0,00	0,00	8,64	
4232	Бедро или голень отварные	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,00	1,62	0,09	0,09	0,72	
46.3	Макаронь отварные	150,00	5,33	3,00	32,40	177,75	12,45	0,75	0,23	0,23	0,00	
44265	Компот из свежих плодов (яблоч)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	14,30	1,90	0,00	0,00	3,60	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24	
	Итого за прием	800,00	33,39	30,62	116,79	877,36	123,23	6,81	0,41	0,39	21,55	
	Подник 7-11 лет											
тк	Булочка Исетская с крошкой	100,00	8,88	18,13	68,25	480,00	25,20	1,00	0,00	0,00	0,00	
37.101	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	7,50	30,00	4,40	0,20	0,00	0,00	29,00	*
	Итого за прием	300,00	8,88	18,13	75,75	510,00	29,60	1,20	0,00	0,00	29,00	
	Итого за день	1660,00	73,44	83,50	282,67	2158,71	331,68	13,09	0,58	1,18	52,03	

МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные			Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С	
	Завтрак 7-11 лет											
44209	Бутерброд с маслом	70,00	4,55	8,98	27,42	211,17	2,80	0,02	0,02	0,02	0,00	
24/2	Суп молочный с лапшой	230,00	17,57	21,21	21,90	384,73	192,19	0,37	0,09	0,18	0,83	
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24	
	Итого за прием	550,00	25,02	30,74	83,81	748,84	202,19	1,32	0,15	0,23	2,07	
	Обед 7-11 лет											
41/1	Салат из картофеля с соевым соусом, луком и растительным маслом	80,00	1,12	4,88	7,28	80,80	13,52	0,56	0,01	0,00	3,76	
20.2	Суп овощной со сметаной	200,00	1,60	5,52	8,80	91,20	23,60	0,64	0,08	0,08	6,88	
44294	Плов	250,00	18,50	20,60	43,20	432,20	26,60	2,70	0,10	0,10	1,20	
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	4,40	0,20	0,00	0,00	39,00	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24	
	Итого за прием	830,00	30,17	32,15	121,23	892,05	81,92	5,36	0,25	0,22	53,91	
	Подник 7-11 лет											
44265	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	14,30	1,90	0,00	0,00	3,60	
17/12	Булочка с повидлом	100,00	7,67	7,33	60,00	340,00	34,17	1,17	0,00	0,00	0,17	
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	
	Итого за прием	400,00	8,47	8,13	88,20	467,00	64,47	5,27	0,03	0,02	13,77	
	Итого за день	1780,00	63,66	71,02	293,24	2107,89	348,57	11,95	0,43	0,47	69,75	

МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные			Витамины (мг)	
							Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак 7-11 лет										
44504	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	250,00	8,13	9,25	39,00	271,70	123,00	1,64	0,13	0,13	0,50
44268	Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,64	9,17	23,76	208,14	158,34	0,64	0,04	0,11	1,92
36.10	Какао на молоке	200,00	3,50	3,40	22,30	133,00	107,20	0,80	0,00	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	570,00	22,07	22,37	109,76	727,79	395,44	4,01	0,20	0,36	3,86
	Обед 7-11 лет										
1/3	Огурец свежий с зеленью и растительным маслом	70,00	0,70	7,00	3,08	78,40	29,12	0,42	0,00	0,00	32,61
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250,00	4,10	8,80	30,90	210,50	19,70	1,00	0,10	0,10	6,10
59/8	Котлета куриная	110,00	16,50	13,64	10,01	227,70	55,00	1,32	0,11	0,11	0,33
44533	Капуста тушеная	200,00	4,29	3,80	15,87	115,00	111,00	1,47	0,09	0,09	41,60
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	930,00	33,34	34,39	128,51	951,45	264,52	6,29	0,38	0,35	84,02
	Подник 7-11 лет										
44359	Ватрушка с помидкой	100,00	8,46	9,85	78,46	440,00	49,82	1,09	0,10	0,10	0,10
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	4,40	0,20	0,00	0,00	39,00
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Итого за прием	400,00	9,06	10,35	101,36	543,00	70,22	3,49	0,13	0,12	49,10
	Итого за день	1900,00	64,47	67,11	339,63	2222,24	730,18	13,79	0,71	0,83	136,98

МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак 7-11лет											
4443.1	Запеканка из творога с рисом со стуженым молоком	250,00	43,65	25,80	44,20	583,50	361,95	1,25	0,38	0,50	0,63
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
44209	Бутерброд с маслом	50,00	3,25	6,42	19,58	150,83	2,00	0,02	0,02	0,02	0,00
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	550,00	49,80	32,77	98,28	887,28	371,15	2,20	0,42	0,54	1,87
Обед 7-11 лет											
35.1	Салат из свежкы с соевым соусом	60,00	0,78	3,60	3,60	49,80	18,48	0,66	0,00	0,00	3,36
37/2	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200,00	7,76	8,34	21,48	191,40	12,16	0,56	0,08	0,08	5,04
44538/1	Соус "Ролоньезе"	90,00	13,41	14,20	4,23	198,36	13,50	1,98	0,09	0,09	0,45
46.3	Макароны отварные	150,00	5,33	3,00	32,40	177,75	12,45	0,75	0,23	0,23	0,00
44265	Компот из свежих плодов (яблоч)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	14,30	1,90	0,00	0,00	3,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	780,00	33,31	30,37	119,08	883,18	84,69	7,11	0,46	0,44	15,52
Подник 7-11лет											
17/12	Булочка с повидлом	100,00	12,17	13,33	60,00	410,00	34,17	1,17	0,00	0,00	0,17
44265	Фруктовый напиток	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,02	0,00	3,60
	Итого за прием	300,00	12,57	13,73	78,70	490,00	66,17	3,07	0,02	0,00	3,77
	Итого за день	1630,00	95,67	76,87	296,06	2260,46	522,01	12,37	0,90	0,97	21,16

МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные			Витамины (мг)	
							Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак 7-11лет										
44240	Бутерброд с сыром	70,00	9,94	6,58	25,90	202,58	263,20	0,28	0,14	0,14	0,28
15/4	Каша ячневая с маслом сливочным	250,00	8,50	14,63	38,50	319,63	145,25	0,88	0,13	0,13	0,50
тк	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,80
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	570,00	21,74	21,86	103,90	698,16	422,25	3,49	0,30	0,29	2,82
	Обед 7-11 лет										
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом	60,00	0,78	3,60	2,16	44,40	22,62	0,36	0,00	0,00	17,88
40.2	Гренки	20,00	1,70	0,28	10,70	76,20	4,20	0,20	0,00	0,00	0,00
29.2	Суп-пюре из картофеля с гренками	200,00	2,56	2,96	17,44	106,40	57,76	0,64	0,08	0,08	4,88
44236	Мясо кур,отварное в соусе	120,00	13,92	17,52	13,44	267,12	14,16	1,08	0,12	0,12	2,13
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,70	4,14	0,26	0,08	0,00
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	1,83
	Итого за прием	830,00	31,87	30,29	122,25	912,82	171,24	7,57	0,51	0,31	27,02
	Полдник 7-11лет										
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
26/12	Шаньга со сметаной	100,00	12,30	12,67	48,00	355,87	56,00	1,00	0,17	0,17	0,17
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Итого за прием	400,00	12,80	13,07	67,60	440,87	72,30	3,20	0,20	0,19	10,17
	Итого за день	1800,00	66,41	65,21	293,75	2051,84	665,79	14,26	1,01	0,79	40,01

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак 7-11лет										
26/2	Суп молочный с крупой	250,00	9,92	12,30	33,00	282,50	323,70	0,40	0,10	0,40	1,40
44202	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,00	0,20	0,00
29/10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,90	40,00	2,20	0,10	0,00	0,00	0,80
44209	Бутерброд с маслом	50,00	3,20	7,70	19,50	160,00	11,70	0,50	0,04	0,03	1,50
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	590,00	21,12	25,15	87,40	660,45	366,50	2,93	0,17	0,65	4,94
	Обед 7-11 лет										
2.1	Помидор свежий с зеленью и растительным маслом	60,00	0,72	6,00	4,41	74,52	20,76	0,48	0,00	0,00	8,40
38.2	Суп крестьянский с крупой, сметаной и мясом	200,00	5,44	6,82	26,26	186,18	28,12	0,84	0,08	0,00	6,40
44263	Мясо, тушеное с овощами	230,00	18,06	18,06	32,77	365,90	40,08	3,22	0,12	0,23	12,31
44296	Компот из яблок и изюма	200,00	0,20	0,20	16,80	69,00	6,50	0,90	0,00	0,00	1,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	790,00	31,17	32,13	129,09	927,45	109,26	6,70	0,26	0,27	31,78
	Полдник 7-11лет										
44265	Фруктовый напиток	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,02	0,00	3,60
тк	Булочка Исетская с крошкой	100,00	12,58	18,13	68,25	486,49	20,00	1,13	0,13	0,00	0,00
	Итого за прием	300,00	12,98	18,53	86,95	566,49	52,00	3,03	0,15	0,00	3,60
	Итого за день	1680,00	65,26	75,80	303,44	2154,39	527,76	12,66	0,57	0,92	40,32

МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные			Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С	
	Завтрак 7-11 лет											
16.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240,00	9,00	13,68	37,56	309,36	117,00	1,20	0,12	0,12	0,48	
44240	Бульбурд с сыром	60,00	8,52	5,64	22,20	173,64	225,60	0,24	0,12	0,12	0,24	
3210	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	96,00	116,70	0,10	0,00	0,10	0,50	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	550,00	23,42	23,07	98,86	693,95	466,20	2,47	0,27	0,36	2,32	
	Обед 7-11 лет											
72	Винегрет овощной	60,00	0,78	5,34	4,02	67,20	15,48	0,42	0,00	0,00	3,12	
22.2	Суп-лапша на курином бульоне	200,00	6,62	8,34	6,08	125,40	14,62	0,80	0,20	0,20	2,40	
4232	Бедро или голень отварные	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,00	1,62	0,09	0,09	0,72	
38.3	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,75	7,10	37,70	230,00	18,60	0,67	0,07	0,00	0,45	
16	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	126,00	11,80	0,34	0,00	0,00	1,80	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	11,50	0,55	0,05	0,03	1,10	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24	
	Итого за прием	760,00	33,59	35,72	108,89	885,71	96,90	5,33	0,44	0,34	10,83	
	Полдник 7-11 лет											
6/12	Ватрушка с сыром	100,00	12,10	22,80	35,00	397,00	237,70	1,20	0,00	0,00	0,30	
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	
тк	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,80	
	Итого за прием	400,00	13,00	23,30	59,60	505,00	260,60	4,80	0,03	0,02	11,10	
	Итого за день	1710,00	70,01	82,09	267,35	2084,66	823,70	12,60	0,74	0,72	24,25	
	Итого за 10 дней завтрак		259,54	264,72	990,44	7388,37	3442,48	29,90	2,33	4,09	27,32	
	Итого за 10 дней обед		322,28	322,41	1239,05	9139,42	1459,93	547,89	4,21	4,65	321,27	
	Итого за 10 дней полдник		112,94	140,30	741,96	4731,02	1233,75	33,55	0,90	0,65	145,07	
	факт за день		69,48	72,74	297,15	2125,88	613,62	61,13	0,74	0,94	49,37	
	норма за день		63,54	65,19	276,39	1938,75						