

**«Утверждаю»**  
**Директор МБОУ «Торбеевская средняя**  
**общеобразовательная школа № 1»**  
**Е.И. Лисюшкина**  
**«30» мая 2024 год**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 546748d6b3153fc17844d68c6fb49b6b  
Владелец: Лисюшкина Елена Ивановна  
Действителен с 14 июня 2023 г. по 6 сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**питания обучающихся в Лагере с дневным пребыванием**  
**МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №1»**  
**2023 -2024 учебный год**

**1 ДЕНЬ**  
**7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2	5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>13,4</b>	<b>20,1</b>	<b>70,6</b>	<b>519,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>0,07</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>195,4</b>	<b>125,3</b>	<b>267,3</b>	<b>7,6</b>	
<b>ОБЕД</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	34
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	13,9	25,1	4,9	300,2	0,1	0,1	0	4,8	0,2	15,4	17,3	128,0	1,8	49
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	9,6	18,3	174,9	0,1	13,5	0,8	2,2	0,1	51,3	34,2	72,7	1,4	53
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>30,4</b>	<b>44,5</b>	<b>90,4</b>	<b>885,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,4</b>	<b>1,0</b>	<b>12,1</b>	<b>0,3</b>	<b>132,4</b>	<b>106,5</b>	<b>355,0</b>	<b>6,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,8</b>	<b>64,6</b>	<b>161,0</b>	<b>1404,8</b>	<b>0,9</b>	<b>28,6</b>	<b>1,07</b>	<b>17,0</b>	<b>0,4</b>	<b>327,8</b>	<b>231,8</b>	<b>622,3</b>	<b>14,3</b>	

**2 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	19
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	0	2,5	0	0,3	0	5	5,3	15,5	0,2	10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	28
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>19,3</b>	<b>35,0</b>	<b>50,1</b>	<b>591,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,47</b>	<b>6,5</b>	<b>2,5</b>	<b>88,7</b>	<b>40,3</b>	<b>271,3</b>	<b>4,0</b>	
<b>ОБЕД</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	25
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	38
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	9,3	3,6	6,9	97,1	0,1	1,1	0,8	0,4	0	53,5	38,9	130,0	0,8	54
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3	5,5	24,3	158,4	0,2	12,3	0	0,3	0,1	22,4	32,3	82,7	1,5	45
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИ-	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>23,9</b>	<b>24,8</b>	<b>110,9</b>	<b>761,5</b>	<b>0,5</b>	<b>31,4</b>	<b>1,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>188,4</b>	<b>141,9</b>	<b>389,1</b>	<b>6,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,2</b>	<b>59,8</b>	<b>161,0</b>	<b>1353,1</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>1,57</b>	<b>13,0</b>	<b>2,6</b>	<b>277,1</b>	<b>182,2</b>	<b>660,4</b>	<b>10,7</b>	

**3 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	14
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
ГРУША (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>11,7</b>	<b>10,4</b>	<b>73,2</b>	<b>435,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>199,4</b>	<b>48,8</b>	<b>172,9</b>	<b>4,8</b>	
<b>ОБЕД</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	35
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,3	4,7	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	42
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>778</b>	<b>28,8</b>	<b>32,7</b>	<b>122,4</b>	<b>901,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>0,1</b>	<b>99,5</b>	<b>75,5</b>	<b>312,9</b>	<b>6,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>43,1</b>	<b>195,6</b>	<b>1337,2</b>	<b>0,5</b>	<b>12,4</b>	<b>0,2</b>	<b>10,0</b>	<b>0,2</b>	<b>298,9</b>	<b>124,3</b>	<b>485,8</b>	<b>11,0</b>	

**4 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	20	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22	
ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>47,7</b>	<b>17,6</b>	<b>89,1</b>	<b>710,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>236,1</b>	<b>77,5</b>	<b>394,3</b>	<b>3,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4	65	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	39	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	40	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	59	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>808</b>	<b>26,7</b>	<b>38,4</b>	<b>116,2</b>	<b>916,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>0,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0</b>	<b>130,9</b>	<b>102,1</b>	<b>343,0</b>	<b>5,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,4</b>	<b>56,0</b>	<b>205,3</b>	<b>1626,4</b>	<b>0,4</b>	<b>20,5</b>	<b>0,67</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>367,0</b>	<b>179,6</b>	<b>737,3</b>	<b>8,8</b>		

**5 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,3	24	222,6	0,1	0	0,1	0,9	0,1	168,8	11,7	110,4	0,9	16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
МАНДАРИН (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,6</b>	<b>19,0</b>	<b>64,2</b>	<b>481,4</b>	<b>0,3</b>	<b>38</b>	<b>0,17</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>221,9</b>	<b>41,5</b>	<b>173,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>ОБЕД</b>															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕ-	250	6,6	6,9	18,0	160,0	0,1	4,8	0,2	1,6	0	30,9	22,8	81,0	1,4	36
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,6	9,2	0	170,1	0,2	12,6	6	3,7	0	12,0	14,1	241,3	5,4	53
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	14,4	0	0,3	0,1	24,7	37,8	96,5	1,7	44
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>30,5</b>	<b>22,0</b>	<b>99,7</b>	<b>739,3</b>	<b>0,6</b>	<b>31,8</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>90,7</b>	<b>93,1</b>	<b>465,1</b>	<b>9,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>41,0</b>	<b>163,9</b>	<b>1220,7</b>	<b>0,9</b>	<b>69,8</b>	<b>6,37</b>	<b>8,6</b>	<b>0,2</b>	<b>312,6</b>	<b>134,6</b>	<b>638,5</b>	<b>11,5</b>	

**6 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИ-ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>12,6</b>	<b>19,6</b>	<b>75,2</b>	<b>529,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,07</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>177,6</b>	<b>64,1</b>	<b>228,3</b>	<b>3,3</b>	
<b>ОБЕД</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,0	12,4	11,1	191,8	0,1	8,8	0,2	0,5	0,1	39,6	28,0	109,0	1,5	37
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	48
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	41
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>36,0</b>	<b>40,5</b>	<b>120,0</b>	<b>989,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>109,8</b>	<b>213,8</b>	<b>498,3</b>	<b>10,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>60,1</b>	<b>195,2</b>	<b>1518,7</b>	<b>0,7</b>	<b>12,5</b>	<b>0,37</b>	<b>10,2</b>	<b>0,6</b>	<b>287,4</b>	<b>277,9</b>	<b>726,6</b>	<b>13,5</b>	

**7 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	5,0	12,5	44,4	308,9	0	0	0,1	0,6	0,3	25,1	28,4	96,7	1,1	18
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
БАНАН (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	0	8	42	28	0,6	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>14,1</b>	<b>18,2</b>	<b>105,3</b>	<b>642,9</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>183,8</b>	<b>105,2</b>	<b>256,9</b>	<b>3,5</b>	
<b>ОБЕД</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	25
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,3	16,6	132,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0	29,0	25,3	67,1	1,1	32
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	7,7	12,5	20,1	226,7	0,2	42,6	0,1	0,2	0,1	113,4	42,6	105,8	2,7	51
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>16,0</b>	<b>24,5</b>	<b>93,2</b>	<b>660,0</b>	<b>0,4</b>	<b>58,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>194,5</b>	<b>107,7</b>	<b>257,8</b>	<b>9,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>30,1</b>	<b>42,7</b>	<b>198,5</b>	<b>1302,9</b>	<b>0,5</b>	<b>68,7</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>378,3</b>	<b>212,9</b>	<b>514,7</b>	<b>12,5</b>	



**8 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	12
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>12,3</b>	<b>21,1</b>	<b>74,3</b>	<b>536,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>191,4</b>	<b>76,0</b>	<b>246,1</b>	<b>4,0</b>	
<b>ОБЕД</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	35
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	50.1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	42
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>18,2</b>	<b>23,3</b>	<b>121,6</b>	<b>766,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>77,1</b>	<b>64,4</b>	<b>207,5</b>	<b>4,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>30,5</b>	<b>44,4</b>	<b>195,9</b>	<b>1303,2</b>	<b>0,6</b>	<b>6,5</b>	<b>0,37</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>268,5</b>	<b>140,4</b>	<b>453,6</b>	<b>8,1</b>	

**9 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,3	10,1	41,6	378,2	0	0,2	0,1	0,7	0,4	158,8	34,4	243,6	1,3	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	22
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>37,1</b>	<b>14,9</b>	<b>82,3</b>	<b>621,6</b>	<b>0,1</b>	<b>60,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>341,9</b>	<b>71,5</b>	<b>385,6</b>	<b>2,8</b>	
<b>ОБЕД</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4	65
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	38
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	46
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>808</b>	<b>32,5</b>	<b>40,1</b>	<b>91,6</b>	<b>857,9</b>	<b>0,4</b>	<b>27,2</b>	<b>0,5</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>139,4</b>	<b>106,6</b>	<b>390,3</b>	<b>6,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>55,0</b>	<b>173,9</b>	<b>1479,5</b>	<b>0,5</b>	<b>87,5</b>	<b>0,6</b>	<b>7,6</b>	<b>0,4</b>	<b>481,3</b>	<b>178,1</b>	<b>775,9</b>	<b>8,9</b>	

**10 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
ЙОГУРТ	100	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	1,2	0,1	1	0	27
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>3,6</b>	<b>10,1</b>	<b>38,8</b>	<b>261,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>21,0</b>	<b>47,5</b>	<b>1,7</b>	
<b>ОБЕД</b>															
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	33
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	50
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	43
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>828</b>	<b>31,1</b>	<b>25,5</b>	<b>135,5</b>	<b>897,1</b>	<b>0,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>89,5</b>	<b>113,2</b>	<b>402,8</b>	<b>6,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>34,7</b>	<b>35,6</b>	<b>174,3</b>	<b>1158,6</b>	<b>0,5</b>	<b>6,7</b>	<b>0,27</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>121,3</b>	<b>134,2</b>	<b>450,3</b>	<b>8,0</b>	