

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Торбеевская средняя
общеобразовательная школа № 1»
Е.И. Лисюшкина
«27» мая 2025 год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00d0f42bbc988cac939ec8a2aed0b8ad8a
Владелец Лисюшкина Елена Ивановна
Действителен с 27 августа 2024 г. по 20 ноября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания обучающихся в Лагере с дневным пребыванием
МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №1»
2024 -2025 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
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
Итого за прием пищи:	565	13,4	20,1	70,6	519,3	0,3	10,2	0,07	4,9	0,1	195,4	125,3	267,3	7,6	
ОБЕД															
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
Итого за прием пищи:	828	30,4	44,5	90,4	885,5	0,6	18,4	1,0	12,1	0,3	132,4	106,5	355,0	6,7	
Всего за день:		43,8	64,6	161,0	1404,8	0,9	28,6	1,07	17,0	0,4	327,8	231,8	622,3	14,3	

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
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 ЗЕЛЕНЬЙ 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
Итого за прием пищи:	445	19,3	35,0	50,1	591,6	0,2	2,5	0,47	6,5	2,5	88,7	40,3	271,3	4,0	
ОБЕД															
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
Итого за прием пищи:	928	23,9	24,8	110,9	761,5	0,5	31,4	1,1	6,5	0,1	188,4	141,9	389,1	6,7	
Всего за день:		43,2	59,8	161,0	1353,1	0,7	33,9	1,57	13,0	2,6	277,1	182,2	660,4	10,7	

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	
ЗАВТРАК															
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
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,4	73,2	435,9	0,2	6,4	0	2,4	0,1	199,4	48,8	172,9	4,8	
ОБЕД															
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
Итого за прием пищи:	778	28,8	32,7	122,4	901,3	0,3	6,0	0,2	7,6	0,1	99,5	75,5	312,9	6,2	
Всего за день:		40,5	43,1	195,6	1337,2	0,5	12,4	0,2	10,0	0,2	298,9	124,3	485,8	11,0	

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
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
Итого за прием пищи:	470	47,7	17,6	89,1	710,4	0,2	0,4	0,07	3,5	0,1	236,1	77,5	394,3	3,2	
ОБЕД															
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
Итого за прием пищи:	808	26,7	38,4	116,2	916,0	0,2	20,1	0,6	8,5	0	130,9	102,1	343,0	5,6	
Всего за день:		74,4	56,0	205,3	1626,4	0,4	20,5	0,67	12,0	0,1	367,0	179,6	737,3	8,8	

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	
ЗАВТРАК															
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
Итого за прием пищи:	550	12,6	19,0	64,2	481,4	0,3	38	0,17	2,0	0,1	221,9	41,5	173,4	2,0	
ОБЕД															
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
Итого за прием пищи:	828	30,5	22,0	99,7	739,3	0,6	31,8	6,2	6,6	0,1	90,7	93,1	465,1	9,5	
Всего за день:		43,1	41,0	163,9	1220,7	0,9	69,8	6,37	8,6	0,2	312,6	134,6	638,5	11,5	

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
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	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
Итого за прием пищи:	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ОБЕД															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	465	12,6	19,6	75,2	529,3	0,3	1,3	0,07	2,3	0,1	177,6	64,1	228,3	3,3	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
Итого за прием пищи:	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Всего за день:	828	36,0	40,5	120,0	989,4	0,4	11,2	0,3	7,9	0,5	109,8	213,8	498,3	10,2	
		48,6	60,1	195,2	1518,7	0,7	12,5	0,37	10,2	0,6	287,4	277,9	726,6	13,5	

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
КАША 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
Итого за прием пищи:	555	14,1	18,2	105,3	642,9	0,1	10,1	0,1	1,4	0,3	183,8	105,2	256,9	3,5	
ОБЕД															
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
Итого за прием пищи:	848	16,0	24,5	93,2	660,0	0,4	58,6	0,3	6,1	0,1	194,5	107,7	257,8	9,0	
Всего за день:		30,1	42,7	198,5	1302,9	0,5	68,7	0,4	7,5	0,4	378,3	212,9	514,7	12,5	

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
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
Итого за прием пищи:	485	12,3	21,1	74,3	536,5	0,3	0,2	0,07	2,2	0,1	191,4	76,0	246,1	4,0	
ОБЕД															
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
Итого за прием пищи:	828	18,2	23,3	121,6	766,7	0,3	6,3	0,3	8,3	0,1	77,1	64,4	207,5	4,1	
Всего за день:		30,5	44,4	195,9	1303,2	0,6	6,5	0,37	10,5	0,2	268,5	140,4	453,6	8,1	

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК															
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
Итого за прием пищи:	555	37,1	14,9	82,3	621,6	0,1	60,3	0,1	1,7	0,4	341,9	71,5	385,6	2,8	
ОБЕД															
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 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
Итого за прием пищи:	808	32,5	40,1	91,6	857,9	0,4	27,2	0,5	5,9	0	139,4	106,6	390,3	6,1	
Всего за день:		69,6	55,0	173,9	1479,5	0,5	87,5	0,6	7,6	0,4	481,3	178,1	775,9	8,9	

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	
ЗАВТРАК															
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
Итого за прием пищи:	550	3,6	10,1	38,8	261,5	0,1	1,2	0,07	0,9	0	31,8	21,0	47,5	1,7	
ОБЕД															
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
Итого за прием пищи:	828	31,1	25,5	135,5	897,1	0,4	5,5	0,2	3,8	0,1	89,5	113,2	402,8	6,3	
Всего за день:		34,7	35,6	174,3	1158,6	0,5	6,7	0,27	4,7	0,1	121,3	134,2	450,3	8,0	