


Согласовано:

Начальник лагеря

 Перминова Е.С.



Утверждено:

Директор МБОУ Июльская СОШ

Сентякова О.В.

Меню на лагерь

Сезон весна-лето 2024

Возрастная категория 12-16 лет

2024 г

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория :12-16 лет.

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
119	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200	6,6	8,6	39,60	262,2	0,09	0,83	0,02	0,07	112,54	131,76	31,91	0,70
	хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
149	Какао с молоком	200	9,80	10,00	65,00	388,00	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			19,84	19,36	134,28	785	0,18	11,368	10,46	1,112	333,94	354,36	79,714	4,542
ОБЕД														
29	Помидор свежий	100	0,30	0,00	1,90	7,00	0,04	3,44	0,01	0,32	25,60	42,40	27,20	0,48
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,90	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
154	Котлета "Детская"	100	14,98	14,69	9,56	230	0,07	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	1,35
141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	хлеб	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	хлеб	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
130	Сок фруктовый яблочный	200	0,76	0,0	20,57	85,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Кондитерские изделия	40	6,00	24,00	44,80	420,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			41,28	50,55	171	1273,2	0,446	23,46	0,05	4,58	145,06	457,59	195,89	9,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,12	69,91	305,28	2058,20	0,63	34,83	10,51	5,69	479,00	811,95	275,60	13,92

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 12-16 лет.

День: Вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	9,20	33,40	240,00	0,02	0,32	0,0	0,0	138,78	43,47	38,16	1,78
фрукт	Фрукт свежий (груша)	200	0,8	0,6		72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,6	91	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
153	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,0	62,80	256,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			12,04	10,16	116,8	659	0,038	1,374	10,45	0,95	404,46	208,91	79,02	3,242
ОБЕД														
11	Салат из капусты и моркови	100	1,55	5,09	9,42	90,00	0,08	10,40	0,0	2,36	32,32	39,04	18,72	0,80
60	Рассольник ленинградский	250	2,34	8,10	13,88	137,78	0,07	6,07	0,0	1,88	23,32	45,38	19,34	0,72
104	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
88	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,90	206,9	0,07	0,72	0,03	0,18	53,10	152,10	31,50	0,99
141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
261	Чай с сахаром	200	0,40	0,0	28,00	123,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Кондитерские изделия	40	6,00	24,00	44,80	420,00	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			31,55	60,41	177,19	1354,48	0,34	23,30	0,21	8,13	177,82	381,77	124,99	7,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,59	70,57	293,99	2013,48	0,38	24,67	10,66	9,08	582,28	590,68	204,01	10,74

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 12-16 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6,00	9,4	31,00	240	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
149	Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137,00	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
фрукт	Фрукт свежий (банан)	200	4,90	5,00	32,50	178,00	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		640	12,36	13,04	106,86	645,40	0,20	0,54	10,44	2,46	227,00	341,20	127,00	4,52
ОБЕД														
январь.00	огурец свежий	100	0,3	0	1,9	7	0,04	3,44	0,0	0,32	25,60	42,40	27,20	0,48
65	Суп картофельный с клецками	250	2,10	3,35	12,12	87,25	0,0	1,48	0,92	0,10	66,00	11,30	5,72	0,62
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
73	Зразы из говядины с яйцом	100	19,17	20,79	5,13	284,31	0,07	4,23	0,01	0,72	27,90	113,40	23,40	1,35
хлеб	Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
153	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,0	62,80	256,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Кондитерские изделия	40	6,00	24,00	44,80	420,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,21	59,32	167,98	1328,50	0,37	26,93	0,98	2,33	221,59	318,24	122,21	6,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,57	72,36	274,84	1978,40	0,58	27,47	11,42	4,79	448,59	659,44	249,21	11,50

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория :12-16 лет.

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
фрукт	Фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,40	19,00	86,80	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
261	Чай с сахаром	200	0,40	0,0	28,00	613,90	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,32	11,39	115,67	1118,25	0,12	60,00	10,72	1,35	160,20	349,70	49,50	4,89
ОБЕД														
25	Салат из свежих помидоров	100	1,1	5,1	5,83	70,4	0,08	6,65	0,0	0,05	16,24	0,88	18,96	0,71
47	Суп картофельный с бобовыми	250	4,96	4,48	17,84	131,52	0,1	3,68	0,008	0,0	46,60	95,76	26,90	1,36
97	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,2	47,00	294,00	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
64	Печень по-строгановски	100	14,40	5,70	3,50	121,50	0,09	0,46	5,2	0,90	25,30	220,50	16,24	4,16
хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
130	Сок фруктовый яблочный	200	0,76	0,0	20,57	85,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Кондитерские изделия	40	6,00	24,00	44,80	420,00	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			37,58	47,92	161,47	1198,36	0,462	71,52	5,228	4,968	210,69	605,83	137,19	12,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,90	59,31	277,14	2316,61	0,58	131,52	15,94	6,31	370,89	955,53	186,69	16,97

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возраст ная категория :12-16 лет.

День:пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,0	0,0	1,80	18,00	91,80	32,40	0,72
5	Масло сливочным порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
фрукт	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
153	Компот из смеси сухофруктов	200	2,20	0,00	62,80	256,00	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			12,72	22,16	171,38	927,14	0,096	14	10,6	2,84	75,2	167	100,4	4,76
ОБЕД														
28	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,00	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
62	Суп картофельный с крупой	250	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,73	0,02	0,0	30,17	87,52	11,34	0,56
176	Жаркое по-домашнему	200	17,80	9,80	21,60	246,00	0,18	10,58	0,00	0,69	36,80	216,20	50,60	3,22
хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Кондитерское изделие	40	6,00	24,00	44,80	420,00	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,44	48,72	135,13	1088,28	0,37	28,85	0,06	2,20	277,04	591,57	156,77	6,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,16	70,88	306,51	2015,42	0,47	42,85	10,66	5,04	352,24	758,57	257,17	11,71

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория :12-16 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,00	9,2	33,40	240	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
6	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92		72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
146	Чай с лимоном	200	0,60	0,0	30,40	105,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
фрукт	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			15,28	15,48	83,68	507,40	0,14	2,52	10,45	1,88	274,40	250,80	67,20	2,82
ОБЕД														
29	Помидор свежий	100	0,30	0,00	1,90	7,00	0,04	3,44	0,01	0,32	25,60	42,40	27,20	0,48
60	Уха со взбитым яйцом	250	10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
120	Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
191	Голубцы "Уралочка"	100	8,80	5,65	12,60	136,8	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
130	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Кондитерские изделия	40	6,00	24,00	44,80	420,00	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			49,70	43,50	151,34	1165,51	0,70	18,23	0,06	4,02	189,88	535,95	178,63	14,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,98	58,98	235,02	1672,91	0,84	20,75	10,51	5,90	464,28	786,75	245,83	17,55

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория 12-16 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	0,08	0,0	0,3	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
фрукт	Фрукт свежий (груша)	200	0,8	0,60	20,60	91,00	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			13,12	11,59	103,27	565,35	0,1	5	10,72	1,545	145,2	342,7	48,5	6,89
ОБЕД														
11.январь	Салат из капусты и моркови	100	1,55	5,09	9,42	90,00	0,08	10,40	0,0	2,36	32,32	39,04	18,72	0,80
60	Рассольник ленинградский	250	1,74	4,10	13,28	97,00	0,07	6,70	0,0	1,88	23,32	45,38	19,34	0,72
97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
181	Шницель из говядины	100	17,50	24,9	9,00	331	0,06	0,0	0,01	1,00	16,20	135,90	25,20	1,44
хлеб	Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
267	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,55	45,12	116,45	977,95	0,34	46,49	0,01	8,64	152,25	445,15	111,96	9,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,67	56,71	219,72	1543,30	0,44	51,49	10,73	10,19	297,45	787,85	160,46	16,83

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 12-16 лет.

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,2	9,6	26,60	211,6	0,13	0,0	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20	1,44
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
фрект	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
йогурт	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,64	15,96	86,08	532,4	0,216	11,2	10,42	2,62	331,4	261,2	105,2	4,38
ОБЕД														
37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	10,20	15,60	14,20	238,0	0,024	5,28	0,03	3,68	149,60	123,20	22,40	1,20
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,55	5,22	46,85	260,00	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
84	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	30,6	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00	1,44
197	Птица отварная	100	22,6	17	0,0	243,4	0,04	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Кондитерские изделия	40	6,00	24,00	44,80	420,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			52,61	68,20	159,54	1433,44	0,20	49,56	0,97	6,64	399,97	405,65	111,15	8,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,25	84,16	245,62	1965,84	0,42	60,76	11,39	9,26	731,37	666,85	216,35	13,33

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 12-16 лет.

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
112	Омлет натуральный	150	15,00	25,1	2,85	296,85	0,1	0,0	0,3	0,7	81,00	289,50	16,5	3,15	
фрукт	Фрукт свежий (груша)	220	0,8	0,6	20,6	91	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6	
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64	
261	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,00	0,0	12	4,00	6,00	0,80	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			19,04	26,01	57,33	535,05	0,12	10,00	10,72	1,95	164,20	358,70	60,50	9,19	
ОБЕД															
3	Зеленый горошек отварной	100	0,88	0,05	12,36	130,00	0,06	8,40	0,10	0,00	37,50	81,59	24,33	1,40	
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,60	1,92	11,84	71,04	0,10	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	1,10	
106	Каша пшённая вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26	
84	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,8	16,6	6,10	302,7	0,03	0,0	0,0	10,35	40,50	252,00	45,00	1,80	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10	
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27	
251	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
	Кондитерские изделия	40	6,00	24,00	44,80	420,00	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			41,23	51,64	143,27	1292,51	0,41	21,85	0,74	13,29	183,31	533,97	178,90	7,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,27	77,65	200,60	1827,56	0,53	31,85	11,46	15,24	347,51	892,67	239,40	16,67	

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 12-16 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
118	Каша боярская (пшеничная с изюмом) вязкая	200	13	45,2	56,2	675,8	0,12	1,38	0,2	0,18	135,33	147,24	32,15	0,67
	кондитерские изделия	80	3	16,2	60	156								
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
148	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			21,74	64,56	158,48	1047,8	0,34	2,68	10,62	0,62	294,31	270,44	60,15	1,44
ОБЕД														
41	Салат "Удмуртский"	100	7,25	9,8	6,7	53,36	0,24	44,00	0,28	0,44	88,00	261,60	88,80	9,44
39	Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	5,35	12,24	105,00	0,04	8,64	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00	1,04
200	Плов из курицы	250	25,50	23,25	42,50	507,50	0,11	6,328	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07
хлеб	Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
130	Сок фруктовый яблочный	200	0,76	0,0	20,57	85,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
фрукт	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			39,05	41,68	106,46	875,06	0,48	119,35	0,30	2,61	254,55	668,04	203,43	13,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,79	106,24	264,94	1922,86	0,82	122,03	10,92	3,23	548,86	938,48	263,58	15,36