

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 22

_____/ М.Ю. Чиркова
02.09.2024 г.

Примерное 10-дневное цикличное меню питания обучающихся
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа №22
в лагере дневного пребывания

вый

на, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброды с сыром	35		5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
Бутерброды с сыром		35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
итого (7-11 лет)			30,12	29,96	69,84	670,00	0,160	0,00	0,71	0,17	0,00	1,22	499,00	480,00	58,80	2,72
итого (11 лет и старше)			37,02	36,53	80,41	799,00	0,193	0,00	0,81	0,20	0,00	1,45	575,33	573,67	69,80	3,19

Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
Рыба, припущенная в молоке		100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
итого (7-11 лет)			26,68	31,27	93,42	755,70	0,599	0,00	53,49	0,10	0,00	9,90	153,80	430,05	127,50	6,16
итого (11 лет и старше)			28,01	39,03	107,56	892,50	2,767	0,00	63,94	0,12	0,00	12,53	181,30	503,15	153,40	5,98

Блюдо	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,00	100,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Блюдо		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,00	100,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Доба	50		3,91	5,25	30,08	183,33	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
Доба		50	3,91	5,25	30,08	183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
Юлоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Юлоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
того (7-11 лет)			10,11	10,65	49,48	336,33	0,160	0,00	102,60	0,08	0,00	0,78	264,33	222,60	42,83	2,90
того (11 лет и старше)			10,11	10,65	49,48	336,83	0,160	0,00	102,60	0,08	0,00	0,78	264,33	222,60	42,83	2,90
сего (7-11 лет)			66,91	71,88	212,74	1 762,03	0,919	0,00	156,80	0,35	0,00	11,90	917,13	1 132,65	229,13	11,78
сего (11 лет и старше)			75,14	86,21	237,45	2 028,33	3,12	0,00	167,35	0,40	0,00	14,76	1 020,96	1 299,42	266,03	12,07

второй

весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
Бутерброды с маслом сливочным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
Каша молочная пшенная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
Каша молочная пшенная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
итого (7-11 лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,260	0,00	4,26	0,27	0,00	0,98	190,80	304,00	55,80	3,12
итого (11 лет и старше)			17,57	30,81	80,97	671,75	0,308	0,00	4,63	0,28	0,00	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42
Винегрет овощной	60		0,78	6,48	4,08	78,00	0,024	0,00	5,04	0,00	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
Винегрет овощной		100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,040	0,00	8,40	0,00	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
итого (7-11 лет)			203,86	28,77	98,42	864,42	0,722	0,04	24,44	8,08	0,00	11,79	120,35	689,58	214,86	21,02
итого (11 лет и старше)			206,09	34,66	108,56	967,03	0,780	0,04	27,80	8,09	0,00	13,76	132,40	746,11	249,12	22,25
Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
Крендель сахарный		40	2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
Сок морковный	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Сок морковный		200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	0,00	1,20
итого (7-11 лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
итого (11 лет и старше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
Всего (7-11 лет)			224,05	63,51	238,88	1 821,42	1,072	0,04	44,70	8,39	0,00	14,35	363,55	1 045,08	316,36	26,26
Всего (11 лет и старше)			228,13	71,27	258,14	1 984,78	1,177	0,04	48,43	8,41	0,00	16,36	411,75	1 149,86	361,37	27,79

И																
3, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше																
Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Мg	Fe
зкрытые бутерброды с сыром	60		7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
зкрытые бутерброды с сыром		60	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
зша "Дружба"	180		4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
зша "Дружба"		250	6,57	14,58	31,39	282,75	0,10	0,00	1,64	0,10	0,00	0,25	158,19	175,42	38,25	0,69
леб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
леб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
зкао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
зкао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
гого (7-11 лет)			17,25	27,66	72,24	606,58	0,17	0,00	2,58	0,20	0,00	0,90	428,90	388,30	71,34	2,02
гого (11 лет и старше)			19,09	31,74	81,03	685,75	0,20	0,00	3,04	0,23	0,00	0,97	473,19	437,42	82,05	2,21
зра кабачковая	80		1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
зра кабачковая		100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,00	7,00	0,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
зп-лапша домашняя	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
зп-лапша домашняя		250	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
звядина в кисло-сладком соусе	80		19,20	19,70	12,24	303,20	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20
звядина в кисло-сладком соусе		100	24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
зпуста тушеная	180		6,66	6,48	7,02	113,40	0,07	0,00	30,60	0,05	0,00	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
зпуста тушеная		200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
злеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
злеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
злеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
злеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
змпот из плодов консервированных	200		0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
змпот из плодов консервированных		200	0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
гого (7-11 лет)			34,30	39,59	93,44	864,67	0,27	0,00	40,01	0,09	0,00	7,88	202,52	447,53	116,41	9,08
гого (11 лет и старше)			40,22	47,01	98,82	976,87	0,29	0,00	45,17	0,10	0,00	8,82	227,52	516,93	132,01	10,22
злоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
злоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
злочка школьная	50		4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
злочка школьная		50	4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
зидолакт	200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
зидолакт		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
гого (7-11 лет)			9,86	6,62	60,50	316,84	0,16	0,00	11,40	0,05	0,00	0,95	263,50	221,00	42,83	2,82
гого (11 лет и старше)			9,86	6,62	60,50	316,84	0,16	0,00	11,40	0,05	0,00		263,50	221,00	42,83	2,82
гого (7-11 лет)			61,41	73,87	226,18	1 788,09	0,60	0,00	53,99	0,34	0,00	9,73	894,92	1 056,83	230,58	13,92
гого (11 лет и старше)			69,17	85,38	240,34	1 979,46	0,65	0,00	59,61	0,38	0,00		964,21	1 175,34	256,89	15,25

Четвертый

сна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброды с маслом и петрушкой	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
Бутерброды с маслом и петрушкой		40	1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
Сырники из творога с морковью	150		18,80	16,00	26,80	318,00	0,110	0,00	3,80	0,12	0,00	0,80	154,00	256,00	36,00	1,20
Сырники из творога с морковью		200	25,07	21,33	35,73	424,00	0,147	0,00	5,07	0,16	0,00	1,07	205,33	341,33	48,00	1,60
Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
итого (7-11 лет)			23,76	32,07	52,94	565,80	0,174	0,00	11,10	0,24	0,00	1,28	296,00	366,00	56,40	1,62
итого (11 лет и старше)			30,03	37,40	61,87	671,80	0,211	0,00	12,37	0,28	0,00	1,55	347,33	451,33	68,40	2,02
Салат из свежих помидоров с перцем	80		0,80	80,80	2,72	87,20	0,040	0,00	34,00	0,00	0,00	4,08	18,40	17,60	12,00	0,64
Салат из свежих помидоров с перцем		150	1,50	151,50	5,10	163,50	0,075	0,00	63,75	0,00	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50	1,20
Суп картофельный с фрикадельками	250/25		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
Суп картофельный с фрикадельками		250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
Котлеты рыбные	120		16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
Котлеты рыбные		120	16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
Каша рисовая рассыпчатая	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
Каша рисовая рассыпчатая		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
итого (7-11 лет)			30,02	94,41	119,04	789,45	0,390	0,00	57,08	0,06	0,00	8,17	119,63	464,74	136,85	5,76
итого (11 лет и старше)			31,21	165,92	126,39	894,95	0,428	0,00	86,83	0,06	0,00	11,78	136,39	490,80	150,85	6,39
руша	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
руша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Треники заварные	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
Треники заварные		50	2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
сок апельсиновый	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
сок апельсиновый		200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
итого (11 лет и старше)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
итого (7-11 лет)			58,53	129,33	219,98	1 704,75	0,694	0,00	81,18	0,30	0,00	11,05	476,13	871,74	209,75	10,68
итого (11 лет и старше)			65,99	206,17	236,26	1 916,25	0,769	0,00	112,20	0,34	0,00	14,92	544,22	983,13	235,75	11,71

а, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
тутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
тутерброды с джемом		60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
эмлет натуральный	200		17,20	26,67	4,61	326,67	0,12	0,00	0,61	0,40	0,00	0,61	163,07	308,00	24,61	3,08
эмлет натуральный		250	21,50	33,33	5,77	408,33	0,15	0,00	0,77	0,50	0,00	0,77	203,83	385,00	30,77	3,85
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
итого (7-11 лет)			20,52	31,13	62,05	609,67	0,16	0,00	0,81	0,43	0,00	1,13	188,07	341,00	33,41	4,30
итого (11 лет и старше)			24,82	37,79	63,21	691,33	0,19	0,00	0,97	0,53	0,00	1,29	228,83	418,00	39,57	5,07
салат из свежих огурцов	60		0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
салат из свежих огурцов		100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
биточки из мяса птицы	100		15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
биточки из мяса птицы		100	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,30	4,54
каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	162,36	5,45
хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
итого (7-11 лет)			32,54	30,10	106,78	819,70	0,43	0,00	17,42	0,08	0,00	7,33	123,94	418,90	207,77	8,73
итого (11 лет и старше)			34,53	35,71	115,00	911,11	0,48	0,00	19,42	0,09	0,00	9,25	133,99	472,62	240,03	9,84
мандарин	100		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
булочка домашняя	50		3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
булочка домашняя		50	3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого (7-11 лет)			10,35	11,70	47,30	338,00	0,19	0,00	40,60	0,08	0,00	0,78	282,50	226,20	44,00	0,71
итого (11 лет и старше)			10,35	11,70	47,30	338,00	0,19	0,00	40,60	0,08	0,00	0,78	282,50	226,20	44,00	0,71
Всего (7-11 лет)			63,41	72,93	216,13	1 767,37	0,78	0,00	58,83	0,59	0,00	9,24	594,51	986,10	285,18	13,74
Всего (11 лет и старше)			69,70	85,20	225,50	1 940,44	0,86	0,00	60,99	0,70	0,00	11,32	645,32	1 116,82	323,60	15,62