

Утверждаю

Директор МКОУ «Михайловская СОШ» имени В.А.Казанского

Приказ № 14/6 от 12.02.2024 г.

Страшко Е.И.



## МКОУ «Михайловская СОШ» имени В.А.Казанского

### Циклическое меню

для летнего оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей «Солнышко»

(7-11 лет)

Сезон: летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.       | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|------|
|              |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1 день       |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |
| ЗАВТРАК      |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |
| 215          | Каша молочная манная           | 200              | 6,27                 | 3,29  | 31,97 | 213,42                         | 0,1      | 0,52   | 134,15  | 122,70 | 20,42                     | 0,44   | 2,67  | 0,35 |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10 |
| 365          | Масло сливочное (порциями)     | 10               | 0,04                 | 2,64  | 0,04  | 264,00                         | 0,35     | 0,43   | 236,00  | 0,40   | 4,80                      | 7,60   | 0,78  | 0,08 |
| 54-1з-2020   | Сыр (порциями)                 | 30               | 7                    | 8,9   | 0     | 107,5                          | 0,030    | 0,70   | 210,00  | 0,60   | 680,00                    | 580,00 | 50,00 | 0,26 |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                  | 200              | 0,2                  | 0     | 6,4   | 26,8                           | 5,0      | 0,73   | 0,11    | 6,32   | 0,45                      | 7,1    | 0,2   | 0,05 |
| Пром.        | Яблоко                         | 186              | 0,7                  | 0,7   | 16,7  | 75,5                           | 0,06     | 18,50  | 0,17    | 0,37   | 29,60                     | 20,35  | 16,65 | 4,07 |
| ОБЕД         |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |
| 55           | Салат из огурцов               | 60               | 0,44                 | 3,06  | 1,20  | 33,96                          | 0,02     | 5,79   | 0,6     | 1,41   | 13,70                     | 18,83  | 9,24  | 0,31 |
| 54-1с-2020   | Щи из свежей капусты с курицей | 250              | 4,94                 | 4,08  | 7,69  | 99,83                          | 0,07     | 28,89  | 40,80   | 0,33   | 45,90                     | 77,59  | 23,03 | 0,98 |
| 54-11р-2020  | Картофельное пюре с гуляшом    | 200              | 18,85                | 14,27 | 23,49 | 318,39                         | 0,22     | 30,50  | 19,67   | 0,61   | 27,39                     | 247,81 | 53,93 | 3,74 |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный           | 30               | 2                    | 0,4   | 11,9  | 58,7                           | 0,07     | 0,41   | 0,54    | 0,15   | 13,80                     | 63,60  | 15,00 | 1,86 |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток на молоке     | 200              | 3,9                  | 2,9   | 11,2  | 86                             | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,4    | 100,60                    | 79,00  | 11,90 | 0,11 |
|              | «Ревит»                        |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |
| ПОЛДНИК      |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |
| 5003         | Груша                          | 200              | 0,80                 | 0,60  | 20,60 | 94,00                          | 0,04     | 10,00  | 0,13    | 0,80   | 38,00                     | 32,00  | 24,00 | 4,60 |
| Пром.        | Сок ассорти                    | 200              | 0,03                 | 0     | 27,60 | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16  | 4,25 |
| 9            | Плюшка московская              | 100              | 7,90                 | 6,30  | 59,60 | 326,00                         | 0,45     | 2,14   | 3,78    | 6,54   | 7,25                      | 0,13   | 0,25  | 0,7  |

| № рец.      | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |
|-------------|----------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
|             |                                  |                  | Б                    | Ж     | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мгк) | Е (мг) | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |       |
| 2 день      |                                  |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |        |       |
| ЗАВТРАК     |                                  |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |        |       |
| 235         | Суп молочный вермишелевый        | 200              | 4,97                 | 2,84  | 24,76 | 193,08                         | 0,07     | 1,04   | 6,20    | 0,44   |                           | 101,64 | 94,40  | 15,04  | 0,49  |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром          | 200              | 0,2                  | 0     | 6,6   | 27,2                           | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,05   |                           | 105,72 | 105,20 | 28,90  | 0,99  |
| 365         | Масло сливочное (порциями)       | 10               | 0,04                 | 2,64  | 0,04  | 264,00                         | 0,35     | 0,43   | 236,00  | 0,40   |                           | 4,80   | 7,60   | 0,78   | 0,08  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   |                           | 6,2    | 7,4    | 3,74   | 2,10  |
| 4590        | Нектарин                         | 185              | 1,67                 | 0,37  | 21,83 | 88,80                          | 0,40     | 4,80   | 7,60    | 0,16   |                           | 0,03   | 0,32   | 0,5    | 0,2   |
| ОБЕД        |                                  |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |        |       |
| 5007        | Салат из помидор                 | 60               | 1,43                 | 0,26  | 4,94  | 31,20                          | 0,08     | 32,50  | 0,41    | 0,91   |                           | 18,20  | 33,80  | 26,00  | 1,17  |
| 71          | Суп пшенный с рыбными консервами | 250              | 4,05                 | 8,13  | 9,08  | 137,96                         | 0,07     | 11,00  | 11,80   | 2,82   |                           | 16,00  | 81,06  | 22,14  | 0,87  |
| 54-12г-2020 | Гречка отварная                  | 150              | 6,4                  | 6,5   | 35,5  | 225,8                          | 0,40     | 0,2    | 53,10   | 0,83   |                           | 19,48  | 220,87 | 148,00 | 6,18  |
| 560         | Мясо куриное тушеное             | 100              | 9,96                 | 24,06 | 2,35  | 219,00                         | 0,71     | 2,84   | 5,13    | 6,72   |                           | 18,3   | 3,12   | 4,2    | 7,5   |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный             | 30               | 2                    | 0,4   | 11,9  | 58,7                           | 0,07     | 0,23   | 0,54    | 0,5    |                           | 13,80  | 63,60  | 15,00  | 1,86  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   |                           | 6,2    | 7,4    | 3,74   | 2,10  |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов            | 200              | 0,5                  | 0     | 19,8  | 81                             | 0,5      | 2,60   | 2,3     | 0,20   |                           | 20,00  | 23,71  | 14,00  | 1,20  |
| ПОЛДНИК     |                                  |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |        |       |
| Пром.       | Яблоко                           | 170              | 0,7                  | 0,7   | 16,7  | 75,5                           | 2,15     | 3,41   | 4,52    | 2,79   |                           | 3,45   | 1,71   | 0,40   | 4,80  |
| Пром.       | Сок ассорти                      | 200              | 0,03                 | 0     | 27,60 | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   |                           | 2,78   | 5,74   | 3,16   | 4,25  |
| 4           | Пирожок с повидлом               | 100              | 7,78                 | 6,30  | 59,60 | 322,00                         | 0,40     | 4,80   | 7,60    | 0,78   |                           | 0,08   | 0,03   | 0,40   | 13,00 |
| 48          | Йогурт                           | 100              | 0,5                  | 2,8   | 1,05  | 99,00                          | 0,07     | 0,41   | 0,54    | 0,15   |                           | 13,80  | 63,60  | 15,00  | 1,86  |

| № рец.       | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|--------------|-------------------------------------------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|-------|
|              |                                           |                  | Б                    | Ж    | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| 3 день       |                                           |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| ЗАВТРАК      |                                           |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 267          | Запеканка из творога со стущённым молоком | 200              | 26,99                | 14,8 | 35,86 | 419,04                         | 0,56     | 0,87   | 119,45  | 0,55   | 290,30                    | 358,30 | 40,12 | 0,88  |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                             | 200              | 0,2                  | 0    | 6,4   | 26,8                           | 5,0      | 0,73   | 0,11    | 6,32   | 0,45                      | 7,1    | 0,2   | 0,05  |
| Пром.        | Апельсин                                  | 100              | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 35                             | 13,80    | 63,60  | 15,00   | 1,86   | 0,41                      | 0,54   | 0,15  | 13,80 |
| ОБЕД         |                                           |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 5007         | Салат витаминный                          | 60               | 1,43                 | 0,26 | 4,94  | 31,20                          | 0,08     | 32,50  | 0,41    | 0,91   | 18,20                     | 33,80  | 26,00 | 1,17  |
| 71           | Суп картофельный с курицей                | 250              | 4,05                 | 8,13 | 9,08  | 137,96                         | 0,07     | 11,00  | 11,80   | 2,82   | 16,00                     | 81,06  | 22,14 | 0,87  |
| 54-12м-2020  | Плов с курицей                            | 200              | 18,5                 | 7,4  | 33,11 | 273,2                          | 0,22     | 30,50  | 19,67   | 0,61   | 27,39                     | 247,81 | 53,93 | 3,74  |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30               | 2                    | 0,4  | 11,9  | 58,7                           | 0,07     | 0,23   | 0,54    | 0,5    | 13,80                     | 63,60  | 15,00 | 1,86  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,3                  | 0,9  | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10  |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком                           | 200              | 4,7                  | 3,5  | 12,5  | 100,4                          | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,4    | 100,60                    | 79,00  | 11,90 | 0,11  |
| ПОЛДНИК      |                                           |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| Пром.        | Яблоко                                    | 170              | 0,7                  | 0,7  | 16,7  | 75,5                           | 2,15     | 3,41   | 4,52    | 2,79   | 3,45                      | 1,71   | 0,40  | 4,80  |
| Пром.        | Сок ассорти                               | 200              | 0,03                 | 0    | 27,60 | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16  | 4,25  |
| 14           | Булочка с джемом                          | 100              | 7,78                 | 6,30 | 59,60 | 322,00                         | 0,40     | 4,80   | 7,60    | 0,78   | 0,08                      | 0,03   | 0,40  | 13,00 |

| № рец.       | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |           |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины   |           |            |           | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------|--------|-----------------------------------|------------|-----------|------------|-----------|---------------------------|--------|-------|-------|
|              |                                   |                        | Б                       | Ж         | У      |                                   | В1<br>(мг) | С<br>(мг) | А<br>(мгк) | Е<br>(мг) | Ca                        | P      | Mg    | Fe    |
| 4 день       |                                   |                        |                         |           |        |                                   |            |           |            |           |                           |        |       |       |
| ЗАВТРАК      |                                   |                        |                         |           |        |                                   |            |           |            |           |                           |        |       |       |
| 1046         | Оладьи с джемом                   | 200                    | 14,77                   | 17,2<br>5 | 110,38 | 691,97                            | 0,22       | 2,32      | 84,33      | 6,91      | 167,02                    | 14,64  | 35,89 | 1,68  |
| 54-3гн-2020  | Чай с лимоном и сахаром           | 200                    | 0,2                     | 0         | 6,6    | 27,2                              | 0,03       | 0,40      | 13,00      | 0,05      | 105,72                    | 105,20 | 28,90 | 0,99  |
| 54-13-2020   | Сыр (порциями)                    | 30                     | 7                       | 8,9       | 0      | 107,5                             | 0,030      | 0,70      | 210,00     | 0,60      | 680,00                    | 580,00 | 50,00 | 0,26  |
| 4590         | Нектарин                          | 185                    | 1,67                    | 0,37      | 21,83  | 88,80                             | 0,40       | 4,80      | 7,60       | 0,16      | 0,03                      | 0,32   | 0,5   | 0,2   |
| ОБЕД         |                                   |                        |                         |           |        |                                   |            |           |            |           |                           |        |       |       |
| 5007         | Салат из помидор                  | 60                     | 1,43                    | 0,26      | 4,94   | 31,20                             | 0,08       | 32,50     | 0,41       | 0,91      | 18,20                     | 33,80  | 26,00 | 1,17  |
| 54-25с-2020  | Суп гороховый с курицей           | 250                    | 6,5                     | 2,8       | 14,9   | 110,9                             | 0,07       | 11,00     | 11,80      | 2,82      | 16,00                     | 81,06  | 22,14 | 0,87  |
| 54-9г-2020   | Овощное рагу                      | 150                    | 2,9                     | 7,5       | 13,6   | 133,3                             | 0,22       | 30,50     | 19,67      | 0,61      | 27,39                     | 247,81 | 53,93 | 3,74  |
| 403          | Мясо отварное                     | *0                     | 22,6                    | 12,5      | 3,5    | 217                               | 0,71       | 2,84      | 5,13       | 6,72      | 18,3                      | 3,12   | 4,2   | 7,5   |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный              | 30                     | 2                       | 0,4       | 11,9   | 58,7                              | 0,07       | 0,23      | 0,54       | 0,5       | 13,80                     | 63,60  | 15,00 | 1,86  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2,3                     | 0,9       | 15,4   | 78,5                              | 1,75       | 2,64      | 5,10       | 1,03      | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10  |
| 52-21гн-2020 | Кисель                            | 200                    | 4,7                     | 3,5       | 12,5   | 100,4                             | 0,03       | 0,40      | 13,00      | 0,4       | 100,60                    | 79,00  | 11,90 | 0,11  |
| ПОЛДНИК      |                                   |                        |                         |           |        |                                   |            |           |            |           |                           |        |       |       |
| Пром.        | Апельсин                          | 100                    | 0,8                     | 0,2       | 7,5    | 35                                | 13,80      | 63,60     | 15,00      | 1,86      | 0,41                      | 0,54   | 0,15  | 13,80 |
| Пром.        | Сок ассорти                       | 200                    | 0,03                    | 0         | 27,60  | 110,40                            | 2,0        | 3,10      | 4,0        | 6,15      | 2,78                      | 5,74   | 3,16  | 4,25  |
| 14           | Пирог «Манник»                    | 100                    | 7,78                    | 6,30      | 59,60  | 322,00                            | 0,40       | 4,80      | 7,60       | 0,78      | 0,08                      | 0,03   | 0,40  | 13,00 |

| № рец.      | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------|--------------------------------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
|             |                                |                  | Б                    | Ж    | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мгк) | Е (мг) | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 5 день      |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| ЗАВТРАК     |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| 1046        | Каша «Дружба»                  | 200              | 6,27                 | 3,29 | 31,97 | 213,42                         | 0,1      | 0,52   | 134,15  | 122,70 | 20,42                     | 0,44   | 2,67   | 0,35  |
| Пром.       | Яйцо куриное отварное          | 40               | 5,08                 | 4,60 | 0,28  | 62,80                          | 0,03     | 0,12   | 100,00  | 0,24   | 22,00                     | 76,80  | 4,75   | 1,12  |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром                  | 200              | 0,2                  | 0    | 6,4   | 26,8                           | 5,0      | 0,73   | 0,11    | 6,32   | 0,45                      | 7,1    | 0,2    | 0,05  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9  | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74   | 2,10  |
| ОБЕД        |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| 54-2з-2020  | Огурец свежий                  | 60               | 0,5                  | 0,1  | 1,5   | 8,5                            | 4,75     | 1,12   | 1,86    | 0,03   | 0,12                      | 3,4    | 0,72   | 0,11  |
| 54-2с-2020  | Борщ с курицей и сметаной      | 250              | 4,7                  | 5,7  | 10,1  | 110,4                          | 0,07     | 11,00  | 11,80   | 2,82   | 16,00                     | 81,06  | 22,14  | 0,87  |
| 54-12г-2020 | Гречка отварная с гуляшом      | 200              | 6,4                  | 6,5  | 35,5  | 225,8                          | 0,40     | 0,2    | 53,10   | 0,83   | 19,48                     | 220,87 | 148,00 | 6,18  |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный           | 30               | 2                    | 0,4  | 11,9  | 58,7                           | 0,07     | 0,23   | 0,54    | 0,5    | 13,80                     | 63,60  | 15,00  | 1,86  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9  | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74   | 2,10  |
| Пром.       | Сок ассорти                    | 200              | 0,03                 | 0    | 27,60 | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16   | 4,25  |
| ПОЛДНИК     |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| Пром.       | Яблоко                         | 170              | 0,7                  | 0,7  | 16,7  | 75,5                           | 2,15     | 3,41   | 4,52    | 2,79   | 3,45                      | 1,71   | 0,40   | 4,80  |
| Пром.       | Йогурт                         | 200              | 0,03                 | 2,5  | 27,60 | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16   | 4,25  |
| 18          | Блины с джемом                 | 100              | 7,78                 | 6,30 | 59,60 | 322,00                         | 0,40     | 4,80   | 7,60    | 0,78   | 0,08                      | 0,03   | 0,40   | 13,00 |

| № рец.        | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---------------|--------------------------------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                |                  | Б                    | Ж    | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
|               |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| 6 день        |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| ЗАВТРАК       |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| 1046          | Каша молочная геркулесовая     | 200              | 6,27                 | 3,29 | 31,97 | 213,42                         | 0,1      | 0,52   | 134,15  | 122,70 | 20,42                     | 0,44   | 2,67   | 0,35  |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9  | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74   | 2,10  |
| 54-3гн-2020   | Чай с лимоном и сахаром        | 200              | 0,2                  | 0    | 6,6   | 27,2                           | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,05   | 105,72                    | 105,20 | 28,90  | 0,99  |
| 365           | Масло сливочное (порциями)     | 10               | 0,04                 | 2,64 | 0,04  | 264,00                         | 0,35     | 0,43   | 236,00  | 0,40   | 4,80                      | 7,60   | 0,78   | 0,08  |
| Пром.         | Апельсин                       | 100              | 0,8                  | 0,2  | 7,5   | 35                             | 13,80    | 63,60  | 15,00   | 1,86   | 0,41                      | 0,54   | 0,15   | 13,80 |
| ОБЕД          |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| 54-3з-2020    | Помидор свежий                 | 60               | 0,5                  | 0,1  | 1,5   | 8,5                            | 4,75     | 1,12   | 1,86    | 0,03   | 0,12                      | 3,4    | 0,72   | 0,11  |
| 54-3с-2020    | Рассольник с курицей           | 250              | 4,8                  | 5,8  | 13,6  | 125,5                          | 0,07     | 11,00  | 11,80   | 2,82   | 16,00                     | 81,06  | 22,14  | 0,87  |
| 54-11г-2020   | Картофельное пюре              | 150              | 6,4                  | 6,5  | 35,5  | 225,8                          | 0,40     | 0,2    | 53,10   | 0,83   | 19,48                     | 220,87 | 148,00 | 6,18  |
| 54-5м-2020    | Котлеты рыбные                 | 90               | 17,2                 | 3,9  | 12,0  | 151,8                          | 0,03     | 0,12   | 100,00  | 0,24   | 22,00                     | 76,80  | 4,75   | 1,12  |
| 54-3соус-2020 | Соус томатный                  | 50               | 1,6                  | 1,2  | 4,5   | 35,3                           | 0,35     | 0,3    | 36,00   | 0,40   | 0,80                      | 2,60   | 0,75   | 0,03  |
| Пром.         | Хлеб ржано-пшеничный           | 30               | 2                    | 0,4  | 11,9  | 58,7                           | 0,07     | 0,23   | 0,54    | 0,5    | 13,80                     | 63,60  | 15,00  | 1,86  |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9  | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74   | 2,10  |
| 54-21гн-2020  | Какао с молоком                | 200              | 4,7                  | 3,5  | 12,5  | 100,4                          | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,4    | 100,60                    | 79,00  | 11,90  | 0,11  |
| ПОЛДНИК       |                                |                  |                      |      |       |                                |          |        |         |        |                           |        |        |       |
| 5003          | Груша                          | 200              | 0,80                 | 0,60 | 20,60 | 94,00                          | 0,04     | 10,00  | 0,13    | 0,80   | 38,00                     | 32,00  | 24,00  | 4,60  |
| Пром.         | Сок ассорти                    | 200              | 0,03                 | 2,5  | 27,60 | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16   | 4,25  |
| 9             | Плюшка московская              | 100              | 7,90                 | 6,30 | 59,60 | 326,00                         | 0,45     | 2,14   | 3,78    | 6,54   | 7,25                      | 0,13   | 0,25   | 0,7   |

| № рец.       | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|--------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|-------|
|              |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мгк) | Е (мг) | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| 7 день       |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| ЗАВТРАК      |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 27           | Запеканка из творога           | 200              | 26,99                | 14,81 | 35,86 | 419,04                         | 0,56     | 0,87   | 119,45  | 0,55   | 290,30                    | 358,30 | 40,12 | 0,88  |
| 54-13-2020   | Сыр (порциями)                 | 30               | 7                    | 8,9   | 0     | 107,5                          | 0,030    | 0,70   | 210,00  | 0,60   | 680,00                    | 580,00 | 50,00 | 0,26  |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                  | 200              | 0,2                  | 0     | 6,4   | 26,8                           | 5,0      | 0,73   | 0,11    | 6,32   | 0,45                      | 7,1    | 0,2   | 0,05  |
| Пром.        | Апельсин                       | 100              | 0,8                  | 0,2   | 7,5   | 35                             | 13,80    | 63,60  | 15,00   | 1,86   | 0,41                      | 0,54   | 0,15  | 13,80 |
| ОБЕД         |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 5007         | Салат витаминный               | 60               | 1,43                 | 0,26  | 4,94  | 31,20                          | 0,08     | 32,50  | 0,41    | 0,91   | 18,20                     | 33,80  | 26,00 | 1,17  |
| 155          | Суп вермишелевый с курицей     | 250              | 11,7                 | 6,9   | 9,3   | 145,8                          | 0,07     | 11,00  | 11,80   | 2,82   | 16,00                     | 81,06  | 22,14 | 0,87  |
| 54-6г-2020   | Рис отварной                   | 150              | 3,6                  | 4,8   | 36,4  | 203,5                          | 0,22     | 0,50   | 1,67    | 0,61   | 2,39                      | 2,81   | 3,93  | 3,74  |
| 54-5м-2020   | Биточки мясные                 | 90               | 17,2                 | 3,9   | 12    | 151,8                          | 0,12     | 100,00 | 0,24    | 22,00  | 76,80                     | 4,75   | 1,12  | 1,65  |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный           | 30               | 2                    | 0,4   | 11,9  | 58,7                           | 0,07     | 0,23   | 0,54    | 0,5    | 13,80                     | 63,60  | 15,00 | 1,86  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10  |
| 52-21гн-2020 | Кисель                         | 200              | 4,7                  | 3,5   | 12,5  | 100,4                          | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,4    | 100,60                    | 79,00  | 11,90 | 0,11  |
| ПОЛДНИК      |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| Пром.        | Яблоко                         | 170              | 0,7                  | 0,7   | 16,7  | 75,5                           | 2,15     | 3,41   | 4,52    | 2,79   | 3,45                      | 1,71   | 0,40  | 4,80  |
| 21           | Йогурт питьевой                | 200              | 4,87                 | 4,35  | 18,26 | 132,17                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16  | 4,25  |
| 9            | Булочка                        | 100              | 7,90                 | 6,30  | 59,60 | 326,00                         | 0,45     | 2,14   | 3,78    | 6,54   | 7,25                      | 0,13   | 0,25  | 0,7   |

| № рец.       | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |  |  |
|--------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|------|--|--|
|              |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |  |  |
|              |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |  |  |
| 8 день       |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |  |  |
| ЗАВТРАК      |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |  |  |
| 215          | Каша молочная манная           | 200              | 6,27                 | 3,29  | 31,97 | 213,42                         | 0,1      | 0,52   | 134,15  | 122,70 | 20,42                     | 0,44   | 2,67  | 0,35 |  |  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10 |  |  |
| 365          | Масло сливочное (порциями)     | 10               | 0,04                 | 2,64  | 0,04  | 264,00                         | 0,35     | 0,43   | 236,00  | 0,40   | 4,80                      | 7,60   | 0,78  | 0,08 |  |  |
| 54-13-2020   | Сыр (порциями)                 | 30               | 7                    | 8,9   | 0     | 107,5                          | 0,030    | 0,70   | 210,00  | 0,60   | 680,00                    | 580,00 | 50,00 | 0,26 |  |  |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                  | 200              | 0,2                  | 0     | 6,4   | 26,8                           | 5,0      | 0,73   | 0,11    | 6,32   | 0,45                      | 7,1    | 0,2   | 0,05 |  |  |
| Пром.        | Яблоко                         | 186              | 0,7                  | 0,7   | 16,7  | 75,5                           | 0,06     | 18,50  | 0,17    | 0,37   | 29,60                     | 20,35  | 16,65 | 4,07 |  |  |
| ОБЕД         |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |  |  |
| 55           | Салат из огурцов               | 60               | 0,44                 | 3,06  | 1,20  | 33,96                          | 0,02     | 5,79   | 0,6     | 1,41   | 13,70                     | 18,83  | 9,24  | 0,31 |  |  |
| 54-1с-2020   | Щи из свежей капусты с курицей | 250              | 4,94                 | 4,08  | 7,69  | 99,83                          | 0,07     | 28,89  | 40,80   | 0,33   | 45,90                     | 77,59  | 23,03 | 0,98 |  |  |
| 54-11р-2020  | Картофельное пюре с гуляшом    | 200              | 18,85                | 14,27 | 23,49 | 318,39                         | 0,22     | 30,50  | 19,67   | 0,61   | 27,39                     | 247,81 | 53,93 | 3,74 |  |  |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный           | 30               | 2                    | 0,4   | 11,9  | 58,7                           | 0,07     | 0,41   | 0,54    | 0,15   | 13,80                     | 63,60  | 15,00 | 1,86 |  |  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10 |  |  |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток на молоке     | 200              | 3,9                  | 2,9   | 11,2  | 86                             | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,4    | 100,60                    | 79,00  | 11,90 | 0,11 |  |  |
|              | «Ревит»                        |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |  |  |
| ПОЛДНИК      |                                |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |      |  |  |
| 5003         | Груша                          | 200              | 0,80                 | 0,60  | 20,60 | 94,00                          | 0,04     | 10,00  | 0,13    | 0,80   | 38,00                     | 32,00  | 24,00 | 4,60 |  |  |
| Пром.        | Сок ассорти                    | 200              | 0,03                 | 0     | 27,60 | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16  | 4,25 |  |  |
| 9            | Плюшка московская              | 100              | 7,90                 | 6,30  | 59,60 | 326,00                         | 0,45     | 2,14   | 3,78    | 6,54   | 7,25                      | 0,13   | 0,25  | 0,7  |  |  |

| № рец.       | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|--------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|-------|
|              |                                |                  | Б                    | Ж     | У      |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мкг) | Е (мг) | Ca                        | P      | Mg    | Fe    |
|              |                                |                  |                      |       |        |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 9 день       |                                |                  |                      |       |        |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| ЗАВТРАК      |                                |                  |                      |       |        |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 1046         | Оладьи с джемом                | 200              | 14,77                | 17,25 | 110,38 | 691,97                         | 0,22     | 2,32   | 84,33   | 6,91   | 167,02                    | 14,64  | 35,89 | 1,68  |
| 54-3гн-2020  | Чай с лимоном и сахаром        | 200              | 0,2                  | 0     | 6,6    | 27,2                           | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,05   | 105,72                    | 105,20 | 28,90 | 0,99  |
| 54-13-2020   | Сыр (порциями)                 | 30               | 7                    | 8,9   | 0      | 107,5                          | 0,030    | 0,70   | 210,00  | 0,60   | 680,00                    | 580,00 | 50,00 | 0,26  |
| 4590         | Нектарин                       | 185              | 1,67                 | 0,37  | 21,83  | 88,80                          | 0,40     | 4,80   | 7,60    | 0,16   | 0,03                      | 0,32   | 0,5   | 0,2   |
| ОБЕД         |                                |                  |                      |       |        |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 5007         | Салат из помидор               | 60               | 1,43                 | 0,26  | 4,94   | 31,20                          | 0,08     | 32,50  | 0,41    | 0,91   | 18,20                     | 33,80  | 26,00 | 1,17  |
| 54-25с-2020  | Суп гороховый с курицей        | 250              | 6,5                  | 2,8   | 14,9   | 110,9                          | 0,07     | 11,00  | 11,80   | 2,82   | 16,00                     | 81,06  | 22,14 | 0,87  |
| 54-9г-2020   | Овощное рагу                   | 150              | 2,9                  | 7,5   | 13,6   | 133,3                          | 0,22     | 30,50  | 19,67   | 0,61   | 27,39                     | 247,81 | 53,93 | 3,74  |
| 403          | Мясо отварное                  | 100              | 22,6                 | 12,5  | 3,5    | 217                            | 0,71     | 2,84   | 5,13    | 6,72   | 18,3                      | 3,12   | 4,2   | 7,5   |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный           | 30               | 2                    | 0,4   | 11,9   | 58,7                           | 0,07     | 0,23   | 0,54    | 0,5    | 13,80                     | 63,60  | 15,00 | 1,86  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10  |
| 52-21гн-2020 | Кисель                         | 200              | 4,7                  | 3,5   | 12,5   | 100,4                          | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,4    | 100,60                    | 79,00  | 11,90 | 0,11  |
| ПОЛДНИК      |                                |                  |                      |       |        |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| Пром.        | Апельсин                       | 100              | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 35                             | 13,80    | 63,60  | 15,00   | 1,86   | 0,41                      | 0,54   | 0,15  | 13,80 |
| Пром.        | Сок ассорти                    | 200              | 0,03                 | 0     | 27,60  | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16  | 4,25  |
| 14           | Пирог «Манник»                 | 100              | 7,78                 | 6,30  | 59,60  | 322,00                         | 0,40     | 4,80   | 7,60    | 0,78   | 0,08                      | 0,03   | 0,40  | 13,00 |

| № рец.       | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|--------------|-------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|-------|
|              |                                           |                  | Б                    | Ж     | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мгк) | Е (мг) | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| 10 день      |                                           |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| ЗАВТРАК      |                                           |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 267          | Запеканка из творога со стужённым молоком | 200              | 26,99                | 14,81 | 35,86 | 419,04                         | 0,56     | 0,87   | 119,45  | 0,55   | 290,30                    | 358,30 | 40,12 | 0,88  |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                             | 200              | 0,2                  | 0     | 6,4   | 26,8                           | 5,0      | 0,73   | 0,11    | 6,32   | 0,45                      | 7,1    | 0,2   | 0,05  |
| Пром.        | Апельсин                                  | 100              | 0,8                  | 0,2   | 7,5   | 35                             | 13,80    | 63,60  | 15,00   | 1,86   | 0,41                      | 0,54   | 0,15  | 13,80 |
| ОБЕД         |                                           |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| 5007         | Салат витаминный                          | 60               | 1,43                 | 0,26  | 4,94  | 31,20                          | 0,08     | 32,50  | 0,41    | 0,91   | 18,20                     | 33,80  | 26,00 | 1,17  |
| 71           | Суп картофельный с курицей                | 250              | 4,05                 | 8,13  | 9,08  | 137,96                         | 0,07     | 11,00  | 11,80   | 2,82   | 16,00                     | 81,06  | 22,14 | 0,87  |
| 54-12м-2020  | Плов с курицей                            | 200              | 18,5                 | 7,4   | 33,11 | 273,2                          | 0,22     | 30,50  | 19,67   | 0,61   | 27,39                     | 247,81 | 53,93 | 3,74  |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30               | 2                    | 0,4   | 11,9  | 58,7                           | 0,07     | 0,23   | 0,54    | 0,5    | 13,80                     | 63,60  | 15,00 | 1,86  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,3                  | 0,9   | 15,4  | 78,5                           | 1,75     | 2,64   | 5,10    | 1,03   | 6,2                       | 7,4    | 3,74  | 2,10  |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком                           | 200              | 4,7                  | 3,5   | 12,5  | 100,4                          | 0,03     | 0,40   | 13,00   | 0,4    | 100,60                    | 79,00  | 11,90 | 0,11  |
| ПОЛДНИК      |                                           |                  |                      |       |       |                                |          |        |         |        |                           |        |       |       |
| Пром.        | Яблоко                                    | 170              | 0,7                  | 0,7   | 16,7  | 75,5                           | 2,15     | 3,41   | 4,52    | 2,79   | 3,45                      | 1,71   | 0,40  | 4,80  |
| Пром.        | Сок ассорти                               | 200              | 0,03                 | 0     | 27,60 | 110,40                         | 2,0      | 3,10   | 4,0     | 6,15   | 2,78                      | 5,74   | 3,16  | 4,25  |
| 14           | Булочка с джемом                          | 100              | 7,78                 | 6,30  | 59,60 | 322,00                         | 0,40     | 4,80   | 7,60    | 0,78   | 0,08                      | 0,03   | 0,40  | 13,00 |