

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник оздоровительного учреждения  
с дневным пребыванием при МБОУ  
ООШ № 15 Румянцева Н.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г .

**12-дневное**

**МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ  
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ при МБОУ ООШ № 15  
в период летних каникул**

**МБОУ ООШ №15**

**Меню-раскладка на понедельник (день 1)**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
таб. 4 с 244	Каша пшеничная с маслом	200	8.6	10.8	49.6	366	0.16	0.13	0.56	0	2.7	129.7	112	41.3	1.4	242.66
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	130.15	0.02	0.13	1.69	0.03	0.12	125.55	50	30.6	1.7	181
3	Бутерброд с сыром Российским	30/30	10.42	8.38	21.51	105.4	0.03	0.09	0.12	0	0.48	136	99.8	8.2	0.39	54
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	44.1	0.02	0.013	5	0	0	19	16	12	2.3	81.3
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>24.32</b>	<b>24.48</b>	<b>113.91</b>	<b>645.65</b>	<b>0.23</b>	<b>0.363</b>	<b>7.37</b>	<b>0.03</b>	<b>3.3</b>	<b>410.25</b>	<b>277.8</b>	<b>92.1</b>	<b>5.79</b>	<b>558.96</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
615.16	Салат из свежих огурцов, заправка	100	0.6	7.1	3	79	0.03	0.05	4.1	30	0.3	35	46	13	0.5	140
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	4.5	24	120	0.1	0.06	16.5	0	0.8	13.72	205	23.94	0.98	463.75
369	Рыба( филе ) отварная	100	14	1.2	0	88	0.04	0.08	0.6	9.1	1.1	33	181	24	0.7	441
600	Соус сметанный	50	1.2	5.1	2.5	61	0.02	0.02	0	15	0	14	23	3	0.1	34
520	Пюре картофельное	150	3.15	6.25	21.8	189	0.15	0.1	5.6	3.99	0.15	37.96	84	32.57	0.77	684
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
639	Компот из кураги	200	1.2	0	21.62	86.1	0.04	0.02	2	0.18	7.6	80.6	16	52.5	1.6	124
	Яблоко свежее	250	1.02	1.02	25	117.5	0.079	0.045	25	0	0.57	40	250.11	22.5	5.5	631.8
	<b>Итого за обед 7-11 лет</b>		<b>27.69</b>	<b>27.49</b>	<b>125.82</b>	<b>897.8</b>	<b>0.549</b>	<b>0.385</b>	<b>53.8</b>	<b>58.27</b>	<b>10.52</b>	<b>271.08</b>	<b>895.11</b>	<b>200.51</b>	<b>12.95</b>	<b>2574.35</b>
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>52.01</b>	<b>51.97</b>	<b>239.73</b>	<b>1543.45</b>	<b>0.779</b>	<b>0.748</b>	<b>61.17</b>	<b>58.3</b>	<b>13.82</b>	<b>681.33</b>	<b>1172.9</b>	<b>292.6</b>	<b>18.74</b>	<b>3133.3</b>

**Меню-раскладка на вторник (день 2)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
таб.4 297	Каша гречневая с маслом	10/200	7.5	11.75	38.75	347	0.2	0.1	0	0.038	4.37	30	180	122.5	1.62	230
684.686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60	0.07		2.2	0	0	16	8	6	0.8	34
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	8.9	6.2	31.8	236	0.025	0.03	0	0	0.6	6.1	12.89	3.85	0.5	79
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>16.7</b>	<b>17.95</b>	<b>85.75</b>	<b>643</b>	<b>0.295</b>	<b>0.13</b>	<b>2.2</b>	<b>0.038</b>	<b>4.97</b>	<b>52.1</b>	<b>200.89</b>	<b>132.35</b>	<b>2.92</b>	<b>343</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1.38	1.14	8.15	67.9	0.02	0.04	8.18	10	4	41.2	33	14.2	1.42	643
109	Борщ	10/250	1.96	5.25	10.66	93	0.02	0.05	12.05	0.24	1.53	69	190	26	1	330
433	Мясо тушеное (говядина)	110	12.63	9.75	4.29	145.2	0.022	0.14	0	0	0	15.4	195.8	20.9	2.64	337.7
587	Соус томатный	50	1.3	4.8	4.7	70	0	0.01	1.4	0	0	10	46	4	0.4	97.5
511	Рис отварной	180	4.5	7.4	46.3	274	0.036	0.03	0	0.48	0.72	0.51	63.75	32.31	0.61	61
631	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	20.83	94.15	0.02	0.01	5.4	0	0	6.67	4	3.6	0.755	96
	Хлеб с микронутриентами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>25.59</b>	<b>30.66</b>	<b>122.83</b>	<b>901.45</b>	<b>0.208</b>	<b>0.29</b>	<b>27.03</b>	<b>10.72</b>	<b>6.25</b>	<b>159.58</b>	<b>622.55</b>	<b>130.01</b>	<b>9.625</b>	<b>1621</b>
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>42.29</b>	<b>48.61</b>	<b>208.58</b>	<b>1544.45</b>	<b>0.503</b>	<b>0.42</b>	<b>29.23</b>	<b>10.76</b>	<b>11.22</b>	<b>211.68</b>	<b>823.44</b>	<b>262.4</b>	<b>12.55</b>	<b>1964</b>

**Меню-раскладка на среду (день 3)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
302г.4	Каша дружба	200	5.35	9.59	36.6	238	0.04	0.04	1.33	1.39	1.5	142.8	36	159.4	3.16	110
684	Чай с сахаром молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.02	0.08	0.6	0	0	66	50	12	0.8	96
	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.27	24.65	118	0.058	0.01	0	0	0	10	32	7	0.6	46.5
	Сыр российский	40	10.7	10.7	9	145.6	0.02	0.12	0.32	104	0.48	352	232	14.4	0.4	34.4
	Мандарин свежий	195	1.56	0.04	14.63	74.1	0.11	0.05	74.1	0	0.39	68.25	33.15	21.45	0.19	301
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>22.71</b>	<b>22.2</b>	<b>102.18</b>	<b>662.7</b>	<b>0.248</b>	<b>0.3</b>	<b>76.35</b>	<b>105.39</b>	<b>2.37</b>	<b>639.05</b>	<b>383.15</b>	<b>214.25</b>	<b>5.15</b>	<b>587.9</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
615.19	Салат из свежих помидор, заправка	80	1.2	3.28	2.88	47.2	0.04	0.04	14.48	2.4	0.7	11.76	26.4	12	0.48	197
139	Суп гороховый картофельный	250	6.2	5.6	22.3	167	0.15	0.09	1	0	1.3	31.23	326	35.37	0.79	695
436	Жаркое по домашнему	280	21.93	15.72	30.24	350	0.22	0.17	33.5	0	0	44.1	263.2	75.1	26	279.35
	Хлеб с микронутриентами Целебный	30	1.81	1.16	13.95	78.6	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
638	Компот из изюма	200	0.4	0	17.42	69.1	0	0.02	4	0	0.2	40.3	10	21	1.57	345
	Банан свежий	200	3	9.6	47	192	0.08	0.1	20	0	0	16	56	84	1.2	696
	<b>Итого за обед</b>		<b>34.54</b>	<b>35.36</b>	<b>133.79</b>	<b>903.9</b>	<b>0.58</b>	<b>0.43</b>	<b>72.98</b>	<b>2.4</b>	<b>2.2</b>	<b>160.19</b>	<b>771.6</b>	<b>256.47</b>	<b>32.84</b>	<b>2268.15</b>
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>57.25</b>	<b>57.56</b>	<b>235.97</b>	<b>1566.6</b>	<b>0.828</b>	<b>0.73</b>	<b>149.33</b>	<b>107.8</b>	<b>4.57</b>	<b>799.24</b>	<b>1154.8</b>	<b>470.7</b>	<b>37.99</b>	<b>2856.1</b>

**Меню-раскладка на четверг (день 4)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
362	Пудинг из творога ( запеченный)	150	20.1	16.35	31.1	355.5	0.08	0.33	0.3	90	2.4	111.3	197.4	21.63	0.798	280
684.685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0.07		0	0	0	12	6	6	0.8	24
	Бутерброд со сгущенным молоком	30/30	5.8	2.65	31.8	112.5	0.05	0.11	0.2	9.45	1.62	101.1	37.9	14.4	0.42	109
	Груша свежая	190	0.7	0.6	19.57	89.3	0.038	0.05	9.5			36,1	30.4	22.8	4.37	286
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>26.8</b>	<b>19.6</b>	<b>97.47</b>	<b>615.3</b>	<b>0.238</b>	<b>0.49</b>	<b>10</b>	<b>99.45</b>	<b>4.02</b>	<b>224.4</b>	<b>271.7</b>	<b>64.83</b>	<b>6.388</b>	<b>699</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
615.16	Салат из свежих огурцов, заправка	60	0.36	4.26	1.8	47.4	0.018	0.03	2.46	18	0.18	21	27.6	7.8	0.3	84
132	Рассольник Ленинградский	200	2.4	3.6	16.08	108	0.08	0.16	0.92	0.16	2.4	11.44	154.4	20.72	0.74	727
443	Плов из говядины	230	24.84	15.57	46.47	402.5	0	0.27	4.7	0	0.27	40.8	0	98.7	4.8	362
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
705	Компот из плодов шиповника	200	0.68	0.28	19.64	101.7	0.014	0.26	100	0	7.4	12.3	3.4	3.4	0.63	8
	Апельсин	200	1.9	0.4	16.13	85.3	0.11	0.06	120	8	0.5	68	46.6	0.27	0.6	394
	<b>Итого за обед</b>		<b>33.8</b>	<b>26.43</b>	<b>128.02</b>	<b>902.1</b>	<b>0.312</b>	<b>0.79</b>	<b>228.08</b>	<b>26.16</b>	<b>10.75</b>	<b>170.34</b>	<b>322</b>	<b>159.89</b>	<b>9.87</b>	<b>1630.8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60.6</b>	<b>46.03</b>	<b>225.49</b>	<b>1517.4</b>	<b>0.55</b>	<b>1.28</b>	<b>238.08</b>	<b>125.6</b>	<b>14.77</b>	<b>394.74</b>	<b>593.7</b>	<b>224.7</b>	<b>16.26</b>	<b>2329.8</b>

**Меню-раскладка на пятницу (день 5)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
таб.4 297	Каша гречневая с маслом	10/200	7.5	11.75	38.75	347	0.2	0.1	0	0.038	4.37	30	180	122.5	1.62	230
684.686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60	0.07		2.2	0	0	16	8	6	0.8	34
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	8.9	6.2	31.8	236	0.025	0.03	0	0	0.6	6.1	12.89	3.85	0.5	79
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>16.7</b>	<b>17.95</b>	<b>85.75</b>	<b>643</b>	<b>0.295</b>	<b>0.13</b>	<b>2.2</b>	<b>0.038</b>	<b>4.97</b>	<b>52.1</b>	<b>200.89</b>	<b>132.35</b>	<b>2.92</b>	<b>343</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
43	Салат из свежей белокочанной капусты с морковью	60	0.84	3.06	5.34	52.8	0.02	0.06	9.54	36	5.2	21.4	33	7.92	0.3	125
133	Суп картофельный	200	2.24	2.4	16.4	96.8	0.1	0.08	9.6	0	1.84	15.86	164	20.63	1.07	556
461	Тефтели из говядины	90	8.28	9.9	9.51	213.75	0.33	0.16	0.81	0	0.6	16.85	96.3	16.9	0.7	280
511	Рис отварной	180	4.5	7.4	46.3	274	0.036	0.011	0	0.48	0.72	0.51	63.75	32.31	0.61	61.2
	Хлеб с микронутриентами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
638	Компот из чернослива	200	0.6	0.2	24.32	103.9	0	0.1	0.75	0	0.2	20.3	46	25.5	0.72	124
	<b>Итого за обед 7-11 лет</b>		<b>20.08</b>	<b>25.28</b>	<b>129.77</b>	<b>898.45</b>	<b>0.576</b>	<b>0.421</b>	<b>20.7</b>	<b>36.48</b>	<b>8.56</b>	<b>91.72</b>	<b>493.05</b>	<b>132.26</b>	<b>6.2</b>	<b>1202</b>
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>36.78</b>	<b>43.23</b>	<b>215.52</b>	<b>1541.45</b>	<b>0.871</b>	<b>0.551</b>	<b>22.9</b>	<b>36.52</b>	<b>13.53</b>	<b>143.82</b>	<b>693.94</b>	<b>264.6</b>	<b>9.12</b>	<b>1545</b>

**Меню-раскладка на субботу (день 6)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
246/4	Каша молочная геркулесовая	150	3.45	6.3	18.3	176.25	0.1	0.03	0.93	0.22	0.75	25.9	105	43.34	1.18	106
684	Чай с сахаром молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.02	0.08	0.6	0	0	66	50	12	0.8	96
	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.27	24.65	118	0.058	0.01	0	0	0	10	32	7	0.6	46.5
	Сыр российский	50	13.37	13.37	11.25	182	0.02	0.15	0.4	130	0.6	440	290	18	0.5	43
	Яблоко свежее	150	0.62	0.65	18	70.5	0.047	0.027	15	0	0.34	24	16.5	13.5	3.3	379
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>22.54</b>	<b>22.19</b>	<b>89.5</b>	<b>633.75</b>	<b>0.245</b>	<b>0.297</b>	<b>16.93</b>	<b>130.22</b>	<b>1.69</b>	<b>565.9</b>	<b>493.5</b>	<b>93.84</b>	<b>6.38</b>	<b>670.5</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
71	Свекла отварная	100	1.8	0.1	9.8	48	0.02	0.05	8.9	0	4.6	45	51	26	1.7	342
139	Суп гороховый картофельный	250	6.2	5.6	22.3	167	0.15	0.87	1	0	1.3	31.23	326	35.37	0.79	695
423,600	Бефстроганов из говядины со сметанным соусом	50/110	15.36	13.85	3.74	185.9	0.08	0.165	2.75	33	0	45.76	198	44.55	4.95	343.2
508,г.4	Греча отварная с маслом	180	10.08	9.36	49.6	314	0.14	0.072	0	0.036	0.16	15.22	129.6	87.98	5.77	165.6
	Хлеб с микроэлементами Целебный	30	1.81	1.16	13.95	78.6	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
634	Компот из черной смородины	200	0.2	0.8	26.1	109	0.02	0.02	26	0	1	11.5	9.9	9.3	0.5	184
	<b>Итого за обед 7-11 лет</b>		<b>35.45</b>	<b>30.87</b>	<b>125.49</b>	<b>902.5</b>	<b>0.5</b>	<b>1.187</b>	<b>38.65</b>	<b>33.036</b>	<b>7.06</b>	<b>165.51</b>	<b>804.5</b>	<b>232.2</b>	<b>16.51</b>	<b>1785.6</b>
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>57.99</b>	<b>53.06</b>	<b>214.99</b>	<b>1536.25</b>	<b>0.745</b>	<b>1.484</b>	<b>55.58</b>	<b>163.3</b>	<b>8.75</b>	<b>731.41</b>	<b>1298</b>	<b>326</b>	<b>22.89</b>	<b>2456.1</b>

**Меню-раскладка на понедельник (день 7)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
302г,4	Каша дружба	200	5.35	9.59	36.6	238	0.04	0.04	1.33	1.39	1.5	142.8	36	159.4	3.16	110
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	8.9	6.2	31.8	236	0.025	0.03	0	0	0.6	6.1	12.89	3.85	0.5	79
684	Чай с сахаром молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.02	0.08	0.6	0	0	66	50	12	0.8	96
	Мандарин свежий	195	1.56	0.04	14.63	74.1	0.11	0.05	74.1	0	0.39	68.25	33.15	21.45	0.19	301
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>17.41</b>	<b>17.43</b>	<b>100.33</b>	<b>635.1</b>	<b>0.195</b>	<b>0.2</b>	<b>76.03</b>	<b>1.39</b>	<b>2.49</b>	<b>283.15</b>	<b>132.04</b>	<b>196.7</b>	<b>4.65</b>	<b>586</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
	Огурец стерилизованный	60	0.48	0	1.02	7.8	0.012	0.01	3	0	0.1	13.8	14.4	8.4	0.36	84
111	Борщ сибирский	8/200	3.12	3.44	12.8	94.4	0.06	0.03	14.86	30	2.2	38.34	15.6	26.67	2.055	270
478	Запеканка картофельная с мясом	250	18.5	23.61	48.15	488	0.32	0.17	47.82	0	1.63	40.43	16.84	74.56	4.67	279.35
638	Компот из изюма	200	0.4	0	17.42	69.1	0.03	0.02	4	0	0.2	40.6	10	21	1.6	345
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
	Апельсин	200	1.9	0.4	16.13	85.3	0.11	0.06	120	8	0.5	68	46.6	0.27	0.6	394
	<b>Итого за обед с 7-11лет</b>		<b>28.02</b>	<b>29.77</b>	<b>123.42</b>	<b>901.8</b>	<b>0.622</b>	<b>0.3</b>	<b>189.68</b>	<b>38</b>	<b>4.63</b>	<b>217.97</b>	<b>193.44</b>	<b>159.9</b>	<b>12.085</b>	<b>1428.15</b>
	<b>Итого за день 7-11лет</b>		<b>45.43</b>	<b>47.2</b>	<b>223.75</b>	<b>1536.9</b>	<b>0.817</b>	<b>0.5</b>	<b>265.71</b>	<b>39.39</b>	<b>7.12</b>	<b>501.12</b>	<b>325.48</b>	<b>356.6</b>	<b>16.74</b>	<b>2014.2</b>

**Меню-раскладка на вторник (день 8)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
	Зеленый горошек	80	2.56	0.6	5.6	40	0.096	0.14	8	0.058	0.14	16	49.6	16	0.64	228
340	Омлет натуральный	180	14	21.52	5.87	358.56	0.095	0.7	0.6	155.9	0.4	140.35	348	26.64	3.46	505
705	Компот из плодов шиповника	200	0.68	0.28	19.64	101.7	0.014	0.26	100	0	7.4	12.3	3.4	3.4	0.63	8
	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.27	24.65	118	0.058	0.01	0	0	0	10	32	7	0.6	46.5
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>20.74</b>	<b>22.67</b>	<b>55.76</b>	<b>618.26</b>	<b>0.263</b>	<b>1.11</b>	<b>108.6</b>	<b>155.96</b>	<b>7.94</b>	<b>178.65</b>	<b>433</b>	<b>53.04</b>	<b>5.33</b>	<b>787.5</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
	Помидор свежий	100	1.1	0.2	9.8	24	0.06	0.01	25	50	0.8	14	26	20	0.9	84
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	2.5	21	120	0.1	0.06	16.5	0	0.25	15.56	205	24.05	0.995	464
451	Бигочек мясной	100	15.9	14.4	16	261	0	0.01	1.4	0	0	10	46	4	0.4	97.5
332	Макаронные изделия отварные	160	5.64	8.61	37.65	235.74	0.064	0.011	0	0	0.09	6.16	36.26	8.61	0.91	39.46
638	Компот из чернослива	200	0.6	0.2	24.32	103.9	0	0.1	0.75	0	0.2	20.3	0	25.5	0.72	124
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
	<b>Итого за обед с 7-11лет</b>		<b>29.76</b>	<b>28.23</b>	<b>136.67</b>	<b>901.84</b>	<b>0.314</b>	<b>0.201</b>	<b>43.65</b>	<b>50</b>	<b>1.34</b>	<b>82.82</b>	<b>403.26</b>	<b>111.16</b>	<b>6.725</b>	<b>864.76</b>
	<b>Итого за день с7-11лет</b>		<b>50.5</b>	<b>50.9</b>	<b>192.43</b>	<b>1520.1</b>	<b>0.577</b>	<b>1.311</b>	<b>152.25</b>	<b>206</b>	<b>9.28</b>	<b>261.47</b>	<b>836.26</b>	<b>164.2</b>	<b>12.06</b>	<b>1652.3</b>

**Меню-раскладка на понедельник (день 9)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
таб. 4 с 644	Каша пшеничная с маслом	200	8.6	10.8	49.6	366	0.16	0.13	0.56	0	2.7	129.7	112	41.3	1.4	242.66
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	130.15	0.02	0.13	1.69	0.03	0.12	125.55	50	30.6	1.7	181
3	Бутерброд с сыром Российским	30/30	10.42	8.38	21.51	105.4	0.03	0.09	0.12	0	0.48	136	99.8	8.2	0.39	54
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	44.1	0.02	0.013	5	0	0	19	16	12	2.3	81.3
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>24.32</b>	<b>24.48</b>	<b>113.91</b>	<b>645.65</b>	<b>0.23</b>	<b>0.363</b>	<b>7.37</b>	<b>0.03</b>	<b>3.3</b>	<b>410.25</b>	<b>277.8</b>	<b>92.1</b>	<b>5.79</b>	<b>558.96</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
615.16	Салат из свежих огурцов, заправка	100	0.6	7.1	3	79	0.03	0.05	4.1	30	0.3	35	46	13	0.5	140
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	4.5	24	120	0.1	0.06	16.5	0	0.8	13.72	205	23.94	0.98	463.75
369	Рыба( филе ) отварная	100	14	1.2	0	88	0.04	0.08	0.6	9.1	1.1	33	181	24	0.7	441
600	Соус сметанный	50	1.2	5.1	2.5	61	0.02	0.02	0	15	0	14	23	3	0.1	34
520	Пюре картофельное	150	3.15	6.25	21.8	189	0.15	0.1	5.6	3.99	0.15	37.96	84	32.57	0.77	684
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
639	Компот из кураги	200	1.2	0	21.62	86.1	0.04	0.02	2	0.18	7.6	80.6	16	52.5	1.6	124
	Яблоко свежее	250	1.02	1.02	25	117.5	0.079	0.045	25	0	0.57	40	250.11	22.5	5.5	631.8
	<b>Итого за обед 7-11 лет</b>		<b>27.69</b>	<b>27.49</b>	<b>125.82</b>	<b>897.8</b>	<b>0.549</b>	<b>0.385</b>	<b>53.8</b>	<b>58.27</b>	<b>10.52</b>	<b>271.08</b>	<b>895.11</b>	<b>200.51</b>	<b>12.95</b>	<b>2574.35</b>
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>52.01</b>	<b>51.97</b>	<b>239.73</b>	<b>1543.45</b>	<b>0.779</b>	<b>0.748</b>	<b>61.17</b>	<b>58.3</b>	<b>13.82</b>	<b>681.33</b>	<b>1172.9</b>	<b>292.6</b>	<b>18.74</b>	<b>3133.3</b>

**Меню-раскладка на вторник (день 10)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
302таб.4	Каша молочная молочная рисовая	150	5.89	7.33	35.32	231.72	0.2	0.02	1.58	1.04	1.7	152.32	76.5	33.87	0.49	472
684.686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60	0.07	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8	34
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	94.4	0.048	0.01	0	0	0.52	8	25.6	5.6	0.48	37
	Сыр российский	50	13.37	13.37	11.25	182	0.02	0.15	0.4	130	0.6	440	290	18	0.5	43
	Яблоко свежее	150	0.62	0.65	18	70.5	0.047	0.027	15	0	0.34	24	16.5	13.5	3.3	379
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>23.22</b>	<b>21.67</b>	<b>99.47</b>	<b>638.62</b>	<b>0.385</b>	<b>0.207</b>	<b>19.18</b>	<b>131.04</b>	<b>3.16</b>	<b>640.32</b>	<b>416.6</b>	<b>76.97</b>	<b>5.08</b>	<b>965</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1.38	1.14	8.15	67.9	0.02	0.04	8.18	10	4	41.2	33	14.2	1.42	643
109	Борщ	10/250	1.96	5.25	10.66	93	0.02	0.05	12.05	0.24	1.53	69	190	26	1	330
433	Мясо тушеное (говядина)	110	12.63	9.75	4.29	145.2	0.022	0.14	0	0	0	15.4	195.8	20.9	2.64	337.7
587	Соус томатный	50	1.3	4.8	4.7	70	0	0.01	1.4	0	0	10	46	4	0.4	97.5
511	Рис отварной	180	4.5	7.4	46.3	274	0.036	0.03	0	0.48	0.72	0.51	63.75	32.31	0.61	61
631	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	20.83	94.15	0.02	0.01	5.4	0	0	6.67	4	3.6	0.755	96
	Хлеб с микронутриентами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>25.59</b>	<b>30.66</b>	<b>122.83</b>	<b>901.45</b>	<b>0.208</b>	<b>0.29</b>	<b>27.03</b>	<b>10.72</b>	<b>6.25</b>	<b>159.58</b>	<b>622.55</b>	<b>130.01</b>	<b>9.625</b>	<b>1621</b>
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>48.81</b>	<b>52.33</b>	<b>222.3</b>	<b>1540.07</b>	<b>0.593</b>	<b>0.497</b>	<b>46.21</b>	<b>141.8</b>	<b>9.41</b>	<b>799.9</b>	<b>1039.2</b>	<b>207</b>	<b>14.71</b>	<b>2586</b>

**Меню-раскладка на среду (день 11)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
302г.4	Каша дружба	200	5.35	9.59	36.6	238	0.04	0.04	1.33	1.39	1.5	142.8	36	159.4	3.16	110
684	Чай с сахаром молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.02	0.08	0.6	0	0	66	50	12	0.8	96
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.2	15	13.6	230	0.03			80	0.6	2.4	3.8	14.5	1.4	147
	Мандарин свежий	195	1.56	0.04	14.63	74.1	0.11	0.05	74.1	0	0.39	68.25	33.15	21.45	0.19	301
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>10.71</b>	<b>26.23</b>	<b>82.13</b>	<b>629.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.17</b>	<b>76.03</b>	<b>81.39</b>	<b>2.49</b>	<b>279.45</b>	<b>122.95</b>	<b>207.35</b>	<b>5.55</b>	<b>654</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
615.19	Салат из свежих помидор, заправка	80	1.2	3.28	2.88	47.2	0.04	0.04	14.48	2.4	0.7	11.76	26.4	12	0.48	197
139	Суп гороховый картофельный	250	6.2	5.6	22.3	167	0.15	0.09	1	0	1.3	31.23	326	35.37	0.79	695
436	Жаркое по домашнему	280	21.93	15.72	30.24	350	0.22	0.17	33.5	0	0	44.1	263.2	75.1	26	279.35
	Хлеб с микроэлементами Целебный	30	1.81	1.16	13.95	78.6	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
638	Компот из изюма	200	0.4	0	17.42	69.1	0	0.02	4	0	0.2	40.3	10	21	1.57	345
	Банан свежий	200	3	9.6	47	192	0.08	0.1	20	0	0	16	56	84	1.2	696
	<b>Итого за обед</b>		<b>34.54</b>	<b>35.36</b>	<b>133.79</b>	<b>903.9</b>	<b>0.58</b>	<b>0.43</b>	<b>72.98</b>	<b>2.4</b>	<b>2.2</b>	<b>160.19</b>	<b>771.6</b>	<b>256.47</b>	<b>32.84</b>	<b>2268.15</b>
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>45.25</b>	<b>61.59</b>	<b>215.92</b>	<b>1533</b>	<b>0.78</b>	<b>0.6</b>	<b>149.01</b>	<b>83.79</b>	<b>4.69</b>	<b>439.64</b>	<b>894.55</b>	<b>463.8</b>	<b>38.39</b>	<b>2922.2</b>

**Меню-раскладка на четверг (день 12)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак с 7 до 11 лет (10:00)</b>																
362	Пудинг из творога ( запеченный)	150	20.1	16.35	31.1	355.5	0.08	0.33	0.3	90	2.4	111.3	197.4	21.63	0.798	280
684.685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0.07		0	0	0	12	6	6	0.8	24
	Бутерброд со сгущенным молоком	30/30	5.8	2.65	31.8	112.5	0.05	0.11	0.2	9.45	1.62	101.1	37.9	14.4	0.42	109
	Груша свежая	190	0.7	0.6	19.57	89.3	0.038	0.05	9.5			36,1	30.4	22.8	4.37	286
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>26.8</b>	<b>19.6</b>	<b>97.47</b>	<b>615.3</b>	<b>0.238</b>	<b>0.49</b>	<b>10</b>	<b>99.45</b>	<b>4.02</b>	<b>224.4</b>	<b>271.7</b>	<b>64.83</b>	<b>6.388</b>	<b>699</b>
<b>Обед с 7-11 лет (14:30)</b>																
615.16	Салат из свежих огурцов, заправка	60	0.36	4.26	1.8	47.4	0.018	0.03	2.46	18	0.18	21	27.6	7.8	0.3	84
132	Рассольник Ленинградский	200	2.4	3.6	16.08	108	0.08	0.16	0.92	0.16	2.4	11.44	154.4	20.72	0.74	727
443	Плов из говядины	230	24.84	15.57	46.47	402.5	0	0.27	4.7	0	0.27	40.8	0	98.7	4.8	362
	Хлеб с микронутриентами Целебный	60	3.62	2.32	27.9	157.2	0.09	0.01	0	0	0	16.8	90	29	2.8	55.8
705	Компот из плодов шиповника	200	0.68	0.28	19.64	101.7	0.014	0.26	100	0	7.4	12.3	3.4	3.4	0.63	8
	Апельсин	200	1.9	0.4	16.13	85.3	0.11	0.06	120	8	0.5	68	46.6	0.27	0.6	394
	<b>Итого за обед</b>		<b>33.8</b>	<b>26.43</b>	<b>128.02</b>	<b>902.1</b>	<b>0.312</b>	<b>0.79</b>	<b>228.08</b>	<b>26.16</b>	<b>10.75</b>	<b>170.34</b>	<b>322</b>	<b>159.89</b>	<b>9.87</b>	<b>1630.8</b>
	<b>Итого за день 7-11</b>		<b>60.6</b>	<b>46.03</b>	<b>225.49</b>	<b>1517.4</b>	<b>0.55</b>	<b>1.28</b>	<b>238.08</b>	<b>125.6</b>	<b>14.77</b>	<b>394.74</b>	<b>593.7</b>	<b>224.7</b>	<b>16.26</b>	<b>2329.8</b>

