

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ «Новогуровская средняя  
общеобразовательная школа»

Костяшина Т.Н

«26» апреля 2024 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Новогуровская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12-18 лет

Сезон: лето

**2023-2024г.**



## Понедельник (первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал )	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Каша пшенная молочная	258	200	8,72	12,86	37,12	299	200	8,72	12,86	37,12	299
2	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	200	0,2	0	6,6	27,2	200	0,2	0	6,6	27,2
3	Яблоко	112	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
4	Бутерброд с сыром	90	50	6,7	9,5	9,9	153	50	6,7	9,5	9,9	153
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>16,02</b>	<b>22,76</b>	<b>63,42</b>	<b>526,2</b>	<b>550</b>	<b>16,02</b>	<b>22,76</b>	<b>63,42</b>	<b>526,2</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из свежих овощей	54-5з-2020	80	0,8	4,1	2,5	49,7	100	1	5,1	3,13	62,4
2	Суп с крупой	155	200	1,6	5,02	17	119,8	200	1,6	5,02	17	119,8
3	Плов из отварной птицы	406	240	18,29	18,17	43,31	410,28	280	21,28	21,15	50,41	477,5
4	Компот из свежих яблок вит.	507	200	0,5	0,2	23,1	96	200	0,5	0,2	23,1	96
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
6	Хлеб ржаной	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>25,49</b>	<b>28,79</b>	<b>113,21</b>	<b>812,98</b>	<b>840</b>	<b>28,68</b>	<b>32,77</b>	<b>120,94</b>	<b>892,9</b>
<b>Полдник</b>												
1	Булочка "Веснушка"	59	120	9,4	7,4	68,4	308	120	9,4	7,4	68,4	308
3	Сок фруктовый 0,2л	518	200	0,5	0,1	15,2	61	200	0,5	0,1	15,2	61
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>9,9</b>	<b>7,5</b>	<b>83,6</b>	<b>369</b>	<b>320</b>	<b>9,9</b>	<b>7,5</b>	<b>83,6</b>	<b>369</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1650</b>	<b>51,41</b>	<b>59,05</b>	<b>260,23</b>	<b>1708,18</b>	<b>1710</b>	<b>54,6</b>	<b>63,03</b>	<b>267,96</b>	<b>1788,1</b>



## Вторник (первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность ккал
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
1	Салат из свежих огурцов	18	60	0,64	8,08	1,68	81,6	60	0,64	8,08	1,68	81,6
2	Макароны отварные	54-1г-2020	150	5,3	4,9	32,8	196,8	180	6,4	5,9	39,4	236,2
3	Биточек говяжий	392	90	8,8	8,24	16,24	144	90	8,8	8,24	16,24	144
4	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,8	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>17,24</b>	<b>22,12</b>	<b>72,52</b>	<b>527,7</b>	<b>560</b>	<b>18,34</b>	<b>23,12</b>	<b>79,12</b>	<b>567,1</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из св. помидоров	21	80	1,06	10,8	3,9	116,3	100	1,3	13,5	4,9	145,4
2	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	200	4,7	5,6	5,7	92,2	200	4,7	5,6	5,7	92,2
3	Зразы рыбные	334	100	13,59	1,41	5,54	89,71	100	13,59	1,41	5,54	89,71
4	Картофельное пюре	429	150	3,15	6,6	16,35	138	180	3,78	7,92	19,62	165,6
5	Компот из кураги витамин.	508	200	0,56	0	28	113	200	0,56	0	28	113
6	Хлеб ржаной	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
7	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>27,36</b>	<b>14,91</b>	<b>86,79</b>	<b>686,41</b>	<b>840</b>	<b>28,23</b>	<b>29,73</b>	<b>91,06</b>	<b>743,11</b>
<b>Полдник</b>												
1	Кондитерское изделие "Ореховое кольцо"	Пром.	80	7,36	23,36	43,76	397,6	80	7,36	23,36	43,76	397,6
2	Напиток из шиповника	519	200	0,7	0,3	22,8	97	200	0,7	0,3	22,8	97
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>8,06</b>	<b>23,66</b>	<b>66,56</b>	<b>494,6</b>	<b>280</b>	<b>8,06</b>	<b>23,66</b>	<b>66,56</b>	<b>494,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1600</b>	<b>52,66</b>	<b>60,69</b>	<b>225,87</b>	<b>1708,71</b>	<b>1680</b>	<b>54,63</b>	<b>76,51</b>	<b>236,74</b>	<b>1804,81</b>



## Среда(первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Запеканка из творога	94	150	29,7	1,7	21,6	301,3	200	39,6	14,3	28,8	401,7
2	Кофейный напиток с молоком	501	200	3,2	2,7	15,9	79	200	3,2	8,3	15,9	79
3	Молоко сгущенное с сахаром	54-4соус-2020	30	1,6	1,9	13,5	70,4	30	1,6	1,9	13,5	70,4
4	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Яблоко	112	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>37,2</b>	<b>7,6</b>	<b>76,2</b>	<b>576,2</b>	<b>560</b>	<b>47,1</b>	<b>25,8</b>	<b>83,4</b>	<b>676,6</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из св.ранней капусты с огурцами	22	80	0,49	7,14	2,45	77	100	0,56	8,16	2,8	88
2	Суп "Харчо"	142	200	6,92	7,85	24,2	196	200	6,92	7,85	24,2	196
3	Гуляш из говядины	367	120	20,6	22	4,2	297	120	20,6	22	4,2	297
4	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,55	7,8	37	253,05	180	9,36	20,52	41,4	387,6
5	Компот из изюма и чернослива	508	200	0,5	0	27	110	200	0,5	0	27	110
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржаной	110	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>810</b>	<b>46,09</b>	<b>46,09</b>	<b>122,15</b>	<b>1070,25</b>	<b>860</b>	<b>42,24</b>	<b>59,83</b>	<b>126,9</b>	<b>1215,8</b>
<b>Полдник</b>												
1	Пирожки печеные с повидлом	542	120	6	5,3	61	316,7	120	6	5,3	61	316,7
2	Кисло-мол. продукт "Снежок"	516	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>11,8</b>	<b>10,3</b>	<b>69</b>	<b>416,7</b>	<b>320</b>	<b>11,8</b>	<b>10,3</b>	<b>69</b>	<b>416,7</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1640</b>	<b>95,09</b>	<b>63,99</b>	<b>267,35</b>	<b>2063,15</b>	<b>1740</b>	<b>101,14</b>	<b>95,93</b>	<b>279,3</b>	<b>2309,1</b>



### Четверг (первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло сливочное (порциями)	53-19з-2020	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10	0,1	7,3	0,1	66,1
2	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	220	5,5	6,5	26,4	185,8	220	5,5	6,5	26,4	185,8
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	200	0,2	0	6,6	27,2	200	0,2	0	6,6	27,2
4	Банан	112	120	1,8	0,66	25,2	115,2	120	1,8	0,66	25,2	115,2
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>9,9</b>	<b>15,36</b>	<b>73,7</b>	<b>472,8</b>	<b>580</b>	<b>9,9</b>	<b>15,36</b>	<b>73,7</b>	<b>472,8</b>
<b>Обед</b>												
1	Огурец свежий в нарезке	54-2з-2020	60	0,5	0,1	1,5	8,5	80	0,66	0,13	2	11,3
2	Суп гороховый	54-25с-2020	200	6,5	2,8	14,9	110,9	200	6,5	2,8	14,9	110,9
3	Биточек куриный	411	100	17,2	17,4	7,4	253,2	100	17,2	17,4	7,4	253,2
4	Рис отварной	414	150	3,69	6,1	33,81	204,6	180	4,43	7,32	40,57	245,52
5	Компот из св. груш вит.	54-32хн-2020	200	0,2	0,1	9,9	41,6	200	0,2	0,1	9,9	41,6
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржаной	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>32,39</b>	<b>27,8</b>	<b>94,81</b>	<b>756</b>	<b>820</b>	<b>33,29</b>	<b>29,05</b>	<b>102,07</b>	<b>799,72</b>
<b>Полдник</b>												
1	Кондит-ое изделие пирожное песочно-фруктовое	Пром.	80	7,36	23,36	43,76	397,6	80	7,36	23,36	43,76	397,6
2	Сок фруктовый 0,2л	518	200	0,5	0,1	15,2	61	200	0,5	0,1	15,2	61
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,86</b>	<b>23,46</b>	<b>58,96</b>	<b>458,6</b>	<b>280</b>	<b>7,86</b>	<b>23,46</b>	<b>58,96</b>	<b>458,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1630</b>	<b>50,15</b>	<b>66,62</b>	<b>227,47</b>	<b>1687,4</b>	<b>1680</b>	<b>51,05</b>	<b>67,87</b>	<b>234,73</b>	<b>1731,12</b>



## Пятница(первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Зеленый горошек	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1	60	1,7	0,1	3,5	22,1
2	Омлет натуральный	54-1о-2020	160	13,5	19,2	3,5	240,5	180	15,2	21,6	4	270,5
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,8	200	0,2	0	6,4	26,8
4	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Груша	112	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>20,5</b>	<b>39,1</b>	<b>414,9</b>	<b>570</b>	<b>19,8</b>	<b>22,9</b>	<b>39,6</b>	<b>444,9</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-9з-2020	80	1,1	8,1	4,8	96,7	100	1,4	10,1	6	120,9
2	Суп лапша с курицей	155	200	11,7	6,9	9,3	145,8	200	11,7	6,9	9,3	145,8
3	Курица в соусе	405	120	13,6	12,9	4,1	192	120	13,6	12,9	4,1	192
4	Картофельное пюре	429	150	3,15	6,6	16,35	138	180	3,78	7,92	19,62	165,6
5	Компот из изюма	54-4хн-2020	200	0,4	0,1	18,3	75,9	200	0,4	0,1	18,3	75,9
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>810</b>	<b>34,25</b>	<b>35,9</b>	<b>80,15</b>	<b>785,6</b>	<b>860</b>	<b>35,18</b>	<b>39,22</b>	<b>84,62</b>	<b>837,4</b>
<b>Полдник</b>												
	Булочка "Веснушка"	59	120	9,4	7,4	68,4	308	120	9,4	7,4	68,4	308
	Сок фруктовый 0,2л	518	200	0,5	0,1	15,2	61	200	0,5	0,1	15,2	61
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>9,9</b>	<b>7,5</b>	<b>83,6</b>	<b>369</b>	<b>320</b>	<b>9,9</b>	<b>7,5</b>	<b>83,6</b>	<b>369</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1680</b>	<b>62,25</b>	<b>63,9</b>	<b>202,85</b>	<b>1569,5</b>	<b>1750</b>	<b>64,88</b>	<b>69,62</b>	<b>207,82</b>	<b>1651,3</b>



**Понедельник  
(вторая неделя)**

№	Наименование	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Каша молочная гречневая	248	200	9,16	12,88	32,6	283	200	9,16	12,88	32,6	283
2	Кофейный напиток	501	200	3,2	2,7	15,9	79	200	3,2	2,7	15,9	79
3	Бутерброд с сыром	90	50	6,7	9,5	9,9	153	50	6,7	9,5	9,9	153
4	Яблоко	112	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>19,46</b>	<b>25,48</b>	<b>68,2</b>	<b>562</b>	<b>550</b>	<b>19,46</b>	<b>25,48</b>	<b>68,2</b>	<b>562</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из свежих овощей	54-5з-2020	80	0,8	4,1	2,5	49,7	100	1	5,1	3,13	62,4
2	Суп с картофельный с мясными фрикадельками	146	200	2	2,95	12,2	92,1	200	2	2,95	12,2	92,1
3	Плов из отварной птицы	406	240	18,29	18,17	43,31	410,28	280	21,28	21,15	50,41	477,5
4	Компот из св. яблок витамин.	508	200	0,56	0	28	113	200	0,56	0	28	113
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
6	Хлеб ржаной	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>25,39</b>	<b>26,52</b>	<b>113,31</b>	<b>802,28</b>	<b>840</b>	<b>29,14</b>	<b>30,5</b>	<b>121,04</b>	<b>882,2</b>
<b>Полдник</b>												
1	Кондитерское изделие "Ореховое кольцо"	Пром.	80	7,36	23,36	43,76	397,6	80	7,36	23,36	43,76	397,6
2	Чай с лимоном	494	200	0,1	0	15,6	61	200	0,1	0	15,6	61
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,46</b>	<b>23,36</b>	<b>59,36</b>	<b>458,6</b>	<b>280</b>	<b>7,46</b>	<b>23,36</b>	<b>59,36</b>	<b>458,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1610</b>	<b>52,31</b>	<b>75,36</b>	<b>240,87</b>	<b>1822,88</b>	<b>1670</b>	<b>56,06</b>	<b>79,34</b>	<b>248,6</b>	<b>1902,8</b>



## Вторник(вторая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Салат из свежих огурцов с зеленью	22	60	0,6	6,12	2,1	66	60	0,6	6,12	2,1	66
2	Биточек куриный	412	90	13,5	9,6	8,36	169,7	90	13,5	9,6	8,36	169,7
3	Макароны отварные	54-1г-2020	150	5,3	4,9	32,8	196,8	180	6,4	5,9	39,4	236,2
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,1	0	15,2	61	200	0,1	0	15,2	61
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	5,4	78,5	30	2,3	0,9	5,4	78,5
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>21,52</b>	<b>63,86</b>	<b>572</b>	<b>560</b>	<b>22,9</b>	<b>22,52</b>	<b>70,46</b>	<b>611,4</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из св. помидоров	21	80	0,8	8,2	2,72	87,2	100	1	10,1	3,4	109
2	Борщ с капустой,картофелем со сметаной	54-2с-2020	200	4,7	5,7	10,1	110,4	200	4,7	5,7	10,1	110,4
3	Жаркое по- домашнему с мясом кур	369	240	26	23,2	16,6	379	280	27,2	26,2	18,4	442
4	Компот из кураги витамин.	508	200	0,56	0	28	113	200	0,56	0	28	113
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	5,4	78,5	30	2,3	0,9	5,4	78,5
6	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>36,36</b>	<b>38,4</b>	<b>74,72</b>	<b>826,8</b>	<b>840</b>	<b>37,76</b>	<b>43,3</b>	<b>77,2</b>	<b>911,6</b>
<b>Полдник</b>												
1	Кондит-ое изделие пирожное песочно-фруктовое		80	7,36	23,36	43,76	397,6	80	7,36	23,36	43,76	397,6
2	Напиток из шиповника	519	200	0,7	0,3	22,8	97	200	0,7	0,3	22,8	97
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>8,06</b>	<b>23,66</b>	<b>66,56</b>	<b>494,6</b>	<b>280</b>	<b>8,06</b>	<b>23,66</b>	<b>66,56</b>	<b>494,6</b>
<b>Всего за день</b>				<b>66,22</b>	<b>83,58</b>	<b>205,14</b>	<b>1893,4</b>		<b>68,72</b>	<b>89,48</b>	<b>214,22</b>	<b>2017,6</b>



**Среда (вторая неделя)**

№	Наименование	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Запеканка из творога	94	150	29,7	1,7	21,6	301,3	200	39,6	14,3	28,8	401,7
2	Кофейный напиток с молоком	501	200	3,2	2,7	15,9	79	200	3,2	8,3	15,9	79
3	Молоко сгущенное с сахаром	54-4соус-2020	30	1,6	1,9	13,5	70,4	30	1,6	1,9	13,5	70,4
4	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Банан	112	120	1,8	0,66	25,2	115,2	120	1,8	0,66	25,2	115,2
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>38,6</b>	<b>7,86</b>	<b>91,6</b>	<b>644,4</b>	<b>580</b>	<b>48,5</b>	<b>26,06</b>	<b>98,8</b>	<b>744,8</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из свеклы с чесноком	59	80	1,32	8,8	7,8	104,8	100	1,5	10,1	8,5	131
2	Суп гороховый	54-25с-2020	200	6,5	2,8	14,9	110,9	200	6,5	2,8	14,9	110,9
3	Котлета говяжья	381	90	14,3	14	11,8	230	100	18	17,9	14,3	286
4	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,55	7,8	37	253,05	180	9,36	20,52	41,4	387,6
5	Компот из изюма и чернослива вит.	508	200	0,5	0	27	110	200	0,5	0	27	110
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржаной	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>35,47</b>	<b>34,7</b>	<b>125,8</b>	<b>945,95</b>	<b>840</b>	<b>40,16</b>	<b>52,62</b>	<b>133,4</b>	<b>1162,7</b>
<b>Полдник</b>												
1	Пирожки печеные с повидлом	542	120	6	5,3	61	316,7	120	6	5,3	61	316,7
2	Кисломолочный напиток "Снежок"	516	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>11,8</b>	<b>10,3</b>	<b>69</b>	<b>416,7</b>	<b>320</b>	<b>11,8</b>	<b>10,3</b>	<b>69</b>	<b>416,7</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1630</b>	<b>85,87</b>	<b>52,86</b>	<b>286,4</b>	<b>2007,05</b>	<b>1740</b>	<b>100,46</b>	<b>88,98</b>	<b>301,2</b>	<b>2324,2</b>



10

### Четверг(вторая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Отварные макаронные изделия с сыром	295	200	12,1	10,1	34	275	200	12,1	10,1	34	275
2	Яйцо вареное	300	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
3	Кофейный напиток с молоком	501	200	3,2	2,7	15,9	79	200	3,2	8,3	15,9	79
4	Бутерброд с маслом	94	40	1,2	12,5	7,5	147	40	1,2	12,5	7,5	147
5	Зефир	Пром.	60	0,48	0,12	47,9	194	60	0,48	0,12	47,9	194
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>22,08</b>	<b>30,02</b>	<b>105,6</b>	<b>758</b>	<b>540</b>	<b>22,08</b>	<b>35,62</b>	<b>105,6</b>	<b>758</b>
<b>Обед</b>												
1	Огурец свежий в нарезке	5	80	1,92	9,2	3,6	108,4	100	2,3	11	2,83	124
2	Свекольник на курином бульоне	131	200	2	2,92	11,93	92,1	200	2	2,92	11,93	92,1
3	Рыба, тушеная в томате	54-11р-2020	100	13,9	7,4	6,3	147,3	130	18,1	9,6	8,2	191,5
4	Картофельное пюре	429	150	3,15	6,6	16,35	138	180	3,78	7,92	19,62	165,6
5	Компот из св. яблок витамин.	507	200	0,5	0,2	23,1	96	200	0,5	0,2	23,1	96
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржаной	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>25,77</b>	<b>27,62</b>	<b>88,58</b>	<b>719</b>	<b>870</b>	<b>30,98</b>	<b>32,94</b>	<b>92,98</b>	<b>806,4</b>
<b>Полдник</b>												
1	Кондитерское изделие "Ореховое кольцо"	Пром.	80	7,36	23,36	43,76	397,6	80	7,36	23,36	43,76	397,6
2	Напиток из шиповника	519	200	0,7	0,3	22,8	97	200	0,7	0,3	22,8	97
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>8,06</b>	<b>23,66</b>	<b>66,56</b>	<b>494,6</b>	<b>280</b>	<b>8,06</b>	<b>23,66</b>	<b>66,56</b>	<b>494,6</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1610</b>	<b>55,91</b>	<b>81,3</b>	<b>260,74</b>	<b>1971,6</b>	<b>1690</b>	<b>61,12</b>	<b>92,22</b>	<b>265,14</b>	<b>2059</b>



**Пятница (вторая неделя)**

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	54-11к-2020	220	9,5	11,8	40,8	307,6	250	9,7	12,1	41,3	358,4
2	Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15,2	61	200	0,1	0	15,2	61
3	Сыр твердых сортов в	54-13-2020	30	7	8,9	0	107,5	30	7	8,9	0	107,5
4	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Пастила ванильная	Пром.	40	0,3	0	25,1	99,3	40	0,3	0	25,1	99,3
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>19,2</b>	<b>21,6</b>	<b>96,5</b>	<b>653,9</b>	<b>550</b>	<b>19,4</b>	<b>21,9</b>	<b>97</b>	<b>704,7</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из св. помидоров с перцем	21	80	0,8	8,2	2,72	87,2	100	1	10,1	3,4	109
2	Суп картофельный с клецками	54-6с-2020	200	4,6	3,3	11,4	93,6	200	4,6	3,3	11,4	93,6
3	Шницель куриный припущенный	412	90	13,5	9,6	8,36	169,7	100	14,85	10,56	9,2	186,7
4	Рис отварной	414	150	3,69	6,1	33,81	204,6	180	4,43	7,32	40,57	245,52
5	Компот из кураги вит.	508	200	0,56	0	28	113	200	0,56	0	28	113
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржаной	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>27,45</b>	<b>28,5</b>	<b>111,59</b>	<b>805,3</b>	<b>840</b>	<b>29,74</b>	<b>32,58</b>	<b>119,87</b>	<b>885,02</b>
<b>Полдник</b>												
1	Булочка "Веснушка"	59	120	9,4	7,4	68,4	308	120	9,4	7,4	68,4	308
2	К-молочный продукт "Снежок"	518	200	5,8	5	15,2	100	200	5,8	5	15,2	100
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>15,2</b>	<b>12,4</b>	<b>83,6</b>	<b>408</b>	<b>320</b>	<b>15,2</b>	<b>12,4</b>	<b>83,6</b>	<b>408</b>
<b>Всего за день</b>				<b>61,85</b>	<b>62,5</b>	<b>291,69</b>	<b>1867,2</b>		<b>64,34</b>	<b>66,88</b>	<b>300,47</b>	<b>1997,72</b>



СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ  
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:

	Б	Ж	У
всего за 10 дней 7-11 лет	633,72	669,85	2503
в среднем за 1 день	63,37	67,0	250,3
соотношение	1	1,05	3,95