

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ  
им.В.Я. Прошкина с.Шугурово  
\_\_\_\_\_ Кротова Л.К.

Примерное двухнедельное (14-дневное) меню  
детского оздоровительного лагеря с дневным  
пребыванием детей

при МБОУ СОШ им.В.Я. Прошкина с.Шугурово  
Сосновоборского района Пензенской области

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

## День первый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
302	Каша рассыпчатая	230	5,53	6,63	57,55	312,11
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62,00
2	Бутерброд с повидл. или джем	65	2,86	4,57	34,45	190,27
15	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	-	43,20
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>11,30</b>	<b>14,76</b>	<b>107,20</b>	<b>607,58</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00
309	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,77	25,02	15,59	351,56
350	Кисель из ягод	200	3,15	5,00	3,12	70,31
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	1,02	68,97
	<b>Всего за обед</b>	<b>850</b>	<b>31,89</b>	<b>40,83</b>	<b>70,73</b>	<b>835,22</b>

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	95	2,40	4,75	14,07	99,00
ПР	Печенье	50	4,75	6,50	21,06	162,75
ПР	Шоколад	90	7,00	15,70	50,40	405,00
ПР	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	<b>Всего за полдник</b>	<b>335</b>	<b>15,65</b>	<b>27,45</b>	<b>106,53</b>	<b>762,75</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1692</b>	<b>59,22</b>	<b>82,44</b>	<b>284,26</b>	<b>2204,87</b>

## День второй

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	230	7,85	12,25	49,17	339,77
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	25,14
ПР	Печенье сдобное	50	4,75	8,50	32,13	263,75
15	Сыр (порциями)	12	4,02	5,10	-	62,31
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>492</b>	<b>20,70</b>	<b>29,39</b>	<b>98,88</b>	<b>690,97</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,20	2,78	15,39	106
291	Плов из птицы	250	22,25	18,75	45,57	378,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>820</b>	<b>29,55</b>	<b>26,14</b>	<b>111,43</b>	<b>861,07</b>

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92
223	Запеканка из творога	80	10,95	16,6	26,74	167,68
ПР	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47
	<b>Всего за полдник</b>	<b>380</b>	<b>12,75</b>	<b>17,2</b>	<b>55,04</b>	<b>306,68</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1692</b>	<b>63,00</b>	<b>72,73</b>	<b>265,35</b>	<b>1858,72</b>

## День третий

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	7,02	4,60	42,50	239,48
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
1	Бутерброд с маслом	55	4,24	9,88	25,29	207,01
15	Сыр (порциями)	10	4,02	5,10	-	62,31
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>15,41</b>	<b>19,60</b>	<b>82,99</b>	<b>570,80</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
246	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	3,27	164,00
376	Чай с сахаром	200	0,73	-	9,47	40,00
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>850</b>	<b>24,19</b>	<b>26,34</b>	<b>33,52</b>	<b>654,68</b>

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	100	5,80	5,00	8,40	92,00
ПР	Печенье «Фигурное»	50	4,75	6,50	21,06	162,75
ПР	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	<b>Всего за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,15</b>	<b>11,95</b>	<b>44,91</b>	<b>325,25</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1645</b>	<b>50,75</b>	<b>57,89</b>	<b>161,42</b>	<b>1550,73</b>

**День четвертый**

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	230	6,39	11,21	44,29	304,23
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
2	Бутерброд с повидл. или джем	65	2,86	4,57	34,45	190,27
15	Сыр (порциями)	10	2,68	3,40	-	41,54
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>13,45</b>	<b>20,53</b>	<b>94,64</b>	<b>617,04</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
25	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,49	0,31	0,35	43,86
96	Рассольник ленинградский с крупой пшениной	200	1,76	4,16	12,47	94,32
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	69,40	273,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>23,98</b>	<b>19,36</b>	<b>136,91</b>	<b>954,98</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53,00
223	Запеканка из творога	80	10,95	16,60	26,74	167,68
ПР	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Всего за полдник</b>	<b>330</b>	<b>14,45</b>	<b>19,70</b>	<b>45,44</b>	<b>291,18</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1605</b>	<b>51,88</b>	<b>59,59</b>	<b>276,99</b>	<b>1863,20</b>

**День пятый**

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша молочная из риса и пшена	230	3,80	9,89	26,68	210,91
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
15	Сыр (порциями)	10	2,68	3,40	-	41,54
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>14,50</b>	<b>23,84</b>	<b>77,97</b>	<b>584,57</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02
87	Щи из свежей капусты	200	1,42	3,92	4,90	60,56
309	Макароны отварные с маслом	150	5,67	8,33	31,67	207,67
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	5,66	1,88	101,16
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,51</b>	<b>18,70</b>	<b>73,86</b>	<b>667,71</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	95	2,40	4,75	14,07	99,00
ПР	Шоколад	100	7,00	23,00	56,00	450,00
ПР	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	<b>Всего за полдник</b>	<b>295</b>	<b>10,20</b>	<b>27,95</b>	<b>77,57</b>	<b>587,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1570</b>	<b>51,21</b>	<b>70,49</b>	<b>229,4</b>	<b>1839,28</b>

**День шестой**

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
1	Бутерброд с маслом	50	3,26	7,60	19,45	159,24
ПР	Зефир неглазированный	50	0,80	0,04	32,00	12,00
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10,69</b>	<b>11,64</b>	<b>98,28</b>	<b>441,48</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	3,65	5,11	56,47
104	Суп картофельный с мясными фрикадельк	200	1,75	2,22	12,31	84,80
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	<b>Всего за обед</b>	<b>800</b>	<b>25,97</b>	<b>23,23</b>	<b>79,20</b>	<b>844,47</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	100	5,80	5,00	8,40	92,00
ПР	Пирожок с манго	80	4,75	8,50	42,13	105,50
ПР	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	<b>Всего за полдник</b>	<b>330</b>	<b>11,15</b>	<b>13,95</b>	<b>65,98</b>	<b>268,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1630</b>	<b>47,81</b>	<b>48,82</b>	<b>243,46</b>	<b>1553,95</b>

**День седьмой**

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01
2	Бутерброд с повидл. или джем	65	2,86	4,57	34,45	190,27
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>9,41</b>	<b>8,62</b>	<b>77,29</b>	<b>424,28</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,47	3,92	9,40	78,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86
278	Тефтели мясные паровые	100	8,66	9,34	13,84	174,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>23,37</b>	<b>21,63</b>	<b>75,38</b>	<b>724,48</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Булочка сдобная	90	7,20	11,70	42,70	270,00
ПР	Апельсин	100	0,94	0,12	9,68	45,60
	<b>Всего за полдник</b>	<b>390</b>	<b>9,14</b>	<b>12,02</b>	<b>72,58</b>	<b>407,60</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1625</b>	<b>41,92</b>	<b>42,27</b>	<b>225,25</b>	<b>1556,36</b>

**День восьмой**

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,01	3,69	35,86	208,67
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>27,94</b>	<b>17,23</b>	<b>72,9</b>	<b>558,44</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,97	3,72	5,34	58,73
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,39	2,27	12,56	80,11
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
246	Гуляш из отварного мяса	100	11,84	11,50	3,75	165,84
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>22,39</b>	<b>23,65</b>	<b>86,84</b>	<b>764,09</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	95	2,40	4,75	14,07	99,00
ПР	Печенье сдобное	50	3,80	6,80	33,70	171,00
ПР	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ПР	Шоколад	90	7	15,7	50,4	405
	<b>Всего за полдник</b>	<b>335</b>	<b>14,7</b>	<b>27,75</b>	<b>119,17</b>	<b>771</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1620</b>	<b>65,03</b>	<b>68,63</b>	<b>278,91</b>	<b>2093,53</b>

**День девятый**

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	230	5,03	4,37	16,52	138
2	Бутерброд с повидл.или джем	65	2,86	4,57	34,45	190,27
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Зефир неглазированный	50	0,80	0,04	32,00	12,00
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>9,22</b>	<b>8,98</b>	<b>92,44</b>	<b>380,27</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,68	1,72	42,25
119	Суп гороховый	200	7,20	3,12	16,56	123,12
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	217,20
342	Компот из св.плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>800</b>	<b>30,18</b>	<b>24,02</b>	<b>60,68</b>	<b>766,79</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок персиковый	200	0,90	0,18	18,18	82,80
223	Запеканка из творога	50	6,95	11,86	19,10	119,77
ПР	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
	<b>Всего за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,65</b>	<b>12,44</b>	<b>45,38</b>	<b>249,57</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1695</b>	<b>48,05</b>	<b>45,44</b>	<b>198,50</b>	<b>1396,63</b>

День десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00
ПР	Конфеты вафельные "Джек"	40	1,60	14,28	21,44	181,40
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,84</b>	<b>32,19</b>	<b>109,94</b>	<b>748,84</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,84	49,02
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельк	200	1,76	2,23	12,31	84,80
131	Горох отварной с маслом слив (пюре)	150	3,25	3,73	6,01	101,42
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	127,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>25,43</b>	<b>10,63</b>	<b>75,32</b>	<b>660,72</b>

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Печенье сдобное	50	1,90	3,40	16,85	105,50
ПР	Ряженка	100	5,80	5,00	8,40	92,00
ПР	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	<b>Всего за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,30</b>	<b>8,85</b>	<b>40,70</b>	<b>268,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1570</b>	<b>48,57</b>	<b>51,67</b>	<b>225,96</b>	<b>1677,56</b>

**День одиннадцатый**

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
174	Каша вязкая рисовая молочная	230	3,92	6,39	40,75	236,21
ПР	Пирожок с абрикосом	80	2,42	3,87	29,15	161,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>6,87</b>	<b>10,26</b>	<b>79,37</b>	<b>437,21</b>

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,88	14,1	118,08
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13
278	Тефтели мясные паровые	100	8,66	9,34	13,84	174
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	<b>Всего за обед</b>	<b>890</b>	<b>19,9</b>	<b>28,4</b>	<b>85,18</b>	<b>810,75</b>

**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53,00
224	Запеканка из творога	80	10,95	16,6	26,74	167,68
ПР	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Всего за полдник</b>	<b>330</b>	<b>14,45</b>	<b>19,70</b>	<b>45,44</b>	<b>291,18</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1730</b>	<b>41,22</b>	<b>58,36</b>	<b>209,99</b>	<b>1539,14</b>

## День двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшеничная молочная	230	6,72	6,26	35,21	203,30
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Пирожок с повидлом	100	2,42	3,87	29,15	161,00
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>10,66</b>	<b>10,48</b>	<b>80,26</b>	<b>345,30</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,80	3,65	5,11	56,47
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	1,76	4,16	12,47	94,32
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	139,40	173,00
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,98</b>	<b>20,43</b>	<b>188,38</b>	<b>764,79</b>

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	95	2,40	4,75	14,07	99,00
ПР	Шоколад	90	7,10	35,60	52,40	252,00
ПР	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	45,60
	<b>Всего за полдник</b>	<b>305</b>	<b>10,46</b>	<b>40,59</b>	<b>75,47</b>	<b>396,60</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1605</b>	<b>48,10</b>	<b>71,50</b>	<b>344,11</b>	<b>1506,69</b>

## День тринадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Пирожок с повидлом	100	2,42	3,87	29,15	161,00
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9,05</b>	<b>7,87</b>	<b>75,98</b>	<b>431,24</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,97	3,72	5,34	58,73
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,38	2,26	12,56	80,10
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,84	11,50	3,75	165,84
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>28,61</b>	<b>22,54</b>	<b>109,77</b>	<b>870,85</b>

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	100	5,80	5,00	8,40	92,00
ПР	Печенье «Фигурное»	50	4,75	8,50	42,13	263,75
ПР	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	<b>Всего за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,15</b>	<b>13,95</b>	<b>65,98</b>	<b>426,25</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1570</b>	<b>48,81</b>	<b>44,36</b>	<b>251,73</b>	<b>1728,34</b>

## День четырнадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	230	6,93	4,85	39,97	232,41
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>11,70</b>	<b>14,73</b>	<b>74,73</b>	<b>479,42</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,84	49,02
87	Щи из свежей капусты	200	1,42	3,92	4,90	60,56
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	<b>Всего за обед</b>	<b>800</b>	<b>24,54</b>	<b>11,17</b>	<b>42,14</b>	<b>591,72</b>

### ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок персиковый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Круассаны со сгущен	75	7,00	13,50	30,00	262,50
ПР	Апельсин	100	0,94	0,12	9,68	45,60
	<b>Всего за полдник</b>	<b>375</b>	<b>8,94</b>	<b>13,82</b>	<b>59,88</b>	<b>400,10</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1670</b>	<b>45,18</b>	<b>39,72</b>	<b>176,75</b>	<b>1471,24</b>