



Примерное двенадцатидневное меню на летний школьный лагерь учебный 2024-2025 гг для школьников с 7 до 11 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я
неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник-1													
	Завтрак													
15	Б/д с сыром	15/30	1,5	2,8	1,2	42								
209	Яйцо вареное	40	5,64	4,5	0,6	129	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,7	8,7	44,3	235	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	125	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:	510	19,7	19,9	83,4	594,6	0	0,33	0,1	7,27	233,98	279,77	59,8	8,94
	Обед													
67	Салат св. капусты со св. огурцом	60	0,84	3,5	7,2	71	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
103	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200/15	7,12	2,22	19,38	115		0,05			18,5	167,3	15	0,02
292	Жаркое с птицей	90/150	21,8	21,12	30,24	403	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93
389	Компот из с/ф	200	0,6	0	38	133	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Итого:	755	34,06	27,44	115,42	824,6	0,04	0,23	0,22	15,08	159,45	480,95	104,4	4,86
	Полдник													
1	Выпечка	75	2,6	11,8	26	185	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02
376	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	105	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	5,9	0,27
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5
	Итого:	300												
	Итого:		5,1	12,2	53,6	353,6	0	0,04	0	0,1	13,05	35,64	13,4	0,29

	Вторник-1													
	Завтрак													
55	Бутерброд с маслом	10/30	1.2	3.6	4.62	96	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
214	Омлет с морковью	90/2	10.9	18	16.3	158	0	0.1	0.05	0	9	54	11.5	0.6
309	Каша молочная геркулес. с маслом	200/5	5.4	4.8	28.5	189	0	0.07	0.02	0	11.34	47.14	17.35	0.81
349	Чай с сахаром	200	0.07	0	21.82	83	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	557	19.97	26.8	83.84	589.6	0	0.28	0.15	0.1	98.1	196.77	60.02	3.38
	Обед													
74	Салат из св. овощей (помидор, огурец, р/м)	60	1.02	2.76	5.46	76	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
88	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной	200/15/10	1.28	3.94	19.2	137	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27
251	Поджарка мясная	90	19.3	13.5	9.55	180	0	0.09	0.1	2.01	15.86	230.4	31.93	2.36
304	Картофельное пюре	150	3.8	6.11	41.4	195	20	0.03	0.06	2.1	26.1	80.4	33	0.55
349	Компот из св. плодов	200	0.07	0	21.82	133	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Аскорбиновая кислота, мг	0.035								35				
	Итого:	795	29.17	26.91	118.03	823.6	20.16	0.28	0.32	70.2	181.19	468.2	186.8	8.73
	Полдник													
	Кондитерское изделие	1 шт	2.1	3.5	22.3	205	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
349	Йогурт 2,5%	200	6.2	2.5	21.82	118	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб пшеничный	50	1.2	0.2	6.3	31.5	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	300	9.5	6.2	50.42	354.5	0	0.12	0.09	27.3	117.27	146.2	49.52	2.55
	Всего:		58.64	59.91	252.29	1767.7	20.16	0.68	0.56	97.6	396.56	811.17	296.4	14.66
	Среда-1													
	Завтрак													
	Фрукт свежий	100	1.2	2.4	0.9	98								
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	12.6	14.3	43.5	315	0.09	0.08	0.12	0.61	267.74	327.18	44.11	0.91
382	Чай с молоком	200	3.58	2.68	28.34	110	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	510	19.78	19.78	85.34	586.6	0.11	0.15	0.29	1.21	430.24	474.18	68.61	1.51
	Обед													
73	Салат из св. помидор	60	0.84	2.9	5.1	76	0	0.02	0	17.5	43.46	32.74	15.22	1.28
101	Суп картофельный с пшеном, с рыбой	200/15	1.6	2.18	14.3	167	0.03	0.01	0.01	1.62	256.19	236.1	26.56	0.61
290	Котлета из птицы с соусом	90/30	13.8	11.68	5.28	155	0.03	0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2

171	Каша гречневая	150	6.7	10.6	49.8	235	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48
349	Напиток из шиповника	200	0.07	0	21.82	87.6	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	785	26.71	27.96	116.9	823.2	0.06	0.42	0.45	80.73	566.65	610.82	130.1	8.84
	Полдник													
3	Выпечка	75	5.9	8.5	14.2	217	0.05	0.24	0.03	0	156.6	106.5		
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
376	Сок фруктовый	200	0.9	0	15	60.4	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Итого:	300	9.2	8.9	41.8	341		0.29	0.08	0.1	203.35	170.74	14.9	1.32
	Всего:		55.69	56.64	244.04	1750.8	0.17	0.86	0.82	82.04	1200.24	1255.7	213.6	11.67
	Четверг-1													
	Завтрак													
47	Бутерброд с маслом	10/30	0.96	2.94	6.6	112	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
230	Каша молочная манная с масл.	200/5	12.8	12.48	2.4	193	0.03	0.19	0.07	2.2	40	170.1	63.04	1.66
312	Фрукт свежий	150	3.12	5.1	18.57	98	0.01	0.06	0.04	1.99	41.55	88.66	17.78	0.38
388	Кофейный напиток на молоке	200	0.68	0	35.26	123.3	0	0.02	0.02	60	11.2	3.12	3	4.79
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	615	19.96	20.92	75.43	589.9	0.04	0.34	0.17	81.69	149.31	345.55	108.2	8.28
	Обед													
54	Салат из св. огурцов	60	0.72	3.6	9.84	74.4	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
82	Борщ из свежей капусты с курицей, сметаной	200/15/10	1.46	3.92	22.16	128	0.16	0.05	0.05	19.87	39.43	21.63	43.87	26.62
285	Пельмени с маслом	190/2	21	19	59	425.5	0.12	0	0.03	0.2	40.95	60.06	24.59	0.99
376	Компот из с/ф	200	0.1	0	15	93	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	717	26.98	27.12	126.6	823.5	0.28	0.13	0.14	37.67	153.3	219.1	114.2	30.13
	Полдник													
415	Кондитерское изделие	1 шт	3.5	5.6	22.4	182	0.03	0.06	0.03	0	9.96	6.02	36.82	0.5
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
386	Сок фруктовый	200	4.6	5	7.6	85	0.04	0.06	0.34	1.4	240	190	28	0.2
	Итого:	300	11.8	11.2	50.6	369.6	0.07	0.18	0.42	1.4	302.57	297.52	92.32	1.45
	Всего:		58.74	59.24	252.63	1783	0.39	0.65	0.73	120.76	605.18	862.17	314.7	39.86
	Пятница-1													
	Завтрак													
51	Б/д с сыром	15/30	5.3	3	13.8	86.4	0	0.02	0	7.64	28.07	31.25	18.54	1.2
291	Тефтели с соусом	90/30	13.5	20.3	20	180	64	0.26	0.11	1.01	40.3	209.5	46.8	2.03
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	19	137.3								

357	Какао с молоком	200	0.14	0.06	18	139	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	535	24.4	28.56	83.4	606.3	64	0.33	0.17	28.65	112.59	314.75	85.84	9.67
	Обед													
73	Салат зеленый(помидор, огурец, зеленый лук, р/м)	60	1.02	2.76	8.9	75	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	200/15	11.06	4.28	19.08	195	0.02	0.227	0.073	5.81	35.3	87.17	71.55	2.02
234	Котлета рыбная, соус	90/30	10.56	14.88	29	212.8	0.02	0.16	0.21	0.42	52.75	136.59	37.23	1.1
321	Капуста тушеная	150	3.11	4.01	20.1	128	0.03	0.01	0.01	0.05	17.23	207.5	38.75	4.67
349	Компот из св. плодов	200	0.07	0	21.82	110	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	785	29.52	26.53	119.5	823.4	0.08	0.517	0.403	21.6	201.88	583.11	195	9.67
	Полдник													
	Выпечка	75	2.4	3.8	19	205	0.01	0.02	0.4	4.25	18.2	145	12.3	0.01
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
357	Ряженка 2,5%	200	0.14	0.06	18	85	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12
	Итого:	300	4.94	4.26	49.6	353.6	0.01	0.07	0.46	24.25	62.42	219	32.8	0.63
	Всего:		58.86	59.35	252.5	1783.3	64.09	0.917	1.033	74.5	376.89	1116.9	313.7	19.97
	Суббота-1													
	Завтрак													
	Бутерброд с повидлом	20/30	1.3	4.5	35	188								
267	Каша " Дружба" с маслом	200/5	12.9	13.5	12	234	0.02	0.05	0	0	12.86	99.65	88.75	1.1
389	Чай с молоком	200	5	2.5	24.4	101.6		0.01		2	12.58	9	5.9	0.27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/25	4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	500	23.2	20.9	84	587.2	0.02	0.11	0.04	2	66.94	164.65	105.2	1.87
	Обед													
52	Салат из свежей капусты со св. огурцом, р/м)	60	0.96	3.6	6.6	62.4	0	7.3	0.01		10.1	6	7.1	0.1
99	Суп овощной, с курицей, сметаной	200/15/10	1.3	3.94	13	125	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27
290	Шницель мясной с соусом	90/30	20.96	23.68	45.28	318	0.01	0.01	0.03	0.2	25.11	2.75	16.74	0.09
317	Картофельное пюре	150	3.06	2.84	17.21	106.65	0.02	0.11	0.09	17.27	32.25	22.08	65.67	0.82
376	Напиток из шиповника	200	0.1	0	15	110	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	795	30.08	34.66	117.69	824.65	0.19	7.52	0.26	21.36	147.28	151.77	193.8	5.85
	Полдник													
15	Кондитерское изделие	1 шт.	3.8	4	9.2	175	0.03	0.05	0.05	0.24	156.6	106.5	17.4	0.76
	Хлеб пшеничный (сухарики)	50	1.2	0.2	6.3	65	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
388	Чай с сахаром, лимоном	200	0.68	0	35.26	123.3	0	0.02	0.02	60	11.2	3.12	3	4.79

	Итого:	300	5.68	4.2	50.76	363.3		0.12	0.11	60.24	209.3	165.62	30.9	6.05
	Всего:		58.96	59.76	252.45	1775.2	0.21	7.75	0.41	83.6	423.52	482.04	329.9	13.77
	2 неделя													
	Понедельник-2													
	Завтрак													
243	Омлет натуральный	90/2	5.64	14.04	4.6	151.2	0	0	0	0	11.67	46.42	6.25	0.6
204	Каша молочная пшеничная	200/5	12.3	15.45	37.5	249	0.24	0.03	0.19	0.14	32.55	57.94	7.79	0.53
389	Какао с молоком	200	1	0	30.2	124.8		0.01		2	12.58	9	5.9	0.27
	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	517	21.34	29.89	84.9	588.6	0.24	0.09	0.23	2.14	98.3	169.36	30.44	1.9
	Обед													
42	Салат из св. овощей (помидор, огурец, р/м)	60	1.2	3.6	9.12	73.8	0.7	0.02	0.02	15.2	29.3	19.52	9.4	0.4
88	Суп картофельный с пшеном, с рыбой	200/15	4.5	3.94	9.2	125	0.16	0.04	0.07	3.79	21.96	11.2	72.39	3.27
290	Гуляш из птицы	90/30	20.96	14	15.28	205	0.03	0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
304	Гречка отварная	150	3.8	6.11	41.4	231	20	0.03	0.06	2.1	26.1	80.4	33	0.55
349	Компот из с/ф	200	0.07	0	21.82	87.6	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	785	34.23	28.25	117.42	825	20.89	0.27	0.32	117.55	305.72	250.35	150.2	6.69
	Полдник													
	Кондитерское изделие	1 шт.	0.8	1.1	23	175	0	0	0.01	0.1	45.2	87.2	35.1	0.01
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	2.4	0.4	12.6	98	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Сок фруктовый	200	0.1	0	15	80.4	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Итого:	300	3.3	1.5	50.6	353.4	0	0.05	0.02	0.2	91.95	151.44	50	1.33
	Всего:		58.87	59.64	252.92	1767	21.13	0.36	0.57	119.89	495.97	571.15	230.6	9.92
	Вторник-2													
	Завтрак													
48														
268	Бутерброд с маслом	10/30	12.9	10.5	7.6	175	0.04	0.2	0.1	0	18	108	23	1.2
171	Запеканка творожная со сг. молоком	200/20	6.7	10.6	49.8	268	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0.07	1.25	21.82	87.6	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	500	22.07	22.75	91.82	594.2	0.04	0.51	0.46	9.95	130.45	424.21	110.2	6.95
	Обед													
51	Салат из св. капусты с зел. гор.	60	1.08	5.1	13.8	86.4	0	0.02	0	7.64	28.07	31.25	18.54	1.2

96	Рассольник " Ленинградский"с курицей, сметаной	200/15/10	1.6	4.08	16.5	125	0.05	0.15	0.15	0.08	20.73	20.29	56.96	19.76
284	Жаркое с печенью	250	19.5	16.3	43	435	1.72	0.11	0.09	0.07	32.25	22.08	65.67	0.82
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	76	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	Итого:	707	25.98	26.08	108.9	825	1.77	0.34	0.3	42.89	138.91	183.36	173.1	23.35
	Полдник													
1	Выпечка	75	7.4	10.2	24	195	0	0	0.01	0.1	45.2	87.2	35.1	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
376	Сок фруктовый	200	0.1	0	15	102	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Итого:	300	9.9	10.6	51.6	360.6	0	0.06	0.07	0.2	103.06	196.94	67	1.58
	Всего:		57.95	59.43	252.32	1779.8	1.81	0.85	0.83	53.04	372.42	804.51	350.3	31.88
	Среда-2													
	Завтрак													
2	Бутерброд(батон йодированный) с сыром	15/30	8.6	4.6	22	151	0.05	0.24	0.03	0	143.3	89.1	15.3	0.35
175	Каша молочная рисовая со сл. маслом	200/5	5.5	12.7	21	235	0.02	0.13	0.2	0.29	111.22	145	35.59	2.49
382	Чай с сахаром	200	3.58	2.68	28.34	146	0.02	0.02	0.13	0.6	121	91	14	0.1
	Фрукт свежий-яблоко	150	0.4	0	12.6	56	0	0.048	0.032	48	51.2	36.8	20.8	0.48
	Итого:	600	18.08	19.98	83.94	588	0.09	0.438	0.392	48.89	426.72	361.9	85.69	3.42
	Обед													
67	Огурец св. порционный	60	0.84	1.56	5.16	45	0	0.01	0.01	5.71	25.74	48.59	19.64	0.89
82	Борщ из свежей капусты, с мясом, сметаной	200/15/10	1.46	4.92	12.16	145	0.16	0.05	0.05	19.87	39.43	21.63	43.87	26.62
294	Биточки куриные с маслом	90/2	12.96	19.36	12.48	207	0.02	0.03	0.04	0.08	28.12	89.25	13.8	0.24
199	Пюре гороховое	150	13.2	7.5	23	204	0.01	0.44	0.09	0	48.13	43.34	112.5	3.47
350	Кисель витаминизированный	200	0.2	0	29.74	119.8	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	795	32.36	33.94	103.14	823.4	0.19	0.59	0.26	45.66	196.75	322.31	227.4	32.09
	Полдник													
429	Кондитерское изделие	1 шт	3.8	3.1	28.2	169	0.02	0.07	0.03		115.4	255.35	62.1	2.94
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3.7	2.6	20.6	95	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
350	Напиток из шиповника	200	0.2	0	16.3	89	0	0	0.02	20	2.72	18	10	0.12
	Итого:	300	7.7	5.7	65.1	353	0.02	0.13	0.1	20	170.73	374.85	99.6	3.81
	Всего:		58.14	59.62	252.18	1764.4	0.3	1.158	0.752	114.55	794.2	1059.1	412.6	39.32
	Четверг-2													

	Завтрак													
74	Б/д с маслом	10/30	1.02	12.7	12	131	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61
229	Пудинг творожный со сг. Молоком	200/20	17.3	9.5	23.8	283	0.03	0.09	0.09	1.38	28.03	139.3	19.99	0.03
348	Чай с молоком	200	2.04	0	34	112	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	500	22.76	22.6	82.4	589.6	0.04	0.2	0.19	16.7	113.52	245.65	50.48	1.66
	Обед													
67	Салат из св. овощей (помидор, огурец, р/м)	60	0.84	1.56	5.16	56	0	0.02	0	17.5	15.06	27.67	13.87	0.95
102	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200/15	4.06	4.28	19.08	131	0.02	0.227	0.073	5.81	35.3	87.17	71.55	2.02
278	Зразы рубленные с соусом	90/30	11.2	16.27	16.7	238	0	0.06	0.08	3.56	23.4	17.24	104.6	1.58
171	Рагу овощное	150	6.7	10.6	49.8	235	0	0.21	0.27	0.15	38.64	202.75	52.93	4.48
376	Компот из св.плодов	200	0.1	0	15	60.4	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	785	25.76	31.75	121.18	823	0.02	0.557	0.483	9.62	155.2	416.9	261	9.65
	Полдник													
	Ватрушка с повидлом	75	1.8	2.3	29	179	0	0.01	0.1	45.2	87.2	35.1	0.01	0.1
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
386	Ряженка, 2,5%	200	5.6	2.5	7.6	110	0.04	0.06	0.34	1.4	240	190	28	0.2
	Итого:	300	9.8	5.2	49.2	352.6	0.04	0.12	0.48	46.6	368.7	281.1	38.51	0.8
	Всего:		58.32	59.55	252.78	1765.2	0.1	0.877	1.153	72.92	637.42	943.65	349.9	12.11
	Пятница-2													
	Завтрак													
3	Оладьи со сг. молоком	150/20	7.2	15.3	29.3	317	0.05	0.24	0.03	0	156.6	106.5	17.4	0.76
	Яйцо вареное	40	3.1	1.2	12.3	68								
212	Фрукт свежий	150	3.1	1.3	13.38	55	0.09	2.39	0.26	0	88.88	194.9	18.26	2.2
379	Какао на молоке	200	3.58	2.68	28.34	151.8	0.01	0.04	0	1.3	122	14	90	0.56
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	590	19.38	20.88	95.92	655.4	0.15	2.72	0.33	1.3	408.98	371.4	136.2	4.02
	Обед													
42	Помидор св. порционный	60	1.2	3.6	9.12	73.8	0	0.01	0	9.5	12.06	12.2	5.8	0.25
106	Суп картофельный гороховый с курицей	200/15	7.84	2.56	19.28	142	0.01	0.1		9.56	23.33	98.12	30.27	1.21
290	Рыба запеченая с яйцом	90/30	15.9	17.5	5.28	236		0.08	0.08	51.66	154.55	25.77	1.09	1.2
321	Картофельное пюре	150	3.11	4.01	20.1	128.9	0.03	0.01	0.01	0.05	17.23	207.5	38.75	4.67
348	Компот из с/ф	200	0.04	0	34	140.2	0	0.04	0.04	9.8	21.2	11.96	6.8	0.52
	Аскорбиновая кислота, мг	35								35				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75

	Итого:	775	31.79	28.27	108.38	823.5	0.04	0.3	0.18	115.57	280.98	457.05	110.2	8.6
	Полдник													
421	Крендель сахарный	75	4	2.6	27.1	155	0	0.01	0.1	45.2	87.2	35.1	0.01	0.1
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Сок фруктовый	200	0.1	0	15	93	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	6.8	0.52
	Итого:		7.8	3.2	62.7	350.6	0	0.07	0.16	45.3	145.06	144.84	34.31	1.37
	Всего:	300	58.97	52.35	267	1829.5	0.19	3.09	0.67	162.17	835.02	973.29	280.7	13.99
	Суббота-2													
	Завтрак													
75	Б/д с повидлом	20/30	0.8	2.6	4.5	118	0.01	0.02	0.02	5.52	22.79	38.39	13.19	0.61
204	Макаронные изделия с сыром	150/10	12.3	15.45	37.5	208	0	0.07	0.02	0	11.34	47.14	17.35	0.81
	Рыба, запеченная с овощами	90/30	6.2	3.2	14.5	98.3								
389	Чай с молоком	200	1	0	24.4	101.6	0	0.01	0.05	160	10.08	2.72	2.72	0.53
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/20	2.4	0.4	12.6	63.6	0	0.05	0.04	0	41.5	56	10.5	0.5
	Итого:	555	22.7	21.65	93.5	589.5	0.01	0.15	0.13	165.52	85.71	144.25	43.76	2.45
	Обед													
70	Салат из свежей капусты со св. огурцом, р/м)	60	0.32	0.08	6.6	65	0.12	0.03	0.22	0.21	39.74	50.89	5.51	1.29
120	Щи св. капусты со смет, с курицей	200/15/10	8.4	3.82	16.56	136	30.6	0.09		0.91	161.62	137.98	24.14	0.51
268	Биточки из мяса с соусом	90/30	11.84	15.52	17.76	280	0.04	0.2	0.1	0	18			
312	Спагетти отварные	150	3.1	5.1	21.8	145.5	0.01	0.04	0.03	0.07	27.7	59.11	5.19	0.25
376	Напиток из шиповника	200	0.1	0	15	98	0	0	0.01	0.1	5.25	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Итого:	795	27.46	25.12	98.32	827.1	30.77	0.42	0.41	1.29	304.92	357.72	66.74	3.62
	Полдник													
15	Кондитерское изделие	1 шт	2.53	9	19.55	138	0	0.01	0.01	0.03	3.2	172.33	2.3	0.22
	Хлеб пшеничный	25	3.7	0.6	20.6	102.6	0	0.06	0.05	0	52.61	101.5	27.5	0.75
	Снежок 2,5%	200	1.8	2.3	21	112	0	0.01	0.01	0.01	0	137.13	1.7	0.1
	Итого:	300	8.03	11.9	61.15	352.6	0	0.08	0.07	0.04	55.81	410.96	31.5	1.07
	Всего:		58.19	58.67	252.97	1769.2	30.78	0.65	0.61	166.85	446.44	912.93	142	7.14

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1и2 Москва 2006)