УстьСогласовано: Утверждено:

Начальник Директор МКОУ Усть-Кадинская СОШ

ТОУ Роспотребнадзор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Доголь О.Б. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соловьева К.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 год

Перспективное меню на 14 дней

Лагерь дневного пребывания «Муравейник»

с.Усть-Када

Для детей 12-15 лет

Возрастная категория: 12-15 лет

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества  ( г)** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность ( ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №1 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша  манная  молочная** | **250** | **7,73** | | **11,3** | **32,3** | | **257,3** |
| **2** | **Хлеб  пшеничный**  **с маслом** | **60** | **6,9** | | **2,7** | **44,7** | | **254** |
|  | **10** | **0,07** | | **7,8** | **0,1** | | **70,9** |
| **3** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | | **0,05** | **16** | | **60,5** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День №1 Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Нарезка  из  помидоров  и  огурцов** | **100** | **1,3** | | **4,2** | **4,0** | | **100,5** |
| **2** | **Суп гороховый                                                                       с  мясом** | **300** | **11,6** | | **4,8** | **44,8** | | **281,5** |
|  | **20** | **3,7** | | **2,8** | **-** | | **48,3** |
| **3** | **Гуляш в томатном соусе** | **100** | **27** | | **12,5** | **7,4** | | **245** |
| **4** | **Макароны** | **200** | **9,4** | | **8,8** | **63,8** | | **374** |
| **5** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,2** | | **-** | **24** | | **85** |
| **6** | **Хлеб** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День №1 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Груша** | **200** | **0,46** | | **0,34** | **11** | | **58,3** |
| **2** | **Пряник** | **50** | **0,4** | | **0,4** | **2,8** | | **96,1** |
| **3** | **Сок  натуральный** | **200** | **0,7** | | **-** | **6,9** | | **41** |
|  | **Итого** | **-** | **78,75** | | **59,29** | **317,15** | | **2304,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №2 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Суп молочный вермишелевый** | **250** | **11** | | **11,4** | **41,1** | | **295,75** |
| **2** | **Какао с молоком** | **200** | **5.4** | | **5.4** | **22.1** | | **157** |
| **3** | **Хлеб пшеничный с**    **маслом** | **60** | **6.9** | | **2.7** | **44.7** | | **254** |
| **10** | **0.07** | | **7.8** | **0.1** | | **70.9** |
|  | **День №2 Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Нарезка из свежих огурцов** | **100** | **1,1** | | **8** | **4,8** | |  |
| **2** | **Щи со сметаной**  **С мясом** | **300** | **3,9** | | **6,2** | **23** | | **178** |
|  | **20** | **3,7** | | **2,8** |  | | **43,6** |
| **3** | **тефтели** | **100** | **18,1** | | **13,5** | **15,7** | | **283** |
| **4** | **Картофельное пюре с подливом** | **250** | **6,3** | | **9,1** | **37** | | **281** |
| **5** | **кисель** | **200** | **-** | | **-** | **31** | | **33** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  | **День №2 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **яблоко** | **200** | **0,5** | | **-** | **13,5** | | **68,5** |
| **2** | **Булочка домашняя** | **70** | **6,7** | | **7,9** | **36,5** | | **240,6** |
| **3** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0.2** | | **-** | **24** | | **85** |
|  | **итого** | **-** | **74.3** | | **70,6** | **305.3** | | **2225.85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**,**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №  3 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша геркулесовая молочная** | **250** | **6,7** | | **12,5** | **26,7** | | **242,3** |
| **2** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | | **0,05** | **16** | | **60,5** |
| **3** | **сыр** | **12** | **5,4** | | **5,5** | **-** | | **82,2** |
| **4** | **Хлеб** | **60** | **6,9** | | **2,7** | **44,7** | | **254** |
|  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 3  Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **винегрет** | **100** | **1,52** | | **7,15** | **7,75** | | **98,79** |
| **2** | **Суп картофельный                                        с мясом** | **300** | **3,7** | | **3,8** | **24** | | **193,74** |
| **20** | **3,7** | | **2,8** | **-** | | **43,6** |
| **3** | **Курица** | **100** | **15,5** | | **10,5** | **3,7** | | **182,5** |
| **4** | **Капуста тушенная** | **200** | **3,5** | | **4,3** | **10** | | **87,2** |
| **5** | **Компот из свежих яблок** | **200** | **2,2** | | **-** | **22,5** | | **84,9** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 3 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Булочка** | **90** | **6,6** | | **11,9** | **33,16** | | **267,3** |
| **2** | **Чай с лимоном** | **200** | **0,7** | | **-** | **6,9** | | **41** |
| **3** | **Банан** | **200** | **1,45** | | **-** | **18** | | **90,1** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **Итого** | **-** | **67.3** | | **74.1** | **212.8** | | **2175.8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория: 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №  4 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша пшенная молочная** | **250** | **9,48** | | **11,9** | **40,1** | | **307,5** |
| **2** | **Хлеб                                                             с маслом** | **60** | **6,9** | | **2,7** | **44,7** | | **254** |
| **10** | **0,07** | | **7,8** | **0,1** | | **70,9** |
| **3** | **Какао** | **200** | **5,4** | | **5,4** | **22,1** | | **157** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 4  Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Нарезка из помидоров** | **100** | **2,36** | | **8** | **9,4** | | **116,3** |
| **2** | **Свекольник со сметаной**  **С мясом** | **300** | **5,3** | | **6,22** | **30,6** | | **208** |
| **25** | **5,6** | | **4,2** | **-** | | **54,5** |
| **3** | **котлета** | **100** | **16,3** | | **10,8** | **5,8** | | **195,7** |
| **4** | **Гречка с подливом** | **200** | **11,3** | | **8,5** | **21,75** | | **346** |
| **5** | **кисель** | **200** | **-** | | **-** | **31** | | **33** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День №  4 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Яблоко** | **200** | **0,5** | | **-** | **13,5** | | **68,5** |
| **2** | **Сок натуральный** | **200** | **0,7** | | **-** | **6,9** | | **41** |
| **3** | **печенье** | **50** | **3,9** | | **4** | **38,3** | | **207** |
|  | **итого** |  | **76** | | **73,1** | **324** | | **2370,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория:12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День № 5 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша кукурузная  молочная** | **250** | **11** | | **11,4** | **41,1** | | **295,75** |
| **2** | **Чай сладкий** | **200** | **0.2** | | **-0.05** | **16** | | **60.5** |
| **3** | **сыр** | **12** | **5,4** | | **5,5** |  | | **72,2** |
| **4** | **хлеб** | **60** | **6,9** | | **2,7** | **44,7** | | **254** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 5   Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Нарезка из свежих огурцов** | **100** | **1,1** | | **8** | **4,8** | | **93,54** |
| **2** | **Рассольник**  **С мясом** | **300** | **3** | | **6,2** | **22,4** | | **177** |
|  | **25** | **5,6** | | **4,2** | **-** | | **54,6** |
| **3** | **Рыба припущенная** | **80** | **16** | | **0,6** | **1,3** | | **182** |
| **4** | **Картофельное пюре с подливом** | **250** | **6,3** | | **9,1** | **37** | | **281** |
| **5** | **Компот  из сухофруктов** | **200** | **0,2** | | **-** | **24** | | **85** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День №5   Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **груша** | **200** | **0,46** | | **0,34** | **11** | | **58,3** |
| **2** | **Булочка** | **70** | **6.7** | | **7.9** | **36.5** | | **240.6** |
| **3** | **Кефир** | **200** | **2.8** | | **З.2** | **4.1** | | **59** |
| **4** | **конфеты** | **50** | **0,1** | | **0,1** | **47,8** | | **178,5** |
|  | **итого** |  | **75/96** | | **63** | **350.4** | | **2423.9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория: 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День № 6 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша рисовая молочная** | **250** | **7,7** | | **11,1** | **30,7** | | **257** |
| **2** | **Хлеб с маслом** | **60** | **6,9** | | **2,7** | **44,7** | | **254** |
| **10** | **0,07** | | **7,8** | **0,1** | | **70,9** |
| **3** | **Какао** | **200** | **5.4** | | **-5.4** | **22.1** | | **157** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 6  Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Овощная нарезка** | **100** | **1,5** | | **7,2** | **7,7** | | **98,8** |
| **2** | **Суп крестьянский**  **С мясом** | **300** | **2,4** | | **6,23** | **11,3** | | **126** |
|  | **25** | **5,6** | | **4,2** | **-** | | **54,6** |
| **3** | **Сосиска** | **75** | **6,7** | | **22,5** | **0,7** | | **238** |
| **4** | **Капуста тушенная** | **210** | **4,5** | | **3,2** | **15,4** | | **99** |
| **5** | **кисель** | **200** | **-** | | **-** | **31** | | **33** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День №6  Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Пряник** | **50** | **0.4** | | **0.4** | **2.8** | | **96.1** |
| **2** | **Чай с молоком** | **200** | **1.6** | | **1.6** | **18.9** | | **90** |
| **3** | **банан** | **200** | **1,45** | | **-** | **18** | | **90,1** |
|  | **итого** |  | **53.42** | | **75.93** | **263** | | **2006.5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория: 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День № 7 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша пшенная молочная** | **250** | **9,48** | | **11,9** | **40,1** | | **307,5** |
| **2** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | | **0,05** | **16** | | **60,5** |
| **3** | **Хлеб с сыром** | **50\20** | **9.6** | | **17.6** | **25.5** | | **95.5** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 7  Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Салат из свежей капусты  с  зеленью** | **100** | **1,2** | | **8** | **4,8** | | **93,4** |
| **2** | **Суп рыбный** | **300** | **9,6** | | **12,2** | **21,6** | | **192,32** |
| **3** | **Азу  с**  **Мясом** | **220** | **22** | | **13** | **40** | | **367** |
|  | **100** | **0,76** | | **7,5** | **3,7** | | **86,4** |
| **4** | **Компот из свежих яблок** | **200** | **2,2** | | **-** | **22,5** | | **84,9** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 7 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Шоколад** | **50** | **3.1** | | **7.9** | **9.8** | | **137.3** |
| **2** | **Сок натуральный** | **200** | **0,7** | | **-** | **6,9** | | **41** |
| **3** | **Яблоко** | **200** | **0,5** | | **-** | **13,5** | | **68,5** |
|  | **Итого** |  | **68.54** | | **81.7** | **264** | | **1866.3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория: 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества  ( г)** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность ( ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №8 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша  манная  молочная** | **250** | **7,73** | | **11,3** | **32,3** | | **257,3** |
| **2** | **Хлеб  пшеничный**  **с повидлом** | **60** | **6,9** | | **2,7** | **44,7** | | **254** |
|  | **10** | **0,07** | | **7,8** | **0,1** | | **70,9** |
| **3** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | | **0,05** | **16** | | **60,5** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День №8 Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Нарезка  из  помидоров  и  огурцов** | **100** | **1,3** | | **4,2** | **4,0** | | **100,5** |
| **2** | **Суп гороховый                                                                       с  мясом** | **300** | **11,6** | | **4,8** | **44,8** | | **281,5** |
|  | **20** | **3,7** | | **2,8** | **-** | | **48,3** |
| **3** | **Гуляш в томатном  соусе** | **100** | **27** | | **12,5** | **7,4** | | **245** |
| **4** | **макароны с маслом** | **200** | **9,4** | | **8,8** | **63,8** | | **374** |
| **5** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,2** | | **-** | **24** | | **85** |
| **6** | **Хлеб** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День №8 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Груша** | **200** | **0,46** | | **0,34** | **11** | | **58,3** |
| **2** | **Пряник** | **50** | **0,4** | | **0,4** | **2,8** | | **96,1** |
| **3** | **Биойогурт 2.5%** | **200** | **4.2** | | **-4.8** | **18.7** | | **82.5** |
|  | **Итого** | **-** | **82.36** | | **64.09** | **327.5** | | **2345.8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория: 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №9 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Суп молочный вермишелевый** | **250** | **11** | | **11,4** | **41,1** | | **295,75** |
| **2** | **Какао** | **200** | **5.4** | | **-5.4** | **22.1** | | **157** |
| **3** | **Хлеб пшеничный с** | **60** | **6.9** | | **2.7** | **44.7** | | **254** |
|  | **Маслом** | **10** | **0.07** | | **7.8** | **0.1** | | **70.9** |
| **1** | **Нарезка  из свежих огурцов** | **100** | **1,1** | | **8** | **4,8** | |  |
| **2** | **Щи со сметаной**  **С мясом** | **300** | **3,9** | | **6,2** | **23** | | **178** |
|  | **20** | **3,7** | | **2,8** |  | | **43,6** |
| **3** | **Тефтели** | **100** | **18,1** | | **13,5** | **15,7** | | **283** |
| **4** | **Картофельное пюре с подливом** | **250** | **6,3** | | **9,1** | **37** | | **281** |
| **5** | **Кисель** | **200** | **-** | | **-** | **31** | | **33** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  | **День №9 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **4** | **Конфета** | **30** | **3.1** | | **17.9** | **9.8** | | **137.3** |
| **1** | **Яблоко** | **200** | **0,5** | | **-** | **13,5** | | **68,5** |
| **2** | **Булочка домашняя** | **70** | **6,7** | | **7,9** | **36,5** | | **240,6** |
| **3** | **Чай сладкий** | **200** | **0.2** | | **0.05** | **16** | | **60.5** |
|  | **Итого** | **-** | **76.2** | | **96.3** | **356** | | **2181.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**,**

**Возрастная категория: 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №  10 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша ячневая** | **250** | **6,7** | | **12,5** | **26,7** | | **242,3** |
| **2** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | | **0,05** | **16** | | **60,5** |
| **3** | **Сыр** | **12** | **5,4** | | **5,5** | **-** | | **82,2** |
|  | **Хлеб** | **60** | **6,9** | | **2,7** | **44,7** | | **254** |
|  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 10  Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Винегрет** | **100** | **1,52** | | **7,15** | **7,75** | | **98,79** |
| **2** | **Суп картофельный                                        с мясом** | **300** | **3,7** | | **3,8** | **24** | | **193,74** |
| **50** | **3,7** | | **2,8** | **-** | | **43,6** |
| **3** | **Плов с куричей** | **250** | **23.7** | | **26.6** | **56.1** | | **359** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
| **5** | **Компот из свежих яблок** | **200** | **2,2** | | **-** | **22,5** | | **84,9** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **9,2** | | **3,6** | **59,7** | | **332** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 10 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Булочки** | **90** | **6.6** | | **11.6** | **33.16** | | **267.3** |
| **2** | **Сок натуральный** | **200** | **0,7** | | **-** | **6,9** | | **41** |
| **3** | **Банан** | **200** | **1,45** | | **-** | **18** | | **90,1** |
| **4** | **Шоколад** | **25** | **3,1** | | **17,9** | **9,8** | | **137,3** |
|  | **Итого** | **-** | **75.07** | | **90.2** | **222,61** | | **2113,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастна категория 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №  11 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша гречневая** | **200** | **11.3** | | **8.5** | **21.75** | | **345** |
| **2** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **7,6** | | **2,7** | **48,2** | | **254** |
| **3** | **Какао с молоком** | **200** | **5,4** | | **22,1** | **26** | | **157** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 11  Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Овощи свежие резанные (огурец)** | **100** | **1,1** | | **8** | **4,8** | | **100,5** |
| **2** | **Суп с крупой на мясном бульоне** |  |  | | **6,4** | **24** | | **237,4** |
| **300** | **7,4** | |
| **3** | **Рыба запеченная** | **80** | **16** | | **6,3** | **5,2** | | **182** |
| **4** | **Пюре картофельное** | **250** | **6,3** | | **9,1** | **37** | | **281** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **11,4** | | **4,05** | **72,3** | | **332** |
| **6** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **22** | | **0** | **29,89** | | **116** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 11 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Фрукты свежие (апельсин)** | **200** | **1** | | **0** | **13,5** | | **68,5** |
| **2** | **Сок натуральный** | **200** | **0,7** | | **0** | **6,9** | | **41** |
| **3** | **Булочка «Домашняя»** | **70** | **6,7** | | **7,9** | **36,5** | | **240,6** |
|  | **Итого:** |  | **116,2** | | **79,35** | **353,79** | | **2445** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория: 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №  12 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Суп молочный с крупой** | **250** | **11,7** | | **11,1** | **30,7** | | **257** |
| **2** | **Бутерброд с сыром** | **60/10** | **10,67** | | **13,5** | **48,3** | | **324,9** |
| **3** | **Какао с молоком** | **200** | **5,4** | | **5,4** | **26** | | **157** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 12 Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Овощи свежие резанные (огурец)** | **100** | **1,1** | | **8** | **4,8** | | **100,5** |
| **2** | **Борщ с капустой и картофелем** | **300** | **10,5** | | **9,1** | **26,65** | | **221,3** |
| **3** | **Рагу из птицы** | **100150** | **16,25** | | **10,5** | **27,75** | | **290** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **100** | **11,4** | | **4,05** | **72,3** | | **332** |
| **5** | **Кисель** | **200** | **0,2** | | **0** | **31** | | **118** |
| **6** |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 12 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Сок фруктовый натуральный** | **200** | **1,0** | | **0** | **22,0** | | **92** |
| **2** | **Ватрушка** | **100** | **8,9** | | **10,6** | **48,7** | | **320,8** |
| **3** | **Фрукты свежие (яблоко)** | **200** | **1** | | **0** | **13,5** | | **68,5** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **Итого:** |  | **78,12** | | **72,25** | **351,7** | | **2282** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория:12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №  13 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша рисовая вязкая на молоке** | **250** | **11,7** | | **14,2** | **56** | | **405** |
| **2** | **Бутерброд с маслом** | **60/10** | **10,67** | | **13,5** | **48,3** | | **324,9** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **3,46** | | **3,51** | **26** | | **149** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 13  Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Овощи свежие резанные (помидоры)** | **100** | **2,36** | | **8** | **9,4** | | **116,3** |
| **2** | **Щи на костном бульоне со сметаной** |  |  | | **9,1** | **26,65** | | **221,3** |
| **300** | **10,5** | |
| **3** | **Котлета** | **100** | **14,2** | | **11,4** | **13,0** | | **214** |
|  | **Макаронные изделия отварные** | **200** | **9,4** | | **10,8** | **63,8** | | **374** |
| **5** | **Соус красный основной** | **50** | **0,6** | | **1,0** | **3,1** | | **24** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **11,4** | | **4,05** | **72,3** | | **332** |
| **7** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,4** | | **0** | **54** | | **110** |
|  | **День № 13 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Фрукты свежие (груша)** | **200** | **0,6** | | **0** | **15,4** | | **70,5** |
| **2** | **Сок натуральный** | **200** | **0,7** | | **0** | **6,9** | | **41** |
| **3** | **Пряник** | **50** | **0,4** | | **0,74** | **2,8** | | **96,1** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **Итого** |  | **76,39** | | **76,3** | **397,65** | | **2478,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория: 12-15 лет**

**Сезон: летний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День №  14 Завтрак** |  | |  |  | |  |  |
| **1** | **Каша пшенная на молоке** | **250** | **11,7** | | **14,2** | **56** | | **405** |
| **2** | **Бутерброд с повидлом** | **60/15** | **10,67** | | **13,5** | **48,3** | | **324,9** |
| **3** | **Чай с молоком** | **200** | **3,46** | | **3,51** | **26** | | **149** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **День № 14  Обед** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Овощи свежие резанные (огурцы)** | **100** | **2,36** | | **8** | **9,4** | | **116,3** |
| **2** | **Борщ с картофелем на мясном бульоне** |  |  | | **9,1** | **26,65** | | **221,3** |
| **300** | **10,5** | |
| **3** | **Тефтели** | **100** | **14,2** | | **11,4** | **13,0** | | **214** |
|  | **с гречкой** | **200** | **9,4** | | **10,8** | **63,8** | | **374** |
| **5** | **Соус красный овощной** | **50** | **0,6** | | **1,0** | **3,1** | | **24** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100** | **11,4** | | **4,05** | **72,3** | | **332** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,4** | | **0** | **54** | | **110** |
|  | **День № 14 Полдник** |  |  | |  |  | |  |
| **1** | **Фрукты свежие (банан)** | **200** | **0,6** | | **0** | **15,4** | | **70,5** |
| **2** | **Сок натуральный** | **200** | **0,7** | | **0** | **6,9** | | **41** |
| **3** | **Пряник** | **50** | **0,4** | | **0,74** | **2,8** | | **96,1** |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | **Итого** |  | **76,39** | | **76,3** | **397,65** | | **2478,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём  пищи,  наименование  блюда** | **Масса**  **Порции  г** | **Пищевые   вещества   г** | | | | | **Энергетическая**  **Ценность  ккал** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | | **7** |
|  | **День № 1** |  | | **78,5** | **59,29** | | **317,15** | **2304,4** |
|  | **День № 2** |  | **74,5** | | **70,6** | **305.3** | | **2225.85** |
|  | **День № 3** |  | **67.3** | | **74.1** | **212.8** | | **2175.8** |
|  | **День № 4** |  | **76** | | **73,1** | **324** | | **2370,4** |
|  | **День № 5** |  | **75,96** | | **63** | **350.4** | | **2423.9** |
|  | **День № 6** |  | **53.42** | | **75.93** | **263** | | **2006.5** |
|  | **День № 7** |  | **68.54** | | **81/7** | **264** | | **2066.3** |
|  | **День № 8** |  | **82.36** | | **64.09** | **327.5** | | **2345.8** |
|  | **День № 9** |  | **76.2** | | **96.3** | **356** | | **2181.2** |
|  | **День № 10** |  | **75.7** | | **90.2** | **222.61** | | **2113,1** |
|  | **Итого  всего**  **Среднее  за  10  дней** |  | **728.48**  **73,6** | | **748,31**  **78,97** | **2678.76**  **308** | | **22213.2**  **2244,83** |
|  | **Итого за смену соотношения** |  | **1** | | **1** | **4** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |