



«Утверждаю»
ПРИКАЗ № 12-ОД от 23.05.2025 г
Широкова О.В

МКОУ «ГАЛИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

МЕНЮ ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ 2025 ГОДА.

д.Марковка 2025

	№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Возрастная категория 7-10 лет				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День 1 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ 26.05.2025 Г/09.06.2025 Г															
Завтрак	291	Макароны отварные	180	13,16	14,02	86,90	504,76	0,24	0,00	0,00	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32
	301	Курица тушеная	80	14,55	16,79	2,89	221,0	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,92	22,03	306
	459	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	112	Плоды свежие (яблоко)	100	0,9	0,2	8,5	45,2	0,00	63,0	8,40	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3
	94	Бутерброд с маслом	50/10	2,4	10,02	14,28	158,40	0,16	0,00	0,00	0,00	27,24	0,00	0,00	2,04
		итога за прием пищи:		14,83	16,06	128,00	718,95	0,20	64,17	51,76	0,3	312,23	158,50	57,53	2,47
Обед	24	Икра кабачковая	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
	142	Щи из свежей капусты с курицей	200/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,00	21,2	0,00	0,00	60,89	0,00	23	1,28
	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2
	608	Котлета мясная	80	8,78	7,34	11,63	147,74	0,003	0,08	0,00	0,00	18,97	0,00	0,00	0,95
	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,00	121,3	91	14	0,15
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	124,8	39,2	2,08
	108	Хлеб пшеничный	50/10	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
		итога за прием пищи		31,34	45,45	141,55	1091,73	0,42	13,7	211,2	3,26	316,45	422,46	130,3	7,91
Полдник	518	Сок	200	3,7	4,4	43,2	229,0	0	0,00	0,04	0	6,8	11,63	0,45	7,36
	95	Печенье	40	3,7	4,4	43,2	229,0	0	0,00	0,04	0	6,8	14,55	0,45	0,16
		Всего за день		45,95	67,94	215,98	1651,87	0,59	18,7	211,2	3,26	476,04	542,86	167,6	13,88
День 2 27.05.2025 Г/10.06.2025															
Завтрак	414	Рис отварной	180	4,50	7,40	46,30	274,00	0,058	0,00	0,135	1,50	140,76	392,0	115,2	3,58
	486	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	66,22	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,6	34,14	0,66
	457	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	16	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
	112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,5	0,5	12,9	62,00	0,00	1,50	6,60	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
		Итого за прием пищи;		14,61	22,49	74,43	560,14	0,017	5,04	0,04	0,00	159,59	120,4	37,30	5,97
Обед	10	Салат из зеленого горошка	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31
	102	Суп картофельный с бобовыми	200	12,1	8,92	17,58	203,08	0,00	4,8	184,7	2,20	39,7	135,3	39,30	2,8
	312	Картофельное пюре	180	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,027	0,66	170,3	110,0	16,65	0,37

	№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Возрастная категория 7-10 лет				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День 3 28.05.2025 Г/11.06.2025 Г															
Завтрак	189	Каша манная молочная жидкая	200	6,05	7,85	30,33	216,60	0,01	1,03	0,04	0,00	132,35	120,4	27,3	1,00
	501	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,00	121,3	91	14	0,15
	94	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,5	17,25	63,0	24,75	1,5
	517	Йогурт	100	0,9	0,2	8,5	45,2	0,00	63,0	8,40	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3
		Итого за прием пищи;	34,02	146,74	97,59	1884,0	0,38	19,7	94,98	7,06	257,79	591,3	131,2	10,16	34,02
Обед	81	Салат из квашеной капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57
	204	Суп рыбный с консервами	200	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0,00	0,00	45,3	0,00	47,35	1,27
	369	Жаркое по домашнему	80/75	13,67	9,82	7,35	174,52	0,22	8,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	945	Чай с молоком	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,4	124,8	39,2	2,08
	108	Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,5	17,25	63,0	24,75	1,5
		Итого за прием пищи;	38,06	50,67	111,25	1053,80	0,68	39,1	0,027	2,16	286,	330,6	145,7	6,19	8,6
Полдник	112	Плоды свежие (апельсин)0	120	1,4	1,7	38,7	177	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,80
	109	Конфеты шоколадные	40	1,4	1,7	38,7	177	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,80
		Всего за день:		78,72	85,94	283,98	2208,42	1,43	42,2	20,14	7,33	923,13	1083,80	306,5	13,59
День 4 29.05.2025 Г/16.06.2025 Г															
Завтрак	301	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,9	0,00	151,72	346,4	25,97	3,91
	90	Бутерброд с сыром	50/12	2,4	10,02	14,28	158,40	0,16	0,00	0,00	0,00	27,24	0,00	0,00	2,04
	501	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,00	121,3	91	14	0,15
		Итого за прием пищи;													
Обед	67	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,10	0	9,6	0	0	31,2	0	19,5	0,083
	26	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,00	21,2	0,00	0,00	60,89	0,00	23,00	1,28
	38	Макароны отварные	180	13,16	14,02	86,90	504,76	0,24	0,00	0,00	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32
	33	Тефтели	80	14,55	16,79	2,89	221,0	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,92	22,03	306
	394	Компот из смеси сух. с витам.С	200	0,6	0,1	31,7	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	00,0	30,4	124,8	39,2	2,08
	108	Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,5	17,25	63,0	24,75	1,5
		Итого за прием пищи;		43,84	40,26	74,31	763,84	0,29	63,34	461,3	0,2	220,0	370,6	41,02	6,3
Полдник	112	Плоды свежие (банан)	100	3,7	4,4	43,2	229,0	0		0,04	0	6,8	3,76	0,45	12,4
	508	Вафли	200	1,4	1,7	38,7	177	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,80
		Всего за день:		86,90	72,99	333,05	2215,05	1,09	128,4	188,2	12,8	779,60	1204,	341,4	19,48

	№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энерге.цен ность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Возрастная категория 7-10 лет				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 5 30.05.2025 Г/17.06.2025 Г																
Завтрак	80	Сырники из творога	200	33,64	22,81	20, 52	20,52	0,13	0,45	102,6	23,1	280,44	410,58	46,8	1,39	
	354	Соус сметанный сладкий	50	42,16	34,07	26,67	34,56	0,54	0,87	106,7	25,4	220,8	389,63	48,34	1,45	
	94	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,5	17,25	63,0	24,75	1,5	
	503	Кисель	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13	
	112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,9	0,2	8,5	45,2	0,00	63,0	8,40	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3	
		Итого за прием пищи;		27,08	20,05	113,59	734,34	0,42	12,6	0,11	5,11	310,1	418,0	127,6	4,9	
Обед	76	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,10	0	9,6	0	0	31,2	0	19,5	0,083	
	24	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	5,70	7,60	14,50	145,30	0,00	2,30	211,2	0,60	30,60	59,70	15,20	1,00	
	312	Рагу из овощей	180	37,34	20,8	10,56	143,60	0,25	3,87	7,34	0,51	35,83	0,00	6,95	0,056	
	459	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13	
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	124,8	39,20	2,08	
	108	Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50	
		Итого за прием пищи;		34,02	146,74	97,59	1884,0	0,38	19,7	94,98	7,06	257,79	591,3	131,2	10,16	
	Полдник															
25	Йогурт питьевой	200	0,9	0,2	8,5	45,2	0,00	63,0	8,40	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3		
175	Пряник	143	4,9	2,3	47,4	228,7	0,10	0,10	43,3	0,1	14,9	43,3	8,8	0,8		
		Всего за день:		48,37	169,80	200,16	2564,7	0,65	22,3	102,1	7,86	542,55	823,1	208,0	1	
День 6 02.06.2025 Г/18.06.2025 Г																
Завтрак	429	Картофельное пюре	180	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,027	0,66	170,3	110,0	16,65	0,37	
	260	Гуляш из мяса кур	80	14,55	16,79	2,89	221,0	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,92	22,03	306	
	457	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13	
	175	Пряник	100	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13	
		Итого за прием пищи;		21,94	30,66	86,62	716,69	0,26	3,23	20,06	0,0	528,89	401,4	71,3	3,4	
Обед	3	Салат из свеклы отварной	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	118,9	0,27	5,81	74,81	121,4	42,79	3,48	
Поменять	146	Суп картофельный с клецками	200/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,00	21,2	0,00	0,00	60,89	0,00	23,00	1,2	
	414	Рис отварной	180	4,50	7,40	46,30	274,00	93,84	261,	76,81	0,00	140,76	392,0	115,2	3,58	
	11	Рыба тушенная в томате с овощами	80	12,64	33,22	2,61	395,44	0,00	0,00	0,128	0,30	11,90	219,82	24,82	2,78	
	278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13	
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,4	124,8	39,2	2,08	
	108	Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,5	17,25	63,0	24,75	1,5	
		Итого за прием пищи:		28,99	48,54	107,78	997,86	0,4	23,7	212,2	2,76	300,22	357,5	138,0	13,75	
	Полдник	112	Плоды свежие (яблоко)	100	1,4	1,7	38,7	177	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,80
		109	Конфеты шоколадные	40	1,4	1,7	38,7	177	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,80
		Всего за день:		50,93	79,20	194,40	1714,55	0,655	26,9	231,2	2,76	829,11	758,9	209,3	9,27	

	№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Возрастная категория 7-10 лет				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День 7		03.06 2025Г/19.06.2025 Г													
Завтрак	65	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,20
	345	Котлета рыбная	80	9,79	9,69	11,96	173,98	0,00	0,75	0,00	0,00	48,12	0,00	19,49	0,99
	457	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	94	Бутерброд с маслом	50/10	2,4	10,02	14,28	158,40	0,16	0,00	0,00	0,00	27,24	0,00	0,00	2,04
	65	Зефир	30	0,87	5,32	16,73	18,71	0,12	0,07	0,00	0,00	1,17	0,00	0,01	1,23
		Итого за прием пищи:		23,75	40,26	74,31	763,84	0,29	63,34	461,3	0,2	220,0	370,6	41,02	6,38
Обед	24	Салат из помидоров и огурцов	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	118,9	0,27	5,81	74,81	121,4	42,79	3,48
	97	Суп картофельный	200	12,1	8,92	17,58	203,08	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
	286	Тефтели мясные	80	8,78	7,34	11,63	147,74	0,003	0,08	0,00	0,00	18,97	0,00	0,00	0,95
	30	Макароны отварные	180	13,16	14,02	86,90	504,76	0,24	21,2	0,00	7,96	2,32	110,05	20,55	2,32
	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,00	121,3	91	14	0,15
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	124,8	39,2	2,08
	108	Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
		Итого за прием пищи:		31,43	146,78	84,03	1821,41	0,38	30,7	1,28	4,36	278,95	469,8	126,49	9,41
Полдник	31	Кисломолочный продукт	05	3.7	4.4	43.2	229.0	0	18,4	0.04	0	6.8	3,25	0.45	4,19
		Печенье	40	3.7	4.4	43.2	229.0	0	2,16	0.04	0	6.8	0,00	0.45	0,06
		Всего за день:		55,18	187,04	158,3	2585,25	0,67	94,07	462,5	4,56	498,95	840,4	167,5	15,79
День 8		04.06.2025 Г/20.06.2025 Г													
Завтрак	301	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,9	0,00	151,72	346,4	25,97	3,91
	94	Бутерброд с маслом	50/10	2,4	10,02	14,28	158,40	0,16	0,00	0,00	0,00	27,24	0,00	0,00	2,04
	457	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	112	Фрукты свежие (апельсин (мандарин))	100	0,90	0,20	8,50	45,20	0,00	63,0	8,40	0,2	35,7	24,2	13,7	0,30
		Итого за прием пищи:		23,75	40,26	74,31	763,84	0,29	63,34	461,3	0,2	220,0	370,6	41,02	6,38
Обед	69	Салат овощной из зеленого горошка	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	118,9	0,27	5,81	74,81	121,4	42,79	3,48
	134	Рассольник ленинградский	200	12,1	8,92	17,58	203,08	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
	306	Ленивые голубцы	80	8,78	7,34	11,63	147,74	0,003	0,08	0,00	0,00	18,97	0,00	0,00	0,95
	394	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31,7	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	124,8	39,2	2,08
	108	Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
		Итого за прием пищи:		45,77	33,98	170,42	1167,86	0,92	124,4	184,9	9,51	303,85	705,5	242,3	10,85
Полдник	588	Вафли	40	1,4	1,7	38,7	177	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,80
	112	Фрукты свежие (груша)	130	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
		Всего за день:		61,12	57,58	281,07	1885,03	1,03	130,4	185,0	9,51	557,15	836,1	285,1	15,22

	№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Возрастная категория 7-10 лет				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День 9 05.06.2025 Г															
Завтрак	469	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200/20	27,15	19,11	36,60	328	0,06	0,37	0,00	0,00	182,94	0,00	0,00	0,63
	91	Бутерброд с сыром	50/12	4,9	11,55	17,1	193,0	0,00	0,09	0,00	0,00	106	0,00	4,80	0,12
	431	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	112	Плоды свежие (банан)	150	0,5	0,5	12,9	62,00	0,00	1,50	6,60	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
		Итого за прием пищи:		35,15	36,09	105,09	792,20	0,27	3,71	6,74	0,8	378,81	20,7	36,73	6,92
Обед	19	Салат из огурцов и помидоров	100	1,4	10,04	7,29	125,10	0	9,6	0	0	31,2	0	19,5	0,083
	142	Щи из свежей капусты	200	12,1	8,92	17,58	203,08	0,00	4,8	184,7	2,20	39,7	135,3	39,30	2,8
	315	Рис отварной	150	4,50	7,40	46,30	274,00	93,84	261,	76,81	0,00	4,2	3,1	0,00	1,7
	234	Печень, тушенная в сметане	80/50	13,67	9,82	7,35	174,52	0,22	8,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	508	Кисель	200	1,4	0,00	29,0	122	0,00	0,00	0,00	0,0	1	0	0	0,1
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	124,8	39,2	2,08
	108	Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
		Итого за прием пищи:		43,65	33,98	198,39	1278,80	0,56	20,1	92,7	9,51	145,83	424,6	124,0	9,42
Полдник	112	Плоды свежие (апельсин)	100	3,7	4,4	43,2	229,0	0	3,74	0,04	0	6,8	0,00	0,45	0,3
	10914	Конфеты шоколадные	40	1,4	1,7	38,7	177	0,00	0,00	1,50	0,00	8,00	18,00	5,00	0,80
		Всего за день:		78,80	36,73	303,48	2071,00	0,83	23,8	99,44	10,3	524,64	445,3	160,7	16,34
День 10 06.06.2025 Г															
Завтрак	43	Картофельное пюре	180	3,51	25,06	5,68	261,03	0,045	1,51	0,027	0,66	170,38	110,0	16,65	0,37
	63	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	37	Котлета рыбная	80	9,79	9,69	11,96	173,98	0,00	0,75	0,00	0,00	48,12	0,00	19,49	0,99
	457	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,00	0,01	0,00	0,00	5,33	0,00	0,00	0,13
	91	Бутерброд с сыром	50/12	4,9	11,55	17,1	193,0	0,00	0,09	0,00	0,00	106	0,00	4,80	0,12
	112	Плоды свежие(апельсин,(мандарин)	150	0,90	0,20	8,50	45,20	0,00	63,0	8,40	0,2	35,7	24,2	13,7	0,30
		Итого за прием пищи:													
Обед	22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
	153	Суп рыбный с консервами	200	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0,00	0,00	45,3	0,00	47,35	1,27
	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,20
	703	Курица, тушенная в соусе	80	12,64	33,22	2,61	395,44	0,00	0,00	0,128	0,30	11,90	219,82	24,82	2,78
	501	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,00	121,3	91	14	0,15
	109	Хлеб ржаной	60	5,28	0,8	32,16	152,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	124,8	39,2	2,08
	108	Хлеб пшеничный	50	5,81	0,37	37,69	177,56	0,19	0,00	0,00	1,50	17,25	63,00	24,75	1,50
		Итого за прием пищи:		38,06	50,67	111,25	1053,80	0,68	39,1	0,027	2,16	286,24	330,6	145,7	6,1
Полдник	516	Кисломолочный продукт (ацидолак)	05	4,9	2,3	47,4	228,7	0,10	0,10	43,3	0,1	14,9	43,3	8,8	0,8
		Печенье	40	3,7	4,4	43,2	229,0	0	0	0,04	0	6,8	0	0,45	0

		Всего за день:		78,72	85,94	283,98	2208,42	1,43	42,2	20,14	7,33	923,13	1083,80	306,5	13,59
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	------	--------	---------	-------	-------

	№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Возрастная категория 7-10 лет				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого за весь период				643,57	889,25	2606,6	21135,88	663,3	1292,	1740,3	84,05	6052,6	7927,6	2367,0	755,02
Среднее значение за период				64,43	88,92	260,06	2113,5	66,33	129,2	174,0	8,4	605,2	792,7	236,7	75,5