

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Веста"



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ СОШ № 12  
с. Кара-Тюбе



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детских оздоровительных лагерей  
с дневным прибыванием в школах  
Нефтекумского муниципального округа  
Ставропольского края  
на летних каникулах 2026 года  
( от 6 лет 6 мес. до 10 лет)**

Наименование лагеря	Место расположения
"Непоседы" МКОУ СОШ № 2	г. Нефтекумск , микрорайон1, д.15А
"Горизонт" МБОУ СОШ № 3	г.Нефтекумск,микрорайон,2
"Светлячок" МКОУ СОШ № 5	п. Зункарь ул.Школьная,1
"Радуга" МКОУ СОШ № 6	п.Затеречный ул.Коммунальная, 5
"Солнышко" МКОУ СОШ № 7	с.Озек-Суат, ул.Мира,174
"Степнячок" МКОУ СОШ № 8	п.Зимняя Ставка ул. Новая, 16
"Солнышко" МКОУ СОШ № 9	х. Андрей-Курган ул.Школьная 12А
"Лукоморье" МКОУ СОШ № 10	с.Ачикулак,ул.Гвардейская,17
"Цветочная поляна" МКОУ СОШ № 12	с.Кара-Тюбе,ул Ленина,46
"Колокольчик" МКОУ СОШ № 13	с.Новкус-Артезиан, ул.Комсомольская,32 "А"
"Весёлые ребята" МКОУ СОШ № 14	с.Тукуй-Мектеб ул.Эдиге, 35
"Солнышко" МКОУ СОШ № 15	а.Махмуд-Мектеб, ул.Советская,б/н
"Взор" МКОУ СОШ № 16	с.Каясула ул.Советская 44а
"Степное раздолье" МКОУ СОШ № 17	а.Абрам-Тюбе ул.Курманалиева,32

Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рсц.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочн	250/10	7,5	13,56	53,69	366,8	0,075	1,2	68,5	0,25	163,8	196,3	45,57	0,75
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,11	2,4	3		0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>522</b>	<b>10,2</b>	<b>21,1</b>	<b>87,0</b>	<b>578,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>108,5</b>	<b>0,9</b>	<b>187,6</b>	<b>214,0</b>	<b>75,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>														
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200	1,9	4,5	11,9	95,8	0,04	8,24		1,84	35,50	43,68	20,90	0,95
268/2017	Биточки из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>25,6</b>	<b>33,7</b>	<b>98,9</b>	<b>801,3</b>	<b>0,2</b>	<b>9,5</b>	<b>42,1</b>	<b>6,5</b>	<b>86,0</b>	<b>136,9</b>	<b>196,9</b>	<b>6,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1277</b>	<b>35,8</b>	<b>54,8</b>	<b>185,9</b>	<b>1380,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,5</b>	<b>150,6</b>	<b>7,3</b>	<b>273,5</b>	<b>350,9</b>	<b>272,1</b>	<b>8,1</b>

Неделя: первая

День: 2

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рсц.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,93	74,02	0,016	55,5		0,5	18,16	13,2	22,8	0,60
210/2017	Омлет натуральный	160	16,15	28,8	3,06	336,04	0,12	0,3	377	0,9	120	28,22	261,88	3,16
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>20,8</b>	<b>33,8</b>	<b>41,9</b>	<b>555,4</b>	<b>0,2</b>	<b>55,8</b>	<b>377,4</b>	<b>1,9</b>	<b>156,5</b>	<b>54,5</b>	<b>313,3</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>														
82/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	13,7	83,9	0,09	6,60		1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
295/2017	Котлета из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,1	0,07	0,47	27,00	2,61	35,21	106	17,70	0,97
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,6	203,7	0,21		21	0,6	14,28	135,8	206,93	4,56
648/2004	Кисель фруктовый	180	0,6	0,0	30,2	123,1	0,001	1,01		0,09	15,70	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>30,9</b>	<b>26,9</b>	<b>125,7</b>	<b>867,9</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>60,0</b>	<b>5,3</b>	<b>114,2</b>	<b>329,4</b>	<b>348,5</b>	<b>8,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1225</b>	<b>51,7</b>	<b>60,7</b>	<b>167,6</b>	<b>1423,3</b>	<b>0,7</b>	<b>65,1</b>	<b>437,4</b>	<b>7,2</b>	<b>270,6</b>	<b>384,0</b>	<b>661,8</b>	<b>13,5</b>

Неделя: первая  
 День: 3  
 Возрастная категория: с 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
204/2017	Макароны отварные с сыром	230/10/20	17,1	13,4	41,26	354,04	0,09	0,19	93,6	1,36	137,9	41,6	158,9	1,99
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>19,9</b>	<b>21,0</b>	<b>74,3</b>	<b>565,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>133,6</b>	<b>2,0</b>	<b>158,6</b>	<b>54,7</b>	<b>190,6</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>														
101/2017	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	11,7	72,7	0,07	6,60		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
297/2017	Фрикадельки из птицы	90	12,9	11,3	8,3	186,5	0,036	1,9	54,4	0,32	47,93	81,68	13,78	0,99
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
199/2017	Пюре гороховое	150	13,6	6,9	35,0	256,4	0,50		30,0	0,52	94,71	213	61,70	4,70
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>33,3</b>	<b>24,0</b>	<b>113,3</b>	<b>802,1</b>	<b>0,7</b>	<b>10,3</b>	<b>96,4</b>	<b>3,0</b>	<b>215,3</b>	<b>393,1</b>	<b>179,3</b>	<b>8,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1235</b>	<b>53,1</b>	<b>45,0</b>	<b>187,6</b>	<b>1367,6</b>	<b>0,9</b>	<b>10,6</b>	<b>230,0</b>	<b>5,0</b>	<b>373,9</b>	<b>447,8</b>	<b>369,9</b>	<b>11,6</b>

Неделя: первая  
 День: 4  
 Возрастная категория: с 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	24,0	24,1	75,2	613,2	0,15	1,84	100,2	3,65	394,5	404,4	62,0	1,54
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье сдобное	65	3,78	11,9	34,86	261,7								
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,9</b>	<b>36,0</b>	<b>125,1</b>	<b>935,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>100,2</b>	<b>3,7</b>	<b>405,6</b>	<b>407,2</b>	<b>63,4</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>														
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	0,05	12,6		1,88	39,4	39,2	17,7	0,66
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23,0	53,5	525,4	0,07	1,3	60,5	5,11	56,90	251,3	59,90	2,80
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>32,1</b>	<b>27,4</b>	<b>114,6</b>	<b>833,6</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>60,5</b>	<b>8,1</b>	<b>139,7</b>	<b>338,3</b>	<b>152,1</b>	<b>5,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1220</b>	<b>60,0</b>	<b>63,4</b>	<b>239,6</b>	<b>1769,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,4</b>	<b>160,7</b>	<b>11,7</b>	<b>545,3</b>	<b>745,5</b>	<b>215,5</b>	<b>7,3</b>

Неделя: первая

День: 5

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181/2017	Каша жидкая молочная манная с м/с	250/10	7,64	13,40	40,48	313,1	0,10	1,46	72,5	0,65	167,3	147,8	25,38	0,59
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>522</b>	<b>10,3</b>	<b>21,0</b>	<b>73,7</b>	<b>525,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>113</b>	<b>1</b>	<b>191</b>	<b>160</b>	<b>60</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
82/2017	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	13,7	83,9	0,09	6,60		1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
268/2017	Котлета из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,2	3,0	25,9	147,5	0,08			0,69	16,03	106,0	22,81	1,79
316/2017	Морковь, припущенная с маслом	70	1,05	1,71	6,66	46,23	0,04	1,99	9,8	0,28	19,99	39,6	10,72	0,52
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>26,1</b>	<b>28,6</b>	<b>118,5</b>	<b>836,1</b>	<b>0,3</b>	<b>9,2</b>	<b>9,9</b>	<b>6,3</b>	<b>110,8</b>	<b>277,7</b>	<b>241,8</b>	<b>8,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1222</b>	<b>36,4</b>	<b>49,6</b>	<b>192,2</b>	<b>1361,1</b>	<b>0,5</b>	<b>13,5</b>	<b>122</b>	<b>7,6</b>	<b>301,9</b>	<b>438,1</b>	<b>301,8</b>	<b>9,8</b>

Неделя: первая

День: 6

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с масл.	250/10	7,09	6,6	40,68	250,48	0,05		25	0,13	13,38	9,88	48,25	0,59
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>9,8</b>	<b>14,2</b>	<b>73,7</b>	<b>461,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>65</b>	<b>0,7</b>	<b>34,1</b>	<b>23,0</b>	<b>79,9</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,3	8,4	116,5	0,18	4,66		1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
278/2017	Тефтели из говядины (2 вар.)	90	12,6	11,1	15,4	212,0	0,08	1,08	50,9	0,83	41,93	132,6	27,50	1,31
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>27,7</b>	<b>26,6</b>	<b>108,5</b>	<b>783,6</b>	<b>0,4</b>	<b>7,6</b>	<b>92,9</b>	<b>4,8</b>	<b>106,0</b>	<b>296,1</b>	<b>150,2</b>	<b>6,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1235</b>	<b>37,5</b>	<b>40,7</b>	<b>182,2</b>	<b>1245,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6</b>	<b>158</b>	<b>5,6</b>	<b>140,1</b>	<b>319,1</b>	<b>230,0</b>	<b>7,6</b>

Неделя: вторая

День: 7

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет ценности (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой кр. с м/с	250/10	11,4	16,2	44,0	367,5	0,26	2,05	81,50	0,49	229,5	307	124,04	3,59
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	515	14,1	23,8	77,0	579,0	0,3	2,1	122	1,1	250,2	337,2	138,7	4,5
	Обед													
101/2017	Суп картофельный с пшеном	200	2,15	2,17	10,69	70,89	0,070	6,6		0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
295/2017	Биточки из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,1	0,07	0,47	27,00	2,61	35,21	106	17,70	0,97
312/2017	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,2	0,14	18,2	25,5	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	712	23,5	22,3	89,8	653,4	0,4	28,1	52,5	4,4	122,0	259,5	126,9	4,5
	Итого за день:	1227	37,6	46,1	166,8	1232,4	0,7	30,2	174	5,5	372,2	596,7	265,6	9,0

Неделя: вторая

День: 8

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет ценности (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
189/2015	Запеканка рисовая с творогом со сгущ/мол	200/20	12,5	10,0	66,6	406,6	0,08	0,11	69,0	0,60	102,0	209,4	43,80	1,68
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье сдобное	65	3,78	11,9	34,86	261,7								
	итого за завтрак	500	16,5	22,0	116,5	729,2	0,1	0,1	69	0,6	113,1	212,2	45,2	2,0
	Обед													
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	13,7	83,9	0,09	6,60		1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	90/50	13,4	11,4	4,0	172,0	0,07	0,6	48,4	1,26	63,10	26,90	155,50	1,99
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,3	31,7	183,6	0,04			0,78	39,22	164,4	23,75	0,86
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	720	24,6	18,5	103,6	679,8	0,3	7,9	48,4	4,3	169,1	293,2	275,6	5,8
	Итого за день:	1220	41,1	40,5	220,1	1409,0	0,4	8,0	117	4,9	282,2	505,4	320,8	7,8

Неделя: вторая

День: 9

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с масл.сл.	250/10	6,8	5,3	47,9	266,3	0,10		25,0	0,56	20,9	27,6	128,8	2,20
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>9,5</b>	<b>12,9</b>	<b>80,9</b>	<b>477,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>65,0</b>	<b>1,2</b>	<b>41,6</b>	<b>382,9</b>	<b>143,5</b>	<b>3,1</b>
	<b>Обед</b>													
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200	1,9	4,5	11,9	95,8	0,04	8,24		1,84	35,50	20,20	42,58	0,95
268/2017	Шницель из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>25,8</b>	<b>33,7</b>	<b>108,9</b>	<b>842,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>42,1</b>	<b>6,9</b>	<b>104,1</b>	<b>138,8</b>	<b>232,9</b>	<b>6,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1235</b>	<b>35,3</b>	<b>46,6</b>	<b>189,9</b>	<b>1319,7</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>107</b>	<b>8,1</b>	<b>145,7</b>	<b>521,7</b>	<b>376,3</b>	<b>9,8</b>

Неделя: вторая

День: 10

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной кр. с масл.сл.	250/10	10,4	16,4	47,0	377,32	0,23	1,20	68,5	0,78	187,0	293,7	88,53	2,16
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,1</b>	<b>24,0</b>	<b>80,1</b>	<b>588,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>109</b>	<b>1,4</b>	<b>207,7</b>	<b>323,8</b>	<b>103,2</b>	<b>3,1</b>
	<b>Обед</b>													
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,7	4,1	13,3	96,6	0,07	6,03		0,86	21,20	20,70	57,60	0,80
289/2017	Рагу из птицы	90/200	23,1	19,2	27,4	374,2	0,01	21,0	37,8	3,32	51,4	64,8	248,6	3,3
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>29,3</b>	<b>23,8</b>	<b>94,9</b>	<b>711,2</b>	<b>0,2</b>	<b>27,7</b>	<b>37,8</b>	<b>5,3</b>	<b>116,0</b>	<b>133,3</b>	<b>380,7</b>	<b>6,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1235</b>	<b>42,5</b>	<b>47,8</b>	<b>175,0</b>	<b>1300,0</b>	<b>0,5</b>	<b>28,9</b>	<b>146</b>	<b>6,7</b>	<b>323,7</b>	<b>457,1</b>	<b>484,0</b>	<b>9,2</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	237,0	273,5	972,9	7 301,6	2,7	119,14	1 101,0	38,77	1 765,2	2 366,3	1 821,1	50,2
Среднее значение за период	47,4	54,7	194,6	1 460,3	0,5	23,8	220,2	7,8	353,0	473,3	364,2	10,0

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю**

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	193,88	221,682	933,99	6506,618	2,41	84,86	702,7	30,70	1263,84	2399,94	1676,77	43,27
Среднее значение за период	38,8	44,3	186,8	1301,3	0,5	17,0	140,5	6,1	252,8	480,0	335,4	8,7

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 10 дней**

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	430,9	495,2	1906,87	13 808,2	5,10	204,00	1803,7	69,47	3029,08	4766,23	3497,89	93,48
Среднее значение за период	43,1	49,5	190,7	1380,8	0,5	20,4	180,4	6,9	302,9	476,6	349,8	9,3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Веста"



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ СОШ № 12  
с. Кара-Тюбе



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детских оздоровительных лагерей  
с дневным прибыванием в школах  
Нефтекумского муниципального округа  
Ставропольского края  
на летних каникулах 2026 года  
(от 11 лет до 17 лет)**

Наименование лагеря	Место расположения
"Непоседы" МКОУ СОШ № 2	г. Нефтекумск, микрорайон 1, д.15А
"Горизонт" МБОУ СОШ № 3	г. Нефтекумск, микрорайон, 2
"Светлячок" МКОУ СОШ № 5	п. Зункарь ул. Школьная, 1
"Радуга" МКОУ СОШ № 6	п. Затеречный ул. Коммунальная, 5
"Солнышко" МКОУ СОШ № 7	с. Озек-Суат, ул. Мира, 174
"Степнячок" МКОУ СОШ № 8	п. Зимняя Ставка ул. Новая, 16
"Солнышко" МКОУ СОШ № 9	х. Андрей-Курган ул. Школьная 12А
"Лукоморье" МКОУ СОШ № 10	с. Ачикулак, ул. Гвардейская, 17
"Цветочная поляна" МКОУ СОШ № 12	с. Кара-Тюбе, ул. Ленина, 46
"Колокольчик" МКОУ СОШ № 13	с. Новкус-Артезиан, ул. Комсомольская, 32 "А"
"Весёлые ребята" МКОУ СОШ № 14	с. Тукуй-Мектеб ул. Эдиге, 35
"Солнышко" МКОУ СОШ № 15	а. Махмуд-Мектеб, ул. Советская, б/н
"Взор" МКОУ СОШ № 16	с. Каясула ул. Советская 44а
"Степное раздолье" МКОУ СОШ № 17	а. Абрам-Тюбе ул. Курманалиева, 32

Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	280/10	8,4	15,19	60,13	410,83	0,09	1,34	76,72	0,34	183,7	219,5	51,04	0,9
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,11	2,4	3		0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>552</b>	<b>11,1</b>	<b>22,8</b>	<b>93,4</b>	<b>622,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>116,7</b>	<b>1,0</b>	<b>207,5</b>	<b>237,2</b>	<b>80,7</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	250	2,4	5,6	14,9	119,4	0,05	10,30		2,30	44,37	54,60	26,12	1,18
268/2017	Биточки из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,70	2,88
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Вермишель отварная	180	6,6	5,4	31,8	202,2	0,07		36,0	1,03	15,30	47,34	10,26	1,03
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>28,6</b>	<b>38,0</b>	<b>108,6</b>	<b>890,4</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>48,1</b>	<b>7,4</b>	<b>97,9</b>	<b>158,5</b>	<b>214,4</b>	<b>7,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1397</b>	<b>39,7</b>	<b>60,7</b>	<b>202,0</b>	<b>1513,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>164,8</b>	<b>8,4</b>	<b>305,4</b>	<b>395,8</b>	<b>295,1</b>	<b>8,9</b>

Неделя: первая

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
101/2004	Икра кабачковая	120	2,4	5,64	4,72	79,24	0,02	66,6		0,6	21,84	15,84	27,36	0,72
210/2017	Омлет натуральный	180	18,17	32,4	3,44	378,04	0,14	0,34	424	1,01	135	31,73	294,62	3,56
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,7</b>	<b>38,4</b>	<b>44,1</b>	<b>616,9</b>	<b>0,2</b>	<b>67,0</b>	<b>424,1</b>	<b>2,2</b>	<b>176,3</b>	<b>62,4</b>	<b>355,1</b>	<b>5,3</b>
<b>Обед</b>														
82/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	17,1	105,3	0,11	8,25		1,42	29,20	67,57	27,28	1,13
295/2017	Котлета из птицы	100	15,4	16,4	15,8	272,3	0,08	0,52	30,00	2,90	39,12	118	19,66	1,07
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	34,3	244,4	0,25		25,2	0,72	17,14	163,0	248,31	5,47
648/2004	Кисель фруктовый	180	0,6	0,0	30,2	123,1	0,001	1,01		0,09	15,70	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>33,9</b>	<b>30,2</b>	<b>130,7</b>	<b>930,0</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>67,2</b>	<b>5,9</b>	<b>123,3</b>	<b>377,2</b>	<b>381,5</b>	<b>9,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>57,5</b>	<b>68,6</b>	<b>174,7</b>	<b>1546,9</b>	<b>0,7</b>	<b>77,9</b>	<b>491,3</b>	<b>8,1</b>	<b>299,6</b>	<b>439,6</b>	<b>736,6</b>	<b>14,9</b>

Неделя: первая

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
204/2017	Макароны отварные с сыром	250/10/30	19,08	14,94	46,02	394,86	0,09	0,21	68,4	1,51	153,8	46,4	177,8	2,27
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,3</b>	<b>22,6</b>	<b>82,1</b>	<b>620,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>108,4</b>	<b>2,2</b>	<b>175,7</b>	<b>61,2</b>	<b>213,9</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>														
101/2017	Суп картофельный с рисом	250	2,0	2,8	14,6	91,3	0,09	8,25		1,22	26,70	55,98	22,78	0,88
297/2017	Фрикадельки из птицы	100	14,3	12,6	9,2	207,0	0,04	2,1	60,4	0,36	53,25	90,75	15,31	1,10
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
199/2017	Пюре гороховое	180	16,3	8,3	42,0	307,8	0,60		36,0	0,62	113,7	256	74,04	5,64
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>37,8</b>	<b>27,2</b>	<b>124,1</b>	<b>892,6</b>	<b>0,8</b>	<b>12,2</b>	<b>108,4</b>	<b>3,4</b>	<b>244,9</b>	<b>456,0</b>	<b>197,8</b>	<b>9,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>60,1</b>	<b>49,8</b>	<b>206,2</b>	<b>1513,1</b>	<b>1,0</b>	<b>12,4</b>	<b>216,8</b>	<b>5,6</b>	<b>420,7</b>	<b>517,2</b>	<b>411,7</b>	<b>13,2</b>

Неделя: первая

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	24,0	24,1	75,2	613,2	0,15	1,84	100,2	3,65	394,5	404,4	62,0	1,54
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье сдобное	105	6,11	19,22	56,31	422,7								
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,3</b>	<b>43,3</b>	<b>146,5</b>	<b>1096,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>100,2</b>	<b>3,7</b>	<b>405,6</b>	<b>407,2</b>	<b>63,4</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>														
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,5	84,8	0,06	15,8		2,35	49,25	49	22,12	0,88
291/2017	Плов из птицы	100/200	27,0	23,8	55,3	543,5	0,072	1,34	62,6	5,28	58,86	260,0	61,96	2,89
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,020	27,80	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	31,25	17,45	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>33,4</b>	<b>29,2</b>	<b>120,9</b>	<b>879,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>62,6</b>	<b>8,8</b>	<b>154,8</b>	<b>359,9</b>	<b>160,4</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>63,6</b>	<b>72,5</b>	<b>267,4</b>	<b>1976,8</b>	<b>0,4</b>	<b>19,7</b>	<b>162,8</b>	<b>12,4</b>	<b>560,4</b>	<b>767,1</b>	<b>223,8</b>	<b>7,7</b>

Неделя: первая

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181/2017	Каша жидкая молочная манная с м/с	280/10	8,56	15,00	45,34	350,6	0,11	1,64	81,2	0,73	187,4	165,5	28,43	0,66
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>552</b>	<b>11,2</b>	<b>22,6</b>	<b>78,6</b>	<b>562,6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>121</b>	<b>1</b>	<b>211</b>	<b>178</b>	<b>63</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
82/2017	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,9	17,1	105,3	0,11	8,25		1,42	29,20	67,57	27,28	1,13
268/2017	Котлета из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,70	2,88
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,5	3,9	33,7	191,7	0,104			0,91	20,84	137,8	29,65	2,33
316/2017	Морковь, припущенная с маслом	80	1,28	1,95	7,62	53,15	0,048	2,27	11,2	0,37	22,85	45,3	12,26	0,59
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>29,6</b>	<b>32,7</b>	<b>132,0</b>	<b>940,6</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>11,3</b>	<b>7,2</b>	<b>124,8</b>	<b>331,5</b>	<b>266,2</b>	<b>9,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1352</b>	<b>40,9</b>	<b>55,3</b>	<b>210,6</b>	<b>1503,2</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>133</b>	<b>8,6</b>	<b>336,0</b>	<b>509,7</b>	<b>329,3</b>	<b>11,0</b>

Неделя: первая

День: 6

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с масл.	280/10	7,94	7,39	45,56	280,51	0,056		28	0,15	14,99	11,07	54,04	0,66
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,1</b>	<b>15,0</b>	<b>81,6</b>	<b>506,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>68</b>	<b>0,8</b>	<b>36,9</b>	<b>25,9</b>	<b>90,2</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9,1	10,5	145,6	0,23	5,83		2,38	42,68	88,1	35,57	2,05
278/2017	Тефтели из говядины (2 вар.)	100	14,0	12,4	17,1	235,6	0,09	1,20	56,5	0,92	46,59	147,3	30,55	1,46
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,8	202,2	0,07		36,0	1,03	15,30	47,34	10,26	1,03
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>31,2</b>	<b>30,5</b>	<b>117,7</b>	<b>870,0</b>	<b>0,5</b>	<b>8,9</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>	<b>113,2</b>	<b>336,4</b>	<b>162,0</b>	<b>6,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>42,4</b>	<b>45,5</b>	<b>199,3</b>	<b>1376,2</b>	<b>0,6</b>	<b>8,9</b>	<b>173</b>	<b>6,4</b>	<b>150,1</b>	<b>362,3</b>	<b>252,2</b>	<b>8,5</b>

Неделя: вторая

День: 7

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой кр. с м/с	280/10	12,7	18,2	49,3	411,6	0,29	2,30	91,28	0,55	257,0	344	138,92	4,02
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,9</b>	<b>25,8</b>	<b>85,3</b>	<b>637,3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>131</b>	<b>1,2</b>	<b>278,9</b>	<b>358,7</b>	<b>175,1</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед</b>														
101/2017	Суп картофельный с пшеном	250	2,69	2,71	13,36	88,59	0,088	8,25		1,23	26,75	55,98	12,78	0,88
295/2017	Биточки из птицы	100	15,4	16,4	15,8	272,3	0,08	0,52	30,00	2,90	39,12	118	19,66	1,07
312/2017	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,6	0,17	21,8	30,6	0,22	44,38	103,9	33,30	1,21
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>802</b>	<b>26,1</b>	<b>25,4</b>	<b>98,1</b>	<b>725,7</b>	<b>0,4</b>	<b>33,4</b>	<b>60,6</b>	<b>5,0</b>	<b>138,7</b>	<b>299,8</b>	<b>129,0</b>	<b>4,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1352</b>	<b>42,0</b>	<b>51,2</b>	<b>183,4</b>	<b>1363,0</b>	<b>0,8</b>	<b>35,8</b>	<b>192</b>	<b>6,2</b>	<b>417,6</b>	<b>658,4</b>	<b>304,1</b>	<b>10,0</b>

Неделя: вторая

День: 8

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
189/2015	Запеканка рисовая с творогом со сгущ/мол	220/20	13,7	11,0	73,3	447,1	0,09	0,12	75,9	0,66	112,2	230,3	48,18	1,85
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье сдобное	95	5,52	17,39	50,95	382,4								
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,4</b>	<b>28,4</b>	<b>139,2</b>	<b>890,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>76</b>	<b>0,7</b>	<b>123,3</b>	<b>233,1</b>	<b>49,6</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,9	17,1	105,3	0,11	8,25		1,42	29,20	67,57	27,28	1,13
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	100/50	14,9	12,7	4,4	191,1	0,08	0,66	53,8	1,40	70,10	29,88	172,77	2,21
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,2	38,0	220,3	0,048			0,94	47,06	197,3	28,50	1,03
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,6</b>	<b>21,3</b>	<b>113,8</b>	<b>757,1</b>	<b>0,3</b>	<b>9,6</b>	<b>53,8</b>	<b>4,9</b>	<b>189,8</b>	<b>342,6</b>	<b>303,1</b>	<b>6,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>47,0</b>	<b>49,7</b>	<b>253,0</b>	<b>1647,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>130</b>	<b>5,5</b>	<b>313,1</b>	<b>575,7</b>	<b>352,7</b>	<b>8,6</b>

Неделя: вторая

День: 9

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с масл.сл.	280/10	7,6	5,9	53,6	298,2	0,11		28,0	0,63	23,4	31,0	144,2	2,46
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>10,8</b>	<b>13,6</b>	<b>89,7</b>	<b>523,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>68,0</b>	<b>1,3</b>	<b>45,3</b>	<b>382,9</b>	<b>180,4</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	250	2,4	5,6	14,9	119,4	0,05	10,3		2,30	44,37	54,60	26,12	1,18
268/2017	Шницель из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,7	2,88
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Вермишель отварная	180	6,6	5,4	31,8	202,2	0,07		36,0	1,03	15,30	47,34	10,26	1,03
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>37,9</b>	<b>118,6</b>	<b>931,1</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>48,1</b>	<b>7,9</b>	<b>116,0</b>	<b>183,9</b>	<b>228,7</b>	<b>7,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>39,6</b>	<b>51,5</b>	<b>208,3</b>	<b>1455,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>116</b>	<b>9,2</b>	<b>161,3</b>	<b>566,8</b>	<b>409,1</b>	<b>10,8</b>

Неделя: вторая

День: 10

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной кр. с масл.сл.	280/10	11,6	18,4	52,7	422,61	0,26	1,34	76,7	0,87	209,4	328,9	99,15	2,42
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,8</b>	<b>26,0</b>	<b>88,7</b>	<b>648,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>117</b>	<b>1,6</b>	<b>231,3</b>	<b>343,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,4</b>
<b>Обед</b>														
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,1	16,6	120,8	0,09	7,54		1,08	26,50	25,88	72,00	1,00
289/2017	Рагу из птицы	100/200	25,2	21,3	30,4	414,1	0,01	23,7	42,0	3,68	57,1	72,0	276,2	3,7
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,020	27,80	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	31,25	17,45	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	<b>итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>31,9</b>	<b>27,0</b>	<b>104,0</b>	<b>786,5</b>	<b>0,2</b>	<b>32,0</b>	<b>42,0</b>	<b>5,9</b>	<b>130,3</b>	<b>148,8</b>	<b>424,5</b>	<b>6,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>46,8</b>	<b>53,0</b>	<b>192,8</b>	<b>1434,8</b>	<b>0,5</b>	<b>33,4</b>	<b>159</b>	<b>7,5</b>	<b>361,6</b>	<b>492,6</b>	<b>559,8</b>	<b>10,2</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	261,8	306,9	1 060,9	8 053,3	3,0	141,43	1 168,2	43,02	1 922,0	2 629,3	1 996,5	55,7
Среднее значение за период	52,4	61,4	212,2	1 610,7	0,6	28,3	233,6	8,6	384,4	525,9	399,3	11,1

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю**

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	217,76	250,944	1036,77	7276,616	2,73	99,95	768,9	34,77	1403,66	2655,78	1877,83	48,05
Среднее значение за период	43,6	50,2	207,4	1455,3	0,5	20,0	153,8	7,0	280,7	531,2	375,6	9,6

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 10 дней**

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	479,6	557,9	2097,65	15 329,9	5,75	241,38	1937,2	77,79	3325,66	5285,09	3874,30	103,76
Среднее значение за период	48,0	55,8	209,8	1533,0	0,6	24,1	193,7	7,8	332,6	528,5	387,4	10,4