

СОГЛАСОВАНО:

Директора МАОУ «Манчажская СОШ»

— Н. И. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО:

Начальник лагеря МАОУ «Манчажская СОШ»

— Н. Г. Азинбаева

Приказ № 1 от 20.05.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ И  
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД И  
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ  
ВОЗРОСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

2024г

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			У	Ж	Б	У	Ж	Б		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
230	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	6,6	31,24	209	0,078	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,462			
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002			
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36			
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07			
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
<b>Обед</b>																	
157	Овощи консервированные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384			
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,0675	3,8	2,125	1,95	16	46,75	17	0,815			
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0,036	0	13,5	0,54	18	78,3	25,2	0,639			
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0			
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2			
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66			
805	Итого за прием:	24,387	15,04	106,27	662,05	0,6425	25	27,145	6,79	73,9	315,25	95	4,698				
1450	Итого за день:	35,337	31,16	184,66	1164,5	0,7936	30,68	80,845	8,03	284,94	509,75	133,6	8,392				

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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>														
229	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,088	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за прием:</b>	<b>650</b>	<b>16,19</b>	<b>17,07</b>	<b>76,42</b>	<b>522,5</b>	<b>0,219</b>	<b>16,16</b>	<b>110,4</b>	<b>1,16</b>	<b>455,4</b>	<b>273,6</b>	<b>81,8</b>	<b>6,07</b>
<b>Обед</b>														
157	Овощи консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384
100	Рассольник Ленинградский	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	5,68	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575
376	Рагу из птицы	180	18,9	17,1	14,31	287,1	0,144	7,47	61,2	0,648	32,4	206,1	42,3	2,34
504	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого за прием:</b>	<b>805</b>	<b>31,942</b>	<b>25,71</b>	<b>104,31</b>	<b>775,2</b>	<b>0,773</b>	<b>34,45</b>	<b>72,73</b>	<b>7,308</b>	<b>89,05</b>	<b>457,3</b>	<b>120,6</b>	<b>6,4415</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1455</b>	<b>48,132</b>	<b>42,78</b>	<b>180,73</b>	<b>1297,7</b>	<b>0,992</b>	<b>50,61</b>	<b>183,13</b>	<b>8,468</b>	<b>544,45</b>	<b>730,9</b>	<b>202,4</b>	<b>12,5115</b>



День: 3

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за прием:</b>	<b>640</b>	<b>35,13</b>	<b>24,42</b>	<b>74,45</b>	<b>658,4</b>	<b>0,2531</b>	<b>14</b>	<b>108</b>	<b>2,12</b>	<b>349,24</b>	<b>473,5</b>	<b>70,1</b>	<b>7,102</b>
<b>Обед</b>														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,05
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущ.	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>38,09</b>	<b>29,755</b>	<b>123,93</b>	<b>914,69</b>	<b>0,3935</b>	<b>11,15</b>	<b>110,66</b>	<b>6,81</b>	<b>159</b>	<b>479,24</b>	<b>120,8</b>	<b>7,8185</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>73,22</b>	<b>54,175</b>	<b>198,38</b>	<b>1573,09</b>	<b>0,6466</b>	<b>25,15</b>	<b>218,66</b>	<b>8,93</b>	<b>508,24</b>	<b>952,74</b>	<b>190,9</b>	<b>14,9205</b>

День:

4

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268	Омлет натуральный	205	17,66	26,81	4,415	328	0,095	0,63	391,08	1,577	157,69	305,92	25,23	3,311
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за прием:</b>	<b>655</b>	<b>28,65</b>	<b>37,28</b>	<b>53,235</b>	<b>659,9</b>	<b>0,226</b>	<b>15,47</b>	<b>462,08</b>	<b>2,597</b>	<b>483,09</b>	<b>439,52</b>	<b>76,43</b>	<b>8,941</b>
<b>Обед</b>														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,043	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,638
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
373	Котлета Нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>34,24</b>	<b>25,59</b>	<b>85,45</b>	<b>709,75</b>	<b>0,556</b>	<b>18,92</b>	<b>121</b>	<b>5,375</b>	<b>362,18</b>	<b>536,13</b>	<b>137,56</b>	<b>7,504</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1555</b>	<b>62,89</b>	<b>62,87</b>	<b>138,685</b>	<b>1369,65</b>	<b>0,782</b>	<b>34,39</b>	<b>583,08</b>	<b>7,972</b>	<b>845,27</b>	<b>975,65</b>	<b>213,99</b>	<b>16,445</b>



День: 5

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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>														
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,136
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за прием:</b>	<b>650</b>	<b>13,05</b>	<b>14,19</b>	<b>76,5</b>	<b>483,9</b>	<b>0,161</b>	<b>15,48</b>	<b>91,8</b>	<b>1,17</b>	<b>347,4</b>	<b>190</b>	<b>62,7</b>	<b>5,936</b>
<b>Обед</b>														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,075	4,35	0	2,475	28,75	64,25	24,5	0,9025
328	Жаркое по-домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,3	0,162	13,5	21,6	0,54	27,9	188,1	48,6	3,024
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>29,3</b>	<b>19,36</b>	<b>102,63</b>	<b>700,8</b>	<b>0,466</b>	<b>23,95</b>	<b>21,6</b>	<b>5,085</b>	<b>109,83</b>	<b>440,53</b>	<b>130,96</b>	<b>9,8925</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1450</b>	<b>42,35</b>	<b>33,55</b>	<b>179,13</b>	<b>1184,7</b>	<b>0,627</b>	<b>39,43</b>	<b>113,4</b>	<b>6,255</b>	<b>457,23</b>	<b>630,53</b>	<b>193,66</b>	<b>15,8285</b>

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
<b>Завтрак</b>																												
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2														
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002														
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36														
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87														
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8														
<b>Итого за прием:</b>		<b>640</b>	<b>12,39</b>	<b>17,06</b>	<b>82,97</b>	<b>534</b>	<b>0,2611</b>	<b>5,6</b>	<b>52,5</b>	<b>0,88</b>	<b>210,84</b>	<b>262,5</b>	<b>69,2</b>	<b>5,232</b>														
<b>Обед</b>																												
157	Овощи консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384														
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29														
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	31,5	0,9	14,4	54	9	1,26														
367	Пицца в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,214	146,43	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	0,829														
<b>Напиток с витаминами</b>																												
507	"Витощка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0														
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2														
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66														
<b>Итого за прием:</b>		<b>905</b>	<b>30,577</b>	<b>25,445</b>	<b>118,649</b>	<b>828,68</b>	<b>0,715</b>	<b>27,692</b>	<b>95,877</b>	<b>7,379</b>	<b>124,407</b>	<b>401,736</b>	<b>102,907</b>	<b>6,623</b>														
<b>Итого за день:</b>		<b>1545</b>	<b>42,967</b>	<b>42,505</b>	<b>201,619</b>	<b>1362,68</b>	<b>0,9761</b>	<b>33,292</b>	<b>148,377</b>	<b>8,259</b>	<b>335,247</b>	<b>664,236</b>	<b>172,107</b>	<b>11,855</b>														



День: 7

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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>														
129	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,625	200,25	204,25	25,75	58,25	0,095	1,125	0,35	171,5	0,6375
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
470	Кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	0	144,48	108,36	16,86	0,12
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>14,41</b>	<b>20,42</b>	<b>56,375</b>	<b>468,25</b>	<b>204,3511</b>	<b>26,89</b>	<b>95,81</b>	<b>0,615</b>	<b>205,845</b>	<b>166,81</b>	<b>198,56</b>	<b>1,1895</b>
<b>Обед</b>														
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,0175
372	Котлета куриная	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81
	Сложный гарнир:													
377	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1	25	49	16	0,55
380	Капуста тушеная	70	1,4	2,38	5,32	48,3	0,021	8,19	11,9	0,21	38,5	28,7	14	0,553
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого за прием:</b>	<b>830</b>	<b>41,96</b>	<b>37,01</b>	<b>96,45</b>	<b>885,99</b>	<b>0,427</b>	<b>17,19</b>	<b>119,76</b>	<b>3,635</b>	<b>174,47</b>	<b>568,86</b>	<b>127,94</b>	<b>6,8105</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1440</b>	<b>56,37</b>	<b>57,43</b>	<b>152,825</b>	<b>1354,24</b>	<b>204,7781</b>	<b>44,08</b>	<b>215,57</b>	<b>4,25</b>	<b>380,315</b>	<b>735,67</b>	<b>326,5</b>	<b>8</b>



День: 8

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,48	29,14	221,6	0,168	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,246
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за прием:</b>	<b>650</b>	<b>11,77</b>	<b>25,85</b>	<b>75,82</b>	<b>583,1</b>	<b>0,2812</b>	<b>15,82</b>	<b>60,1</b>	<b>1,47</b>	<b>250,88</b>	<b>287</b>	<b>83,8</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед</b>														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,938	47,052	302,22	0,252	0	28,8	0,756	19,98	252,54	167,94	5,652
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,007	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,201
347	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого за прием:</b>	<b>930</b>	<b>37,95</b>	<b>25,536</b>	<b>139,969</b>	<b>941,11</b>	<b>0,6605</b>	<b>11,104</b>	<b>62,22</b>	<b>6,86</b>	<b>170,12</b>	<b>640,7</b>	<b>280,86</b>	<b>12,8815</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1580</b>	<b>49,72</b>	<b>51,386</b>	<b>215,789</b>	<b>1524,21</b>	<b>0,9417</b>	<b>26,924</b>	<b>122,32</b>	<b>8,33</b>	<b>421</b>	<b>927,7</b>	<b>364,66</b>	<b>18,9815</b>

День 9

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (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>														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за прием:</b>	<b>650</b>	<b>42,79</b>	<b>25,87</b>	<b>78,82</b>	<b>719,9</b>	<b>0,291</b>	<b>14,84</b>	<b>175</b>	<b>2,22</b>	<b>631,4</b>	<b>557,6</b>	<b>95,2</b>	<b>7,13</b>
<b>Обед</b>														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5	0,925
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,3	270	0,18	9,9	23,4	0,99	27	200,7	39,6	3,096
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>31,9</b>	<b>19,77</b>	<b>92,235</b>	<b>674</b>	<b>0,594</b>	<b>21,275</b>	<b>23,4375</b>	<b>3,125</b>	<b>88,58</b>	<b>442,73</b>	<b>116,66</b>	<b>7,647</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1450</b>	<b>74,69</b>	<b>45,64</b>	<b>171,055</b>	<b>1393,9</b>	<b>0,885</b>	<b>36,115</b>	<b>198,4375</b>	<b>5,345</b>	<b>719,98</b>	<b>1000,33</b>	<b>211,86</b>	<b>14,777</b>



День: 10

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,6	0,144	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,894
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за прием:</b>	<b>640</b>	<b>12,19</b>	<b>16,86</b>	<b>82,91</b>	<b>531</b>	<b>0,2571</b>	<b>16</b>	<b>52,5</b>	<b>1,68</b>	<b>236,64</b>	<b>282,1</b>	<b>70,2</b>	<b>7,546</b>
<b>Обед</b>														
157	Овощи консерв. отварные	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,25	0,128	8,15	37,5	0,225	119,5	139,5	36,75	108,75
143	Гренки из пшеничного хлеба	60	4,47	0,468	27,456	131,94	0,0564	0	0	0,66	11,64	41,7	7,98	0,64
256	Макаронные изд. отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,05
373	Котлета Нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
490	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>40,25</b>	<b>25,668</b>	<b>118,856</b>	<b>868,19</b>	<b>0,5494</b>	<b>32,65</b>	<b>160,3</b>	<b>4,095</b>	<b>398,52</b>	<b>609,58</b>	<b>141,09</b>	<b>114,906</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>52,44</b>	<b>42,528</b>	<b>201,766</b>	<b>1399,19</b>	<b>0,8065</b>	<b>48,65</b>	<b>212,8</b>	<b>5,775</b>	<b>635,16</b>	<b>891,68</b>	<b>211,29</b>	<b>122,452</b>

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

(*одинадцать*) страниц.

Директор

МАОУ «Манчжесская СОШ»

*Кузнецова*  
/Н.И. Кузнецова/

