

Примерные варианты рационов (двухразовое питание) для детей и подростков в возрасте с 7 до 11 лет в лагерях Брянского района с дневным пребыванием на летний период 2025 г. на 148 руб (Меню разработано Обществом с ограниченной ответственностью "Центр школьного и дошкольного питания")

Согласовано: МБОУ "Снежская гимназия" Брянского района
Директор

Львович А.А.

08

Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"

Прозорова Е.Н.

(подпись)

2025 г.

1 день															
№	Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Эн/ц,ккал	С,мг	В2,мг	В1,мг	Са,мг	Fe,мг	А,мг	Р,мг	Mg,мг	Цена
Завтрак															
45 с-к 2017г	Салат из белокочанной капусты с морковью (Урожай 2025)	60	0,79	3,83	3,88	36,00	44,80	0,01	5,24	14,99	17,68	0,29	17,88	10,00	5,58
54-1о с-к 2022г	Омлет натуральный	150	11,80	17,22	7,80	225,50	110,00	17,00	203,00	2,10	183,00	0,40	0,06	0,40	37,93
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	11,58
хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	9,00	-	0,03	6,90	0,33	-	26,10	9,90	3,17
Бежицкий пищекомбинат	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	8,51
Итого:			22,76	28,95	65,47	545,14	274,80	48,01	315,27	36,76	214,76	27,35	61,62	34,38	66,77
Обед															
70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке (Урожай 2025)**	60	0,33	1,05	1,14	6,60	5,25	0,01	0,02	4,20	0,27	-	7,80	6,00	10,18
54-34с с-к 2022г	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	250/25	10,02	3,73	17,40	143,15	9,43	0,09	0,12	26,50	1,19	129,75	119,75	34,00	22,54
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	6,11	6,17	12,37	235,00	24,36	22,92	150,95	2,30	-	20,00	0,04	0,10	30,57
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,60	243,75	5,50	0,23	0,80	288,33	22,60	5,30	150,83	16,47	7,53
349 с-к 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,45	0,10	33,99	98,00	99,60	23,30	7,60	12,10	-	40,80	0,02	0,02	7,99
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
Итого:			28,15	17,69	128,23	841,45	144,14	46,55	159,54	344,93	25,61	195,85	278,44	69,09	81,23
Всего:			50,91	46,64	193,70	1386,59	418,94	94,56	474,81	381,69	240,37	223,20	340,06	103,47	148,00
2 день															
Завтрак															
54-16к с-к 2022г	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90	116,00	27,00	124,00	0,53	27,20	41,68	0,07	0,12	15,24
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,77	0,38	-	-	0,01	3,71

ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	130	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	18,88
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	45	0	0,01	8,48
хлебокомбина т	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	9,00	-	0,03	6,90	0,33	-	26,10	9,90	3,17
	Итого:		8,35	13,95	63,62	402,94	146,30	38,35	143,78	9,87	67,91	90,43	26,20	10,07	49,48
	Обед														
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	4,49
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	8,17	6,65	12,22	143	11,6	0,52	0,1	24	-	1219,5	1	56,5	20,63
265 с-к 2017г	Плов с булгуром	180	12,97	13,77	35,87	288,00	-	-	-	27,65	445,64	-	388,80	88,27	38,60
произ-ый	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	4,00	0,02	0,02	14,00	2,80	-	14,00	8,00	15,64
хлебокомбина т	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
413 с-к 2017г	Пицца школьная	50	6,83	8,13	14,13	149	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	16,74
	Итого:		32,49	32,85	120,27	837,75	116,36	34,16	127,97	78,29	477,43	1261,28	403,91	167,04	98,52
	Всего:		40,84	46,80	183,89	1240,69	262,66	72,51	271,75	88,16	545,34	1351,71	430,11	177,11	148,00
	3 день														
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев,г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са,мг	Fe, мг	А,мг	Р,мг	Mg,мг	Цена
	Завтрак														
222 с-к 2017 г	Пудинг из творога	150	18,49	19,53	56,2	402	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1	61,38
337 с-к 2017г	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	0,27	0	0	2,63	0,16	-	1,44	0,61	3,05
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,30	-	-	0,01	2,03
	Итого:		18,72	19,56	67,81	449,59	238,77	43,40	345,60	4,98	108,46	0,00	1,55	0,72	66,46
	Обед														
70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке (Урожай 2025)**	60	0,33	1,05	1,14	6,60	5,25	0,01	0,02	4,20	0,27	-	7,80	6,00	9,95
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	8,01	7,61	8,92	143,20	10,20	0,40	0,30	50,60	1,10	-	46,10	23,13	21,03
229 с-к 2017г	Оладьи по кунцовски	80	10,76	8,75	3,80	116,00	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387,00	0,10	0,11	26,44
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,50	25,57	158,16	23,30	0,10	0,17	16,27	1,13	-	98,58	32,58	15,00
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,20	2,40	4,40	0,36	-	-	-	-	2,38
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "Завитушка с сахаром"***	50	2,75	5,16	16,45	131,00	11,00	14,50	37,00	0,69	13,00	15,00	0,07	0,04	4,32
хлебокомбина т	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
	Итого:		30,37	26,64	88,60	701,83	100,90	54,69	74,81	84,39	22,79	402,00	152,65	74,36	81,54
	Всего:		49,09	46,20	156,41	1151,42	339,67	98,09	420,41	89,37	131,25	402,00	154,20	75,08	148,00
	4 день														
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев,г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са,мг	Fe, мг	А,мг	Р,мг	Mg,мг	Цена
	Завтрак														
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	60	4,79	10,59	0,59	117,50	-	0,04	0,17	11,67	0,75	16,67	55,84	6,67	27,12
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	12,00	7,20	41,00	0,73	18,40	0,74	0,06	0,03	10,65

54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,77	0,38	-	-	0,01	3,47
хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	1,72
ТТК МУП КЦП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (апельсин)*	150	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	27,88
Итого:			13,73	16,64	83,02	527,15	30,90	18,59	57,97	26,32	21,08	21,16	55,93	19,24	70,84
Обед															
45 с-к 2017г	Салат из белокочанной капусты с морковью (Урожай 2025)	60	0,79	3,83	3,88	36,00	44,80	0,01	5,24	14,99	17,68	0,29	17,88	10,00	5,58
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	11,64	4,02	16,00	154,35	0,95	0,05	10,50	8,25	36,75	0,73	15,40	27,25	19,79
331 с-к 2017г	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	14,62	4,90	14,69	0,20	16,90	30,00	0,01	0,02	4,68
54-5.1р с-к 2022г	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	12,40	4,20	5,00	107,40	45,00	39,00	178,00	0,89	143,00	27,79	0,07	0,12	24,97
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,10	61,14	233,00	2,03	0,03	0,30	1,52	0,59	-	67,67	18,15	12,86
54-1г с-к 2022г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	-	29,83	117,40	13,28	2,92	0,80	0,30	-	-	0,01	0,02	6,86
хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
Итого:			34,54	15,29	144,09	803,15	120,68	46,91	209,58	37,65	216,47	58,81	101,04	68,06	77,16
Всего:			48,27	31,84	227,11	1330,30	151,58	65,50	267,55	63,97	237,55	79,97	156,97	87,30	148,00
5 день															
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	А,мг	Р,мг	Mg,мг	Цена
Завтрак															
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339,00	0,96	0,17	0,14	146,77	2,34	54,80	221,30	44,33	17,00
54-22гн с-к 2022г	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	95	0,85	10,8	111,1	0,02	0,13	17,69
7 с-к 2017г	Бутерброд горячий с сыром	50	9,16	12,24	14,98	206,00	161,10	20,30	-	1,00	3,00	-	0,11	0,11	16,36
Итого:			21,30	26,60	81,60	678,40	269,06	46,47	95,14	148,62	16,14	165,90	221,43	44,57	51,05
Обед															
34 с-к 2017г	Салат "Летний" (Урожай 2025)	60	1,20	1,20	10,57	45,18	23,49	9,64	17,88	0,44	0,29	382,60	5,24	0,01	17,36
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	5,90	10,50	11,69	135,00	29,50	23,80	57,73	1,00	-	206,50	0,09	0,05	14,46
54-25м с-к 2022г	Курица тушеная с морковью	80	9,10	11,41	4,40	126,40	23,00	55,00	112,00	1,00	286,00	17,40	0,04	0,05	27,98
302 с-к 2017г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	-	0,03	0,04	19,28	0,87	-	154,91	18,99	7,53
произ-ый	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	4,00	0,02	0,02	14,00	2,80	-	14,00	8,00	15,64
410 с-к 2017г	Ватрушка с повидлом***	50	5,72	2,30	24,80	134,00	23,40	26,10	64,20	1,62	27,00	69,00	0,12	0,06	11,56
хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
Итого:			30,02	30,30	128,08	823,93	103,39	114,59	251,92	48,84	318,51	675,50	174,40	39,66	96,95
Всего:			51,32	56,90	209,68	1502,33	372,45	161,06	347,06	197,46	334,65	841,40	395,83	84,23	148,00
6 день															
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	А,мг	Р,мг	Mg,мг	Цена
Завтрак															
396 с-к 2017г	Блины с молоком сгущенным	150/20	11,05	8,18	72,01	406,00	2,00	0,18	0,23	161,67	1,84	24,00	201,33	51,00	14,02

54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	11,58
ГТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Банан)*	150	2,25	0,15	32,7	133,5	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	30,55
	Итого:		17,10	11,23	116,01	625,50	159,67	48,51	137,90	163,14	15,14	61,33	201,41	51,17	56,15
	Обед														
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1,70	0,10	3,50	22,10	11,00	11,00	32,00	0,37	18,00	46,08	0,05	0,02	16,88
54-11 з к 2022г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,47	9,20	7,90	125,50	26,50	36,40	51,40	0,92	-	203,00	0,08	0,05	22,04
278 с-к 2017г	Тефтели мясные	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	0,41	0,07	0,05	23,65	0,68	33,00	83,14	16,50	26,42
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,60	243,75	5,50	0,23	0,80	288,33	22,60	5,30	150,83	16,47	7,53
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	8,05
Бежицкий пищекомбинат	Печенье Бежикское "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	8,51
хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
	Итого:		31,07	28,93	120,17	808,80	50,11	50,20	88,70	336,55	44,34	287,38	251,66	59,50	91,85
	Всего:		48,17	40,16	236,18	1434,30	209,78	98,71	226,60	499,69	59,48	348,71	453,07	110,67	148,00
	7 день														
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	А,мг	Р,мг	Mg,мг	Цена
	Завтрак														
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	34,32	339,00	146,77	44,33	221,30	2,34	54,80	61,28	0,14	0,17	22,05
15 с-к 2017г	Сыр	15	3,48	4,42	-	54,00	0,10	0,04	0,01	132,00	0,15	39,00	75,00	5,25	8,91
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,77	0,38	-	,	0,01	3,47
Мол.комбинат	Йогурт дмж 2,5%	125	3,4	1,4	16,2	105,12	90	18	114	0,12			0,04	0,18	33,7
хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	9,00	-	0,03	6,90	0,33	-	26,10	9,90	3,17
	Итого:		18,19	17,18	71,71	596,16	252,77	66,97	343,84	142,13	55,66	100,28	101,28	15,51	71,30
	Обед														
112 с-к 2017г	Солянка домашняя со сметаной	250/5	11,30	11,57	11,69	165,00	2,15	0,07	0,03	28,50	1,40	30,00	0,09	0,05	23,40
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,50	25,57	158,16	23,30	0,10	0,17	16,27	1,13	-	98,58	32,58	15,00
54-3м с-к 2022	Голубцы ленивые	100	14,00	12,66	10,66	214,00	53,30	31,60	153,00	2,25	11,76	36,60	0,09	0,09	22,52
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	-	29,83	117,40	0,60	0,02	0,01	13,28	0,30	-	0,80	2,92	7,62
Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок" ***	40	4,10	11,32	19,94	116,90	11,50	13,20	-	0,44	-	34,80	0,04	-	5,74
хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
	Итого:		37,89	39,60	122,42	886,41	90,85	44,99	153,26	72,24	16,14	101,40	99,60	48,14	76,70
	Всего:		56,08	56,78	194,13	1482,57	343,62	111,96	497,10	214,37	71,80	201,68	200,88	63,65	148,00
	8 день														
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	А,мг	Р,мг	Mg,мг	Цена
	Завтрак:														

54-22г-к-2022г	Булгур отварной	150	4,90	3,90	24,70	201,50	21,00	85,00	158,00	1,30	13,50	22,50	0,09	0,05	18,27
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	80	8,73	9,50	8,80	221,00	6,40	17,25	99,90	1,66	22,80	27,90	0,21	0,21	20,34
54-4 гн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	9,70	50,90	57,00	9,90	46,00	0,77	6,90	11,10	0,01	0,07	6,72
хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	22,50	0,04	0,02	12,76
	Итого:		20,27	18,92	95,76	744,35	94,40	117,75	326,75	15,83	64,75	84,00	0,35	12,85	60,51
	Обед														
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	4,49
54-27с с-к 2022г	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,38	8,45	15,68	168,25	6,58	0,06	0,08	19,75	0,90	183,00	115,00	30,00	24,75
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины	100	9,60	11,09	22,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21	-	16,00	2,60	0,28	22,47
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	12,00	7,20	41,00	0,73	18,40	0,74	0,06	0,03	10,65
54-2с-к 2017г	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	9,70	50,90	57,00	9,90	46,00	0,77	6,90	11,10	0,01	0,07	6,72
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	130	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	18,88
хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
	Итого:		26,62	29,36	153,98	1023,80	85,67	53,88	206,58	36,06	20,85	206,26	117,70	44,51	87,49
	Всего:		46,89	48,28	249,74	1768,15	180,07	171,63	533,33	51,89	85,60	290,26	118,05	57,36	148,00
	9 день														
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб, г	Эн/л, ккал	С, мг	B2, мг	B1, мг	Ca, мг	Fe, мг	A, мг	P, мг	Mg, мг	Цена
	Завтрак:														
243 с-к 2017г/ 331 с-к 2017г	Колбаса отварная с соусом стаменным с томатом	60/30	4,79	10,59	0,59	117,50	-	0,04	0,17	11,67	0,75	16,67	55,83	6,67	34,21
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,60	243,75	5,50	0,23	0,80	288,33	22,60	5,30	150,83	16,47	7,53
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,20	2,40	4,40	0,36	-	-	-	-	2,38
хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	9,00	-	0,03	6,90	0,33	-	26,10	9,90	3,17
производственный	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,10	7,95	82,50	-	-	11,50	0,15	-	-	0,04	0,01	28,40
	Итого:		16,94	22,10	59,62	545,81	28,70	2,67	16,90	307,41	23,68	21,97	232,80	33,05	75,69
	Обед														
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты с морковью (Урожай 2025)	60	0,79	3,83	3,88	36,00	44,80	0,01	5,24	14,99	17,68	0,29	17,88	10,00	5,58
113 с-к 2017г	Суп с крупой и мясом курицы	250/25	8,13	3,96	12,11	121,50	10,20	0,40	0,30	50,60	1,10	-	46,10	23,13	11,54
54-3м с-к 2022	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,30	2,90	26,66	215,80	27,13	26,22	74,22	1,00	21,00	129,08	0,13	0,09	13,50
288 с-к 2017г	Цыпленок бройлер отварной	80	12,60	14,07	2,66	158,80	35,37	3,38	7,07	1,41	85,50	99,38	0,06	0,15	23,63
произ-ый	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	4,00	0,02	0,02	14,00	2,80	-	14,00	8,00	15,64
хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42
	Итого:		28,46	25,31	90,24	731,85	121,50	30,03	86,90	93,50	129,63	228,75	78,17	53,87	72,31
	Всего:		45,40	47,41	159,86	1277,66	150,20	32,70	103,80	400,91	153,31	250,72	310,97	86,92	148,00

10 день																
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	А,мг	Р,мг	Mg,мг	Цена	
Завтрак:																
225 с-к 2017г	Оладьи из творога с джемом	120/30	10,23	9,91	38,74	284,57	0,70	0,17	0,05	93,48	0,99	39,90	130,47	15,55	40,21	
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,30	-	-	0,01	2,03	
производствен ный	Зефир	35	0,36	0,02	16	65	-	-	-	8,48	0,36		3,92	2,02	14,96	
Итого:			10,79	9,93	61,24	376,37	5,20	3,97	7,25	102,69	1,65	39,90	134,39	17,58	57,20	
Обед																
24 с-к 2017г	Салат из свежих помидоров и огурцов (урожай 2025)	60	0,58	3,65	2,19	42,42	11,40	9,63	20,35	0,44	-	-	0,02	0,02	13,33	
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	8,22	13,79	18,99	125,50	26,50	36,40	51,40	0,92	-	203,00	0,08	0,05	22,07	
104/105 с-к 2017г	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,76	8,75	3,80	116,00	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387,00	0,10	0,11	32,43	
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,10	61,14	233,00	2,03	0,03	0,30	1,52	0,59	-	67,67	18,15	12,86	
54-1хн с-к 2022 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	15	40,8	0	0	7,69	
хлебокомбина т	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,55	24,73	114,95	-	-	0,05	11,50	1,55	-	-	12,50	2,42	
Итого:			28,79	26,94	130,65	712,87	126,88	85,44	109,27	15,24	22,88	630,80	67,87	30,83	90,80	
Всего:			39,58	36,87	191,89	1089,24	132,08	89,41	116,52	117,93	24,53	670,70	202,26	48,41	148,00	

*ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов (яблоко, груша, киви, банан, апельсин, мандарин, нектарин, абрикос, персик)

**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ - допускается выдача других овощей (кукуруза консервированная сахарная, огурец, помидор, перец болгарский в нарезке)

***БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ", "РОЖОК"- допускается замена на булочку " СЕМИЦВЕТИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)

Всего за 10 дней энергетических веществ, микронутриентов

Белки	476,55
Жиры	409,60
Углев.	2002,59
Эн/цен Ккал	12385,59
Вит С	2410,85
Вит В2	963,43
Вит В1	2991,38
Са	2105,44
Fe	1883,88
ВитА	4660,35
Р	2561,52
Mg	807,28

Среднедневное количество энергетических веществ, микронутриентов

Белки	47,66
Жиры	40,96
Углев.	200,26
Эн/цен Ккал	1238,56
Вит С	241,09
Вит В2	96,34
Вит В1	299,14
Са	210,54
Fe	188,39
ВитА	466,04
Р	256,15
Mg	80,73

Примечание:

- 1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20;
- 2) Используемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т. ;
- 3) «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.;