

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ШКОЛА № 6» КГО

 Н.Н. Захарова

« » 2026г.

Начальник лагеря МАОУ «ШКОЛА № 6 КГО

 И.В. Бородкина

« 24 » 03 2026г

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6» Камышловского городского округа

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ПРИ МАОУ ШКОЛА №6 2026г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	3,87	20,95	5,66	227,73	0,03	0,62	0,13	0,53	0,38	0,16	#####	13,78	95,06	0,20	#####	11,43	0,00	0,00	227	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	494,97	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	#####	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	100	0,77	0,10	2,41	13,44	0,02	3,96	0,01	0,10	0,00	0,03	20,49	12,47	37,42	0,89	#####	2,97	0,02	0,00		
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	#####	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	17,25	26,71	104,99	1 094,72	0,30	15,58	0,16	2,36	0,38	0,27	#####	68,15	#####	7,09	#####	19,20	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	4,00	5,00	12,10	557,66	0,06	8,00	0,31	0,20	0,00	0,00	81,00	25,00	78,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,67	10,26	36,00	259,20	0,07	0,00	0,05	1,36	0,18	0,03	23,45	8,35	45,63	1,08	66,74	0,79	0,01	0,01	210	2008
БИФСТЕКС	120	14,85	17,25	6,15	557,02	0,08	0,00	0,02	4,05	0,00	0,00	13,50	24,00	#####	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3,10	0,20	6,50	98,32	0,11	10,00	0,00	0,00	0,00	0,05	20,00	21,00	62,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	20,06	81,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	970	37,59	33,69	145,82	1 862,02	0,41	18,00	0,38	6,71	0,18	0,12	#####	87,85	#####	7,98	#####	3,59	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63																				
Всего за день:		54,84	60,40	250,81	2 956,74	0,71	33,58	0,54	9,07	0,56	0,39	#####	#####	#####	15,07	#####	22,79	0,04	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,20	16,60	0,20	150,00	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,85	0,00	109,13	0,01	0,08	0,05	0,09	0,00	0,08	#####	12,00	#####	0,17	28,50	0,00	0,01	0,01	15	2011
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,69	13,39	44,10	339,59	0,10	1,09	0,08	1,39	0,12	0,25	#####	32,03	#####	0,63	#####	18,90	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,58	0,00	10,90	45,92	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,03	21,82	13,71	22,25	2,21	75,31	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	630	27,68	41,60	117,52	956,22	0,29	1,29	0,27	2,78	0,12	0,42	#####	77,64	#####	5,81	#####	21,70	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	9,31	17,79	22,24	452,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,97	6,52	29,23	196,16	0,16	13,69	0,04	0,28	0,08	0,17	80,42	41,57	#####	1,59	#####	13,77	0,05	0,00	335	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ	120	18,20	5,21	4,97	606,80	0,06	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,00	4,00	#####	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	228	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	#####	2,99	0,02	0,00		2008
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	26,14	104,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	403	2008
Итого за прием пищи:	990	43,25	30,60	150,08	1 682,95	0,34	23,65	0,05	2,08	0,08	0,25	#####	69,01	#####	5,19	#####	19,56	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64																				
Всего за день:		70,93	72,20	267,60	2 639,17	0,63	24,94	0,32	4,86	0,20	0,67	#####	#####	#####	11,00	#####	41,26	0,09	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,33	14,41	41,08	349,38	0,09	0,08	0,07	1,48	0,09	0,11	#####	21,93	#####	1,37	#####	0,90	0,02	0,03	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,38	5,28	21,91	157,97	0,07	0,88	0,03	0,00	0,00	0,19	#####	28,12	#####	0,52	#####	15,30	0,00	0,00	379	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	#####	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	33,52	27,45	135,41	928,93	0,40	10,96	0,21	3,41	0,09	0,38	#####	82,95	#####	7,89	#####	21,00	0,03	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
СУП РЫБНЫЙ	250	21,02	12,98	17,38	363,04	0,24	13,02	0,63	2,65	0,08	0,20	73,00	59,87	#####	1,86	#####	53,70	0,06	0,00	87	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,19	13,61	27,81	258,21	0,17	0,00	0,07	3,66	0,23	0,10	19,37	91,37	#####	3,20	#####	1,65	0,01	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	29,22	33,59	9,08	455,65	0,10	2,62	0,28	5,28	0,00	0,18	27,81	38,93	#####	3,87	#####	13,19	0,09	0,00	259	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,78	0,14	2,70	17,04	0,04	17,75	0,12	0,28	0,00	0,03	9,94	14,20	18,46	0,71	#####	1,42	0,00	0,00	22	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,14	18,91	78,33	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,74	3,99	3,56	0,71	#####	0,72	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	970	67,32	61,44	140,89	1 481,00	0,65	34,83	1,10	13,20	0,31	0,56	#####	#####	#####	12,35	#####	73,48	0,16	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
Всего за день:		100,84	88,89	276,30	2 409,93	1,05	45,79	1,31	16,61	0,40	0,94	#####	#####	#####	20,24	#####	94,48	0,19	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,20	16,60	0,20	150,00	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,68	4,88	21,61	503,78	0,08	1,00	0,02	0,30	0,00	0,00	#####	18,92	#####	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,58	0,00	10,90	45,92	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,03	21,82	13,71	22,25	2,21	75,31	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	600	15,77	24,24	95,03	1 011,28	0,26	1,12	0,16	1,60	0,00	0,09	#####	52,53	#####	6,50	#####	2,80	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,50	15,90	17,80	561,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	1,97	14,61	4,97	512,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	7,50	5,70	14,70	155,93	0,15	7,00	0,04	2,50	0,00	0,00	53,00	34,00	#####	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,24	0,10	23,28	96,59	0,01	20,00	0,01	0,18	0,00	0,01	14,34	8,28	7,43	0,30	88,60	0,25	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	940	27,18	37,29	125,76	1 635,88	0,25	27,00	0,05	3,78	0,00	0,05	76,34	51,78	#####	4,60	#####	3,05	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																				
Всего за день:		42,95	61,53	220,79	2 647,16	0,51	28,12	0,21	5,38	0,00	0,14	#####	#####	#####	11,10	#####	5,85	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	47,66	32,12	44,80	668,36	0,10	0,64	0,12	2,93	0,03	0,58	#####	58,24	#####	1,08	#####	3,15	0,07	0,06	224	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,54	5,25	19,02	146,79	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	#####	37,01	#####	3,09	#####	15,23	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	#####	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	62,91	40,53	135,94	1 173,73	0,36	11,68	0,16	4,66	0,03	0,87	#####	#####	#####	9,17	#####	23,18	0,08	0,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																				
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,50	4,87	39,27	223,64	0,18	12,64	0,43	0,86	0,08	0,13	48,01	44,55	#####	2,09	#####	9,10	0,06	0,01		2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,54	2,76	24,44	148,24	0,10	43,92	1,42	0,72	0,05	0,13	#####	60,69	#####	2,94	#####	11,11	0,06	0,00	346	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	28,67	33,12	9,08	449,31	0,10	2,62	0,28	5,27	0,00	0,18	27,59	38,40	#####	3,81	#####	12,97	0,09	0,00	259	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	#####	2,99	0,02	0,00		2008
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,34	85,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1010	50,48	41,83	161,63	1 229,66	0,50	69,14	2,14	8,05	0,13	0,52	#####	#####	#####	11,84	#####	38,97	0,23	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																				
Всего за день:		113,39	82,36	297,57	2 403,39	0,86	80,82	2,30	12,71	0,16	1,39	#####	#####	#####	21,01	#####	62,15	0,31	0,07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,20	16,60	0,20	150,00	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,85	0,00	109,13	0,01	0,08	0,05	0,09	0,00	0,08	#####	12,00	#####	0,17	28,50	0,00	0,01	0,01	15	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,79	14,19	36,40	317,92	0,18	1,09	0,08	2,81	0,12	0,30	#####	95,42	#####	2,69	#####	20,21	0,01	0,00	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,28	5,28	21,40	155,49	0,07	0,88	0,03	0,00	0,00	0,19	#####	26,77	#####	0,46	#####	15,30	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	580	32,48	47,68	120,32	1 044,12	0,44	2,05	0,30	4,20	0,12	0,63	#####	#####	#####	6,12	#####	38,31	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,83	9,75	28,47	253,34	0,25	9,30	0,52	2,43	0,08	0,17	58,65	55,32	#####	3,35	#####	10,22	0,08	0,00	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,97	6,52	29,23	196,16	0,16	13,69	0,04	0,28	0,08	0,17	80,42	41,57	#####	1,59	#####	13,77	0,05	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	20,34	22,24	5,31	400,06	0,15	1,65	0,52	6,60	0,08	0,13	35,77	34,97	#####	0,91	#####	51,88	0,02	0,00	256	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3,10	0,20	6,50	98,32	0,11	10,00	0,00	0,00	0,00	0,05	20,00	21,00	62,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	20,06	81,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	990	51,21	39,69	154,58	1 337,70	0,76	34,64	1,08	10,41	0,24	0,56	#####	#####	#####	8,55	#####	78,67	0,15	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																				
Всего за день:		83,69	87,37	274,90	2 381,82	1,20	36,69	1,38	14,61	0,36	1,19	#####	#####	#####	14,67	#####	#####	0,17	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	3,78	17,46	5,62	195,60	0,03	0,62	0,10	0,42	0,32	0,16	#####	13,71	93,34	0,18	#####	11,31	0,00	0,00	0,00	227	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	494,97	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	#####	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,09	0,20	3,76	23,76	0,06	24,75	0,16	0,39	0,00	0,04	13,86	19,80	25,74	0,99	#####	1,98	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	#####	2,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	730	17,48	23,32	106,30	1 072,91	0,34	36,37	0,28	2,54	0,32	0,28	#####	75,41	#####	7,17	#####	18,09	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																					
Обед																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	9,31	17,79	22,24	452,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,72	5,36	10,48	532,94	0,46	8,80	0,61	0,32	0,00	0,00	35,19	20,79	70,38	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	351	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	28,20	7,20	0,80	530,00	0,08	18,00	0,12	0,40	0,00	0,00	58,00	34,00	#####	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008	
ПОДГОРНИРОВАКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	0,78	0,14	2,70	17,04	0,04	17,75	0,12	0,28	0,00	0,03	9,94	14,20	18,46	0,71	#####	1,42	0,00	0,00	22	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,14	18,91	78,33	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,74	3,99	3,56	0,71	#####	0,72	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	990	51,12	31,61	120,14	1 919,86	0,68	45,99	0,85	2,33	0,00	0,08	#####	82,48	#####	6,30	#####	4,94	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64																					
Всего за день:		68,60	54,93	226,44	2 992,77	1,02	82,36	1,13	4,87	0,32	0,36	#####	#####	#####	13,47	#####	23,03	0,01	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,85	0,00	109,13	0,01	0,08	0,05	0,09	0,00	0,08	#####	12,00	#####	0,17	28,50	0,00	0,01	0,01	15	2011
КАША ПШЕНИНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,25	8,25	39,98	381,42	0,14	1,29	0,05	1,03	0,00	0,00	#####	42,56	#####	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,58	0,00	10,90	45,92	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,03	21,82	13,71	22,25	2,21	75,31	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	530	22,79	18,99	97,78	769,45	0,30	1,49	0,10	2,22	0,00	0,17	#####	84,27	#####	7,46	#####	2,80	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛТЕК-8	90	6,87	0,56	45,16	213,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ТТК	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,50	4,87	39,27	223,64	0,18	12,64	0,43	0,86	0,08	0,13	48,01	44,55	#####	2,09	#####	9,10	0,06	0,01		2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	1,05	8,00	0,08	508,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ	120	27,88	14,81	3,89	388,95	0,18	0,50	0,05	3,04	0,00	0,17	87,12	36,04	#####	0,74	#####	66,35	0,00	0,00	232	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	#####	2,99	0,02	0,00		2008
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	403	2008
Итого за прием пищи:	970	45,41	28,78	136,29	1 547,39	0,48	23,10	0,49	5,10	0,08	0,38	#####	#####	#####	5,83	#####	81,24	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	67																				
Всего за день:		68,20	47,77	234,07	2 316,84	0,78	24,59	0,59	7,32	0,08	0,55	#####	#####	#####	13,29	#####	84,04	0,09	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
БАТОН	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	47,66	32,12	44,80	668,36	0,10	0,64	0,12	2,93	0,03	0,58	#####	58,24	#####	1,08	#####	3,15	0,07	0,06	224	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,54	5,25	19,02	146,79	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	#####	37,01	#####	3,09	#####	15,23	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	#####	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	62,91	40,53	135,94	1 173,73	0,36	11,68	0,16	4,66	0,03	0,87	#####	#####	#####	9,17	#####	23,18	0,08	0,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
СУП РЫБНЫЙ	250	21,02	12,98	17,38	363,04	0,24	13,02	0,63	2,65	0,08	0,20	73,00	59,87	#####	1,86	#####	53,70	0,06	0,00	87	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,67	10,26	36,00	259,20	0,07	0,00	0,05	1,36	0,18	0,03	23,45	8,35	45,63	1,08	66,74	0,79	0,01	0,01	210	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	120	19,90	32,12	14,04	424,74	0,07	0,81	0,00	7,27	0,00	0,12	18,61	22,75	#####	2,69	#####	8,50	0,06	0,00	271	2008
ПОДГОРНИРОВКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	0,78	0,14	2,70	17,04	0,04	17,75	0,12	0,28	0,00	0,03	9,94	14,20	18,46	0,71	#####	1,42	0,00	0,00	22	2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,24	0,10	23,28	96,59	0,01	20,00	0,01	0,18	0,00	0,01	14,34	8,28	7,43	0,30	88,60	0,25	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	990	57,58	56,58	158,41	1 469,34	0,52	51,58	0,81	12,84	0,26	0,43	#####	#####	#####	8,64	#####	67,46	0,13	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																				
Всего за день:		120,49	97,11	294,35	2 643,07	0,88	63,26	0,97	17,50	0,29	1,30	#####	#####	#####	17,81	#####	90,64	0,21	0,07		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,20	16,60	0,20	150,00	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,10	10,00	47,89	453,29	0,06	1,61	0,06	1,13	0,00	0,00	#####	43,54	#####	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,53	5,25	21,87	157,50	0,04	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16	#####	28,03	#####	0,52	#####	15,23	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	570	19,89	33,74	116,86	993,77	0,25	2,02	0,22	2,43	0,00	0,22	#####	87,57	#####	4,63	#####	18,03	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	6,66	0,54	43,81	206,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
СУП ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	250	12,97	18,30	28,08	331,73	0,21	23,82	0,64	2,79	0,09	0,20	#####	64,66	#####	3,55	#####	12,45	0,09	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,97	6,52	29,23	196,16	0,16	13,69	0,04	0,28	0,08	0,17	80,42	41,57	#####	1,59	#####	13,77	0,05	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	20,34	22,24	5,31	400,06	0,15	1,65	0,52	6,60	0,08	0,13	35,77	34,97	#####	0,91	#####	51,88	0,02	0,00	256	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	#####	2,99	0,02	0,00		2008
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	21,34	85,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	990	49,05	48,14	151,46	1 336,42	0,64	49,12	1,21	10,87	0,25	0,58	#####	#####	#####	9,05	#####	83,89	0,18	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																				
Всего за день:		68,94	81,88	268,32	2 330,19	0,89	51,14	1,43	13,30	0,25	0,80	#####	#####	#####	13,68	#####	#####	0,18	0,00		

МАОУ "ШКОЛА № 6" КГО

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	792,87	734,44	2 611,15	25 721,08	8,53	#####	#####	#####	2,62	7,73	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	1,29	0,22		
Среднее значение за период	79,29	73,44	261,12	2 572,11	0,85	47,13	1,02	10,62	0,26	0,77	635,15	215,90	963,06	15,13	2 200,59	64,31	0,13	0,02			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	25,7	62,0																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет льгота	645	981