

Утверждено:

Приказом начальника лагеря МБОУ "Малотавринская СОШ"  
от 06.05.2025 г. № 2

Примерное рекомендуемое 10-тидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей с  
ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 лет до 11 лет  
на лагерь с дневным пребыванием  
(ОБЕД)

2025

День:первый

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №    | Наименование блюда                      | Выход<br>порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |      |      |      | Витамины |       |       |       |      |
|------|-----------------------------------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|------|------|------|----------|-------|-------|-------|------|
|      |                                         |                    |          |         |             |          | Ca                        | Mg   | P    | Fe   | Е,мг     | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг |
|      | Обед                                    |                    |          |         |             |          |                           |      |      |      |          |       |       |       |      |
| 148  | Свежие помидоры<br>порционно            | 60                 | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,60     | 10,8                      | 8,4  | 18,1 | 0,3  | 0,85     | 0     | 0,03  | 0,02  | 2,1  |
| 123  | Суп картофельный с<br>рыб. консервами   | 250                | 8,75     | 11,40   | 13,50       | 191,50   | 31,2                      | 34,7 | 153  | 1,13 | 0,2      | 15    | 0,09  | 0,09  | 7,95 |
| 256  | Макаронные изделия<br>отварные (гарнир) | 180                | 6,66     | 0,54    | 35,50       | 228,42   | 16,5                      | 10,7 | 54,5 | 1,29 | 1        | 41,2  | 0,06  | 0,06  | 0    |
| 367  | Птица в соусе с томатом                 | 125                | 17,00    | 18,00   | 3,00        | 242,00   | 28                        | 20   | 80   | 1,43 | 0,7      | 116   | 0,04  | 0     | 1    |
| 5    | Напиток с витаминами<br>"Витошка"       | 200                | 0,00     | 0,00    | 19,00       | 80,00    | 0                         | 0    | 0    | 0    | 2,34     | 0,12  | 0,3   | 0     | 20   |
| Смак | Хлеб "Дарницкий"                        | 30                 | 2,49     | 0,45    | 12,50       | 65,17    | 13,5                      | 12   | 1,43 | 1,5  | 0        | 0     | 1,5   | 0,07  | 0    |
| Смак | Хлеб пшеничны<br>"Валетек"              | 50                 | 3,08     | 0,44    | 19,16       | 94,40    | 9,2                       | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,06  | 0    |
|      | Итого за прием                          | 895                | 38,40    | 31,12   | 103,80      | 908,09   | 109                       | 86   | 308  | 6,49 | 5,09     | 172   | 2,02  | 0,3   | 31,1 |



МЕНЮ

День: второй

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №         | Наименование блюда                                | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |       |       |        |
|-----------|---------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|-------|-------|--------|
|           |                                                   |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг  | В1,мг | В2,мг | С,мг   |
|           | Обед                                              |                 |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |        |
| 148       | Свежие огурцы порционно                           | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,60     | 10,8                      | 8,4    | 18,12  | 0,3  | 0,85     | 0      | 0,03  | 0,02  | 2,1    |
| 95        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной          | 250             | 4,30     | 24,40   | 10,6        | 96,2     | 126,9                     | 37,2   | 125    | 1,57 | 2,8      | 160    | 0,05  | 0,04  | 9,13   |
| ермь,2021 | Жаркое по домашнему                               | 200             | 18,80    | 14,30   | 25,80       | 307,00   | 31                        | 54     | 209    | 3,36 | 0,6      | 24     | 0,18  | 0     | 209    |
| рмь 2021  | Компот из плодов или ягод сушёных вит.аск.кис-той | 200             | 0,33     | 0,00    | 22,66       | 91,98    | 16,4                      | 4,3    | 10,7   | 0,9  | 0,1      | 0      | 0     | 0     | 0,1    |
| Смак      | Хлеб "Дарницкий"                                  | 30              | 2,49     | 0,46    | 12,50       | 65,17    | 13,5                      | 12     | 1,43   | 1,5  | 0        | 0      | 1,5   | 0,07  | 0      |
| Смак      | Хлеб пшеничны "Валетек"                           | 50              | 3,08     | 0,44    | 19,16       | 94,40    | 9,2                       | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0        | 0      | 0     | 0,06  | 0      |
|           | Итого за прием                                    |                 | 29,42    | 39,66   | 91,86       | 661,35   | 207,80                    | 116,05 | 366,17 | 8,47 | 4,35     | 160,00 | 1,76  | 0,19  | 220,33 |

МЕНЮ

День: третий  
Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет  
Сезон весна-лето  
Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №    | Наименование блюда                       | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |       | Витамины |       |       |       |       |
|------|------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|
|      |                                          |          |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe    | Е,мг     | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг  |
| Обед |                                          |          |          |         |             |          |                           |        |        |       |          |       |       |       |       |
| 148  | Свежие помидоры порционно                | 60       | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,60     | 10,8                      | 8,4    | 18,12  | 0,3   | 0,85     | 0     | 0,03  | 0,02  | 2,1   |
| 130  | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250      | 2,70     | 2,60    | 16,80       | 100,75   | 22,90                     | 24,30  | 66,50  | 1,09  | 1,40     | 1,70  | 0,10  |       | 7,80  |
| 202  | Каша гречневая рассыпчатая               | 180      | 10,53    | 7,92    | 46,62       | 299,88   | 19,98                     | 166,32 | 246,00 | 5,60  | 0,70     | 28,80 | 0,25  | 0,00  | 0,00  |
| 372  | Котлета из мяса кур                      | 90,00    | 13,90    | 8,60    | 7,97        | 164,70   | 36,00                     | 16,92  | 88,20  | 1,26  | 0,50     | 52,60 | 0,07  | 0,05  | 0,76  |
| 419  | Соус томатный                            | 30,00    | 0,33     | 0,98    | 1,37        | 15,69    | 2,59                      | 2,30   | 5,01   | 0,12  | 0,06     | 6,00  | 0,00  | 0,00  | 0,47  |
| 496  | Напиток из шиповника                     | 200      | 0,70     | 0,30    | 18,30       | 78,00    | 11,90                     | 3,20   | 3,20   | 0,61  | 0,80     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 80,00 |
| Смак | Хлеб пшеничны "Валетек"                  | 50       | 3,08     | 0,44    | 19,16       | 94,40    | 9,20                      | 0,15   | 1,92   | 0,84  | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,06  | 0,00  |
| Смак | Хлеб "Дарницкий"                         | 30       | 2,49     | 0,46    | 12,50       | 65,17    | 13,5                      | 12     | 1,43   | 1,5   | 0        | 0     | 1,5   | 0,07  | 0     |
|      | Итого за прием                           |          | 34,15    | 21,36   | 123,86      | 825,19   | 126,87                    | 233,59 | 430,38 | 11,32 | 4,31     | 89,10 | 1,97  | 0,20  | 91,13 |

## МЕНЮ

День: четвертый

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №                       | Наименование блюда                  | Выход порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины    |              |             |             |              |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                         |                                     |                 |              |              |               |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | E,мг        | A,мкг        | B1,мг       | B2,мг       | C,мг         |
|                         | <b>Обед</b>                         |                 |              |              |               |               |                           |               |               |              |             |              |             |             |              |
| 148                     | Свежие помидоры порционно           | 60              | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,60          | 10,80                     | 8,4           | 18,1          | 0,3          | 0,85        | 0            | 0,03        | 0,02        | 2,1          |
| 115/Пер<br>мь,<br>2018  | Суп картофельный с крупой           | 250             | 2,23         | 2,73         | 13,43         | 87,25         | 26,8                      | 25,5          | 67,3          | 0,96         | 0,22        | 20           | 0,1         | 0,07        | 8            |
| 347                     | котлета "школьная" в томатном соусе | 90/30           | 13,51        | 10,78        | 12,93         | 204,03        | 46,44                     | 20,97         | 120,6         | 1,9          | 1,35        | 26,1         | 0,09        | 0           | 0,42         |
| 256                     | Макаронные изделия отварные         | 180             | 6,66         | 0,54         | 35,48         | 228,42        | 26                        | 38            | 143           | 9            | 3           | 36           | 0,2         | 6           | 0            |
| 255/Пер<br>рмь,<br>2001 | Компот из плодов или ягод сушёных   | 200             | 0,33         | 0,00         | 22,66         | 91,88         | 3,40                      | 1,70          | 2,10          | 0,46         | 0,04        | 0,00         | 0,01        | 0,60        | 0,2          |
| Смак                    | Хлеб пшеничны "Валетек"             | 50              | 3,08         | 0,44         | 19,16         | 94,40         | 9,2                       | 0,15          | 1,92          | 0,84         | 0           | 0            | 0           | 0,06        | 0            |
| Смак                    | Хлеб "Дарницкий"                    | 30              | 2,49         | 0,46         | 12,50         | 65,17         | 13,50                     | 12            | 1,43          | 1,5          | 0           | 0            | 1,5         | 0,07        | 0            |
|                         | <b>Итого за прием</b>               |                 | <b>28,72</b> | <b>15,01</b> | <b>117,30</b> | <b>777,75</b> | <b>136,14</b>             | <b>106,72</b> | <b>354,45</b> | <b>14,96</b> | <b>5,46</b> | <b>82,10</b> | <b>1,93</b> | <b>6,82</b> | <b>10,72</b> |

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион :обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №            | Наименование блюда                                   | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины |       |       |       |       |
|--------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|--------|------|----------|-------|-------|-------|-------|
|              |                                                      |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг  |
| Обед         |                                                      |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |       |       |       |       |
| 148          | Свежие огурцы порционно                              | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,60     | 10,8                      | 8,4   | 18,12  | 0,3  | 0,85     | 0     | 0,03  | 0,02  | 2,1   |
| 7/Пермь,2001 | Суп картофельный с бобовыми                          | 250             | 2,34     | 3,89    | 13,61       | 98,79    | 23,1                      | 29,1  | 72,4   | 1,06 | 1,33     | 0     | 0,11  | 0     | 7,8   |
| 334          | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом | 200             | 16,80    | 13,60   | 13,60       | 244,00   | 24                        | 35,2  | 177,6  | 2,75 | 0,89     | 20,86 | 0,2   | 0,09  | 0     |
| 495          | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой        | 200             | 0,60     | 0,10    | 20,10       | 84,00    | 20,1                      | 14,4  | 19,2   | 0,69 | 0,4      | 0     | 0,01  | 0     | 0,2   |
| Смак         | Хлеб пшеничны "Валетек"                              | 50              | 3,08     | 0,44    | 19,16       | 94,40    | 9,2                       | 0,15  | 1,92   | 0,84 | 0        | 0     | 0     | 0,06  | 0     |
| Смак         | Хлеб "Дарницкий"                                     | 30              | 2,49     | 0,46    | 12,50       | 65,17    | 13,5                      | 12    | 1,43   | 1,5  | 0        | 0     | 1,5   | 0,07  | 0     |
|              | Итого за прием                                       |                 | 25,73    | 18,55   | 80,11       | 592,96   | 100,70                    | 99,25 | 290,67 | 7,14 | 3,47     | 20,86 | 1,85  | 0,24  | 10,10 |

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №                   | Наименование блюда                 | Выход<br>порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |       |       |       |  |
|---------------------|------------------------------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|-------|-------|-------|--|
|                     |                                    |                    |          |         |             |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг  | В1,мг | В2,мг | С,мг  |  |
| Обед                |                                    |                    |          |         |             |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |  |
| 148                 | Свежие помидоры<br>порционно       | 60                 | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,60     | 10,8                      | 8,4    | 18,12  | 0,3  | 0,85     | 0      | 0,03  | 0,02  | 2,1   |  |
| 101                 | Рассольник домашний<br>со сметаной | 250/10             | 4,45     | 25,08   | 16,85       | 127,85   | 111,50                    | 33,50  | 121,30 | 1,18 | 2,75     | 160,00 | 0,13  | 0,11  | 10,18 |  |
| 385                 | Рис отварной (гарнир)              | 180                | 4,52     | 6,52    | 1,49        | 14,76    | 3,3                       | 21,9   | 70,6   | 0,32 | 0,32     | 30,8   | 0,03  | 0,02  | 0,00  |  |
| мь 2021             | Котлета "Нежная"                   | 90                 | 16,74    | 11,16   | 5,67        | 190,80   | 194                       | 33     | 207    | 2    | 1        | 77     | 0     | 1     | 0,00  |  |
| 254/Пер<br>мь, 2018 | Компот из свежих<br>фруктов        | 200                | 0,16     | 0,00    | 14,99       | 60,64    | 20,1                      | 14,4   | 19,2   | 0,69 | 0,4      | 0      | 0,01  | 0     | 0,47  |  |
| Смак                | Хлеб пшеничны<br>"Валетек"         | 50                 | 3,08     | 0,44    | 19,16       | 94,40    | 9,20                      | 0,15   | 1,92   | 0,84 | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,06  | 0,00  |  |
| Смак                | Хлеб "Дарницкий                    | 30                 | 2,49     | 0,46    | 12,50       | 65,17    | 13,5                      | 12     | 1,43   | 1,5  | 0        | 0      | 1,5   | 0,07  | 0     |  |
|                     | Итого за прием                     |                    | 31,86    | 43,72   | 71,80       | 560,22   | 361,90                    | 123,65 | 439,57 | 6,63 | 5,22     | 267,30 | 1,84  | 1,18  | 12,75 |  |

## МЕНЮ

День: седьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна- лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №    | Наименование блюда                              | Выход<br>порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы,<br>г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |            |             | Витамины    |             |             |             |
|------|-------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|      |                                                 |                    |              |              |                |               | Ca                        | Mg            | P          | Fe          | Е,мг        | А,мкг       | В1,мг       | В2,мг       |
|      | <b>Обед</b>                                     |                    |              |              |                |               |                           |               |            |             |             |             |             |             |
| 157  | Зеленый горошек<br>консер.(пром.)               | 60                 | 1,80         | 2,28         | 3,18           | 40,20         | 11,46                     | 11,34         | 34,3       | 0,38        | 0,18        | 11,4        | 0,8         | 0,06        |
| 130  | Суп с макаронными<br>изделиями и картофелем     | 250                | 2,70         | 2,60         | 16,80          | 100,75        | 22,9                      | 24,3          | 66,5       | 1,09        | 1,4         | 1,7         | 0,1         |             |
| 377  | Картофельное пюре                               | 100                | 2,10         | 4,00         | 6,10           | 68,00         | 25,5                      | 16,4          | 51,5       | 51,5        | 0,1         | 19,9        | 0,08        | 0,01        |
| 380  | Капуста тушеная                                 | 100                | 2,20         | 3,40         | 8,10           | 72,00         | 60,1                      | 22,9          | 44,3       | 0,88        | 0,3         | 17,1        | 0,03        |             |
| 350  | Тефтели из говядины с<br>рисом в томатном соусе | 90                 | 9,00         | 9,00         | 7,00           | 153,00        | 33,3                      | 14,4          | 97,2       | 1,74        | 1,17        | 14,4        | 0,03        | 0,07        |
| 5    | Напиток с витаминами<br>"Витошка"               | 200                | 0,00         | 0,00         | 19,00          | 80,00         | 0                         | 0             | 0          | 0           | 2,34        | 0,12        | 0,3         | 0,34        |
| Смак | Хлеб "Дарницкий"                                | 30                 | 2,49         | 0,46         | 12,50          | 65,17         | 13,5                      | 12            | 1,43       | 1,5         | 0           | 0           | 1,5         | 0,07        |
| Смак | Хлеб пшеничный<br>вит."Валетек"                 | 50                 | 3,08         | 0,44         | 19,16          | 94,40         | 9,2                       | 0,15          | 1,92       | 0,84        | 0           | 0           | 0           | 0,06        |
|      | <b>Итого за прием</b>                           |                    | <b>23,37</b> | <b>22,18</b> | <b>91,84</b>   | <b>673,52</b> | <b>175,96</b>             | <b>101,49</b> | <b>297</b> | <b>57,9</b> | <b>5,49</b> | <b>64,6</b> | <b>2,84</b> | <b>0,61</b> |

|      |
|------|
|      |
| C,мг |
|      |
| 1,2  |
| 7,8  |
| 2,5  |
| 14,2 |
| 0    |
| 20   |
| 0    |
| 0    |
| 45,7 |

МЕНЮ

День: восьмойСезон: весна- лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №    | Наименование блюда        | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины |        |       |       |       |
|------|---------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|--------|------|----------|--------|-------|-------|-------|
|      |                           |                 |          |         |             |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | Е,мг     | А,мкг  | В1,мг | В2,мг | С,мг  |
| Обед |                           |                 |          |         |             |          |                           |       |        |      |          |        |       |       |       |
| 148  | Свежие помидоры порционно | 60              | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 6,60     | 10,8                      | 8,4   | 18,12  | 0,3  | 0,85     | 0      | 0,03  | 0,02  | 2,1   |
| 128  | Суп - лапша домашняя      | 250             | 10,00    | 15,40   | 44,50       | 357,00   | 80                        | 34    | 142    | 2,07 | 1,6      | 130    | 0,13  | 0     | 8,65  |
| 375  | Плов из мяса кур          | 200             | 20,00    | 17,00   | 25,00       | 333,04   | 35                        | 36    | 166    | 1,52 | 3,76     | 19     | 0,08  | 0,08  | 1,5   |
| 497  | Напиток клюквенный        | 200             | 0,10     | 0,04    | 9,90        | 41,00    | 3                         | 2,9   | 2      | 0,15 | 0,2      | 0      | 0,01  | 0     | 16,5  |
| Смак | Хлеб ржаной               | 30              | 2,40     | 0,45    | 12,03       | 61,80    | 9,9                       | 3     | 70     | 1    | 1        | 0      | 0     | 0     | 0     |
| Смак | Хлеб пшеничный "Валетек"  | 50              | 3,10     | 0,44    | 19,60       | 94,40    | 23,5                      | 0,15  | 78,5   | 0,84 | 0,7      | 0      | 0     | 0     | 0     |
|      | Итого за прием            |                 | 36,02    | 33,39   | 112,17      | 893,84   | 162,20                    | 84,45 | 476,82 | 6,20 | 7,80     | 149,00 | 0,33  | 0,10  | 28,75 |

## МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №    | Наименование блюда                   | Выход порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |             |               |             | Витамины   |            |             |             |              |
|------|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|---------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
|      |                                      |                 |              |              |               |               | Ca                        | Mg          | P             | Fe          | Е,мг       | А,мкг      | В1,мг       | В2,мг       | С,мг         |
|      | <b>Обед</b>                          |                 |              |              |               |               |                           |             |               |             |            |            |             |             |              |
| 148  | Свежие помидоры порционно            | 60              | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,60          | 10,8                      | 8,4         | 18,12         | 0,3         | 0,85       | 0          | 0,03        | 0,02        | 2,1          |
| 100  | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250             | 4,40         | 25,10        | 16,60         | 126,80        | 100,8                     | 32,2        | 119,6         | 1           | 2,75       | 160        | 0,11        | 0           | 7,25         |
| 256  | Макаронные изделия отварные          | 180             | 6,66         | 0,54         | 35,50         | 228,40        | 16,5                      | 10,7        | 54,5          | 1,29        | 1          | 41,2       | 0,06        | 0,06        | 0            |
| 310  | Шницель рыбный натуральный           | 90              | 13,23        | 2,43         | 9,63          | 112,77        | 60,03                     | 32,4        | 190,8         | 0,9         | 0,9        | 18         | 0           | 0           | 2,7          |
| 501  | Сок в ассортименте                   | 200             | 0,50         | 0,10         | 10,10         | 43,00         | 7                         | 4           | 7             | 1,4         | 0,1        | 0          | 0,01        | 0           | 2            |
| Смак | <b>Хлеб "Дарницкий"</b>              | 30              | 2,49         | 0,46         | 12,50         | 65,17         | 13,5                      | 12          | 1,43          | 1,5         | 0          | 0          | 1,5         | 0,07        | 0            |
| Смак | <b>Хлеб пшеничны "Валетек"</b>       | 50              | 3,08         | 0,44         | 19,16         | 94,40         | 9,2                       | 0,15        | 1,92          | 0,84        | 0          | 0          | 0           | 0,06        | 0            |
|      | <b>Итого за прием</b>                |                 | <b>30,78</b> | <b>29,13</b> | <b>104,63</b> | <b>677,14</b> | <b>217,8</b>              | <b>99,9</b> | <b>393,37</b> | <b>7,23</b> | <b>5,6</b> | <b>219</b> | <b>1,71</b> | <b>0,21</b> | <b>14,05</b> |

МЕНЮ

День: десятый  
Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11  
Сезон: весна- лето  
Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

| №        | Наименование блюда                | Выход<br>порции, | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |       | Витамины |        |       |       |       |
|----------|-----------------------------------|------------------|----------|---------|----------------|----------|---------------------------|-------|--------|-------|----------|--------|-------|-------|-------|
|          |                                   |                  |          |         |                |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe    | Е,мг     | А,мкг  | В1,мг | В2,мг | С,мг  |
| Обед     |                                   |                  |          |         |                |          |                           |       |        |       |          |        |       |       |       |
| 148      | Помидоры свежие                   | 60               | 0,42     | 0,06    | 1,14           | 6,60     | 11,5                      | 11,34 | 34,26  | 0,38  | 0,18     | 11,4   | 0,8   | 0,06  | 1,2   |
| 132      | Суп-пюре из картофеля с гренками  | 250/10           | 6,43     | 6,13    | 26,63          | 187,23   | 101                       | 32,2  | 119,6  | 1     | 2,75     | 160    | 0,11  | 0     | 7,25  |
| 385      | Каша гречневая рассыпчатая        | 180              | 10,53    | 7,92    | 46,62          | 299,88   | 20                        | 166   | 246    | 6     | 1        | 29     | 0     | 0     | 0     |
| мь, 2018 | Котлета Детская с соусом томатным | 90/30            | 13,50    | 7,89    | 9,31           | 162,00   | 40                        | 17    | 109    | 2     | 2        | 23     | 0     | 0     | 0     |
| 495      | Кисель с витаминами "Витошка"     | 200              | 0,00     | 0,00    | 24,00          | 95,00    | 0                         | 0     | 0      | 0     | 2        | 0      | 0     | 0     | 20    |
| Смак     | Хлеб пшеничны "Валетек"           | 40               | 2,64     | 0,48    | 13,37          | 51,84    | 14                        | 15    | 2,64   | 1,56  | 0        | 0      | 0     | 0,07  | 0     |
| Смак     | Хлеб "Дарницкий"                  | 30               | 2,49     | 0,46    | 12,50          | 65,17    | 13,5                      | 12    | 1,43   | 1,5   | 0        | 0      | 1,5   | 0,07  | 0     |
|          | Итого за день                     |                  | 36,01    | 22,94   | 133,57         | 867,72   | 199                       | 254   | 512,96 | 11,85 | 7,77     | 223,72 | 3,092 | 0,54  | 28,45 |